



MALLA CURRICULAR

# Educación emocional a través del yoga en familia

Formación V Edición · 2026  
creserenmi.com · @creserenmi.kids

*Esta malla curricular contiene el detalle completo de contenidos, módulos y experiencias vivenciales de la formación EEYF. Está organizada en 3 fases que se construyen una sobre la otra.*

@creserenmi.kids · www.creserenmi.com

## Intervención vincular

Comprender y transformar la relación · 4 semanas · 21 de agosto → 15 de septiembre

EASE 1

1

### CONTENIDOS DE LA FASE

#### *Módulo I*      **Vínculo afectivo y conexión emocional**

- Roles rígidos y relaciones sanas.
- Consecuencia de la falta de espacios exclusivos de conexión.
- Impacto en el cerebro, la conexión emocional con su cuidador@.
- Tipos de necesidades en la infancia
- Tipos de apegos y necesidades emocionales; Cómo se refleja en el yoga en familia
- 4 Factores indispensables para construir conexión emocional (Deben estar en tu taller).

#### *Módulo II*      **Yoga en familia como medio terapéutico**

- El impacto del juego en la familia: 5 beneficios en la conexión y salud mental.
- Indicadores para la conexión lúdica.
- Conexión lúdica y sintonización emocional
- El contacto físico y vínculo afectivo.
- Reconexión en medio o posterior al conflicto familiar
- Resolución de desafíos y mejora de la comunicación.
- Una visión grupal e individual de cada persona.

#### *Módulo III*      **Estructura y planificación de una clase**

- Paso a paso de un taller y sus objetivos: 7 momentos
- Cómo se ve el trabajo vincular en un taller en la organización de cada dinámica.
- Plantilla de planificación: Cómo usarla y qué considerar para trabajar el vínculo

## *Módulo IV*

### **Creación de talleres 4 a 7 y 7 a 11 años**

- Actividades de Mindfulness o Atención plena en familia: Lograr calma compartida, aumentar la energía o regular emociones. Cómo usar dinámicas mindfulness para transformar el vínculo.
- Yoguijuegos familiares: Adaptación de juegos infantiles a familiares. Errores comunes al adaptar un yoguijuego a las familias. Cómo transformar el vínculo a través de yoguijuegos familiares. Diferenciar yoguijuegos de precalentamiento y centrales.
- Yogui cuentos familiares : Adaptación de cuentos con posturas de pareja según rango de edad. Uso del cuento para fortalecer el vínculo a través del relato.
- Savasana en pareja: Cómo proteger el vínculo en la calma compartida y que evitar.
- Rituales Amorosos: Qué son y porqué fueron creados, 10 beneficios y cómo incorporarlos en tus talleres.
- Meditación activa en pareja: Construir dinámicas de coordinación según rango de edad que favorezcan el trabajo en equipo.
- Bonus: Masajes familiares de conexión.

## *Módulo V*

### **Talleres vivencial**

- Taller nº1 - Yoga en familia 4 a 7 años
- Guía razonamiento e incorporación de teoría a la práctica del taller nº1
- Taller nº2 - Yoga en familia 7 a 11 años
- Guía razonamiento e incorporación de teoría a la práctica del taller nº2

### *Taller de reforzamiento de retos de aprendizaje*

- Presentación yoguijuegos y yogui cuentos familiares con retroalimentación grupal

# Educación emocional

Aplicada al vínculo · 4 semanas · 24 de septiembre → 18 de octubre

FASE 2

# 2

## CONTENIDOS DE LA FASE

### Módulo I Educación emocional

- Qué es la salud mental infantil
- Inteligencia intelectual vs Inteligencia emocional
- Analfabetismo emocional y beneficios en el contexto familiar.
- 5 competencias emocionales desde Bisquerra y CASEL
- Requisitos para crear programas de Educación Emocional
- Mitos de la E.E
- Qué es la consciencia emocional y cómo desarrollarla.
- Qué es el vocabulario emocional y su impacto en la regulación emocional cómo en la conexión emocional
- Diferencia de emociones y sentimientos.
- La rabia y su familia de 7 sentimientos : La rabia en el cuerpo, condicionamientos sociales, mensajes y regalos de su familia
- La tristeza y su familia de 8 sentimientos: La tristeza en el cuerpo, condicionamientos sociales, mensaje y regalo de su familia.
- El miedo y su familia de 7 sentimientos: El miedo en el cuerpo, condicionamientos sociales, mensaje y regalo de su familia.
- El amor y su familia de 6 sentimientos: El amor en el cuerpo, mensaje y regalo de su familia.
- Qué es la desregulación emocional y la regulación emocional flexible
- Estrategias de regulación emocional
- Funciones detrás de la emoción
- Ciclo de la emoción: Qué lugar tienen las estrategias de regulación
- Neurociencia de la emoción
- Disponibilidad emocional : Ejercicios de reconocimiento semanales en vivo.

## *Módulo II*    **Planificación de una clase**

- Habilidades socioemocionales por ciclo vital
- Competencias emocionales y Objetivos de planificación
- Plantilla de planificación 4 a 7 y 7 a 11 años

## *Módulo III*    **Educación emocional a través de yoguicuentos**

- ¿Por qué cuentos para trabajar emociones? 4 beneficios
- Indicadores para reconocer un cuento de educación emocional
- Reconocimiento de competencias emocionales y habilidades emocionales en un cuento
- Cuentos que perpetúan creencias erróneas e impiden la gestión emocional
- Incorporar aprendizajes emocionales en un cuento
- Cómo asegurarte que al leer un cuento se logró adquirir una competencia emocional

## *Módulo IV*    **Educación emocional a través de yoguijuegos**

- 3 pilares de un yoguijuego que enseña E.E y trabaja en el vínculo.
- Componentes de un yoguijuego: Competencia emocional, nivel de profundidad y nivel de actividad.
- Incorporar un aprendizaje emocional a un juego de yoga familiar
- Crear desde cero un juego de yoga familiar con aprendizaje emocional
- Errores comunes al crear juegos de yoga en familia que dejen aprendizajes emocionales.
- Check list al crear tus juegos

## *Módulo V*

## **Actividad integrativa de inteligencia emocional**

- Cómo incorporar actividad de inteligencia emocional sin que se transforme en un taller de manualidad
- Elegir actividad integrativa en coherencia al objetivo específico y competencia emocional
- Actividades integrativas con y sin manualidades
- Crear desde cero actividades integrativas

## *Taller de reforzamiento de retos de aprendizaje*

- Presentación de yogucuento y yoguijuego de educación emocional con objetivos específicos de educación emocional. Se entrega retroalimentación con lo que debe mejorar y modificar.

## Laboratorio integrativo

Metodología EEYF en acción · 19 octubre → 26 de octubre

FASE 3

# 3

### CONTENIDOS DE LA FASE

#### *Módulo I* Creación de talleres de yoga en familia y E.E

- Metodología Menú: Para elegir las dinámicas de cada taller que respondan al objetivo específico de educación emocional.
- Presentación de plantilla de planificación y cómo usarla.
- Puntos claves e indispensables cuando crees tus talleres con enfoques en educación emocional.
- Cómo crear un taller único con 2 o 3 microcompetencias emocionales. Ej: Taller autoestima, Taller regreso a clases.
- Bonus:
  - Incorporar música como apoyo de aprendizaje emocional en coherencia con el objetivo de tu taller.
  - Evaluación de procesos de educación emocional familiar

#### *Módulo II* Talleres vivenciales - Experimentar metodología

- Taller n°1 - Yoga en familia y educación emocional 4 a 7 años
- Guía razonamiento e incorporación de teoría a la práctica del taller n°1
- Taller n°2 - Yoga en familia y educación emocional 7 a 11 años
- Guía razonamiento e incorporación de teoría a la práctica del taller n°2