

**INTRODUCCIÓN a la METODOLOGÍA
del PROYECTO
Educativo y Artístico SUPERABUELA**



INTELIGENCIA EMOCIONAL, CREATIVIDAD Y HÁBITOS SALUDABLES

¿QUÉ SON LOS SUPERPODERES?



SUPERPODERES

HÁBITOS
SALUDABLES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL

CREATIVIDAD

INTRO AL PROYECTO EDUCATIVO Y ARTÍSTICO SUPERABUELA



SuperAbuela es el personaje que representa este proyecto y sirve como puente para llegar a la infancia y a las familias. Creamos sinergia entre lo artístico, lo lúdico y lo educativo para construir un atractivo vehículo que facilite herramientas para desarrollar la educación emocional, la creatividad, los hábitos saludables y promover un mundo respetuoso y sostenible desde la infancia, en la familia y en el ámbito escolar.

Una parte importante de nuestro proyecto es la formación a docentes, educadores y a cualquier persona en el ámbito de la educación o la salud, relacionada con la infancia, que desee adquirir herramientas prácticas, con una sólida base teórica fundamentada en la neurociencia, para el desarrollo de la inteligencia emocional, la creatividad y los hábitos saludables.

¿Cómo? Pues al más puro estilo SuperAbuela.

A continuación te presentamos los fundamentos metodológicos de nuestro proyecto educativo, así como algunas herramientas de trabajo.



FUNDAMENTOS DE LA METODOLOGÍA DEL PROYECTO SUPERABUELA

Todas nuestras formaciones se sitúan en el marco de las **inteligencias múltiples** y la **disciplina positiva**.

Proponemos un programa:

- **práctico**, facilitando recursos útiles y efectivos para aplicar en el aula y en familia.
- fundamentado sobre una sólida base teórica basada en la **neurociencia**.
- **vivencial** de forma que el aprendizaje se construya desde la propia experiencia.

Guía de los objetivos de la metodología SuperAbuela:

- Fomentar la responsabilidad sobre uno mismo para el desarrollo de la madurez emocional
- Promover las relaciones desde el respeto
- Despertar la motivación intrínseca por el autoconocimiento desde temprana edad
- Facilitar herramientas para el desarrollo de la inteligencia emocional en alumnos y docentes
- Llegar a varios estilos de aprendizaje
- Entrenar la creatividad y fomentar el pensamiento crítico y divergente
- Impulsar el trabajo cooperativo y la sinergia
- Generar rutinas saludables
- Crear un vínculo emocional
- Favorecer la implicación familiar

“Un proyecto en el que el Arte, la Neurociencia y la Educación Emocional van de la mano”.

Material artístico educativo

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| - Canciones | - Posters pausas activas |
| - Bailes | - Diario de Superpoderes |
| - Audiovisuales | - Conciertos |
| - Juegos Cartas de Yoga | - Obra de Teatro Musical |



Los objetivos de la Metodología SuperAbuela

Fomentar la responsabilidad sobre uno mismo para el desarrollo de la madurez emocional

El lema de SuperAbuela es que “todos tenemos el superpoder de elegir cada momento cómo queremos ser”.

En otras palabras, la plasticidad neuronal nos brinda la posibilidad de transformación, de elegir cómo reaccionar y no dejarnos llevar por el piloto automático.

Cuando hablamos de responsabilidad lo hacemos en el sentido de “RESPONS - HABILIDAD”, es decir, nuestra habilidad para responder ante nuestras propias acciones. De esta manera evitamos culpar a los demás de lo que hacemos, tomando las riendas de nosotros mismos.

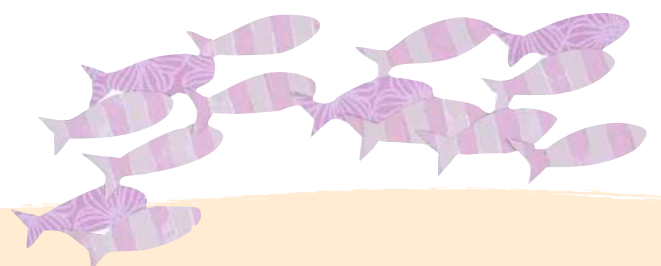
Asentando así bases de la madurez emocional, que pueden cultivarse desde la infancia.

El cambio no viene de un día para otro, requiere de un entrenamiento, conocer técnicas que me pueden facilitar el terreno y de mucha motivación y perseverancia.

Para eso ha nacido SuperAbuela, para acompañarnos con su amor y sabiduría a entrenar los superpoderes que necesitamos para elegir cómo queremos ser.



Video clip canción SuperPoder, donde se describe quién es SuperAbuela y nuestro proyecto Artístico y Educativo.



Promover las relaciones desde el respeto

Partimos de la base de que cualquier relación sana parte del respeto. Incluida la relación con uno mismo. Por lo tanto, la vía para realizar un trabajo que genere una transformación real, es comenzar por un trabajo intrapersonal.

Partimos del **autoconocimiento**, para desarrollar una buena **gestión emocional** y construir una **autoestima sana**, desde la que poder trabajar la **empatía** y la **asertividad**, para dotarnos de **habilidades sociales** que promuevan **relaciones respetuosas**.

Construyendo desde la raíz aspectos clave para promover la prevención del bullying, la igualdad e integración de la diversidad.



Despertar la motivación intrínseca por el autoconocimiento desde temprana edad.

La motivación es la clave para el aprendizaje y la concentración.

Mediante el “entrenamiento de superpoderes” nuestro objetivo es despertar el interés del alumnado por el autoconocimiento, y el camino hacia la toma de responsabilidad de uno mismo, es decir, hacia la madurez emocional.

Sin premios ni castigos, sino creando una experiencia que disfruten y facilitándoles herramientas que les permitan sentir cómo ellos pueden “elegir en cada momento cómo quieren ser”.

Los contenidos se presentan en un escenario lúdico con propuestas que incluyen el juego, la música, el movimiento y las artes. El aprendizaje es vivencial y se realiza mediante dinámicas que permiten experimentar e integrar el contenido que se les propone.



JUEGO:
LA PIZARRA EN MI MENTE



EL SUPERPODER DEL MIEDO

“Me lo contaron y lo olvidé,
lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí.”

- Confucio -



EXPLICACIÓN:
SÚPER PODERES

Facilitar herramientas para el desarrollo de la inteligencia emocional en alumnos y docentes

Partimos de la base que las personas son más importantes que las metodologías.

Los docentes ocupamos un rol tan importante en la vida del niño, que podemos llegar a condicionarle tanto positiva como negativamente para el resto de su vida.

Por eso dedicamos una parte de nuestras formaciones al trabajo personal del propio docente, facilitando recursos que contribuyan a su propio autoconocimiento y desarrollo de su propia inteligencia emocional.

Además, no podemos enseñar lo que no conocemos, por lo que es imprescindible que aquellas personas que quieran guiar a grupos en el entrenamiento de “poderes súper naturales” también trabajen previamente sus propios “superpoderes”, tanto en el ámbito intrapersonal (para con uno mismo) como en el interpersonal (con los demás).

Con este programa exploramos los cimientos de la inteligencia emocional para entrenar no solo el “qué” comunicar, sino el “cómo” transmitir este mensaje a la infancia.

Llegar a varios estilos de aprendizaje

SuperAbuela es consciente de la importancia del vehículo utilizado para la transmisión del mensaje.

Con el fin de atender a la diversidad intelectual, el material de SuperAbuela ha sido cuidadosamente diseñado teniendo en cuenta las inteligencias múltiples para así poder llegar de una manera sencilla y eficaz a todos los niños/as ¡y adultos!



Entendemos este vehículo como una herramienta de ida y vuelta, es decir, no sólo lo utilizamos como canal de transmisión de la información (ida), sino que también fomentamos dicha diversidad en la expresión del alumnado (vuelta).

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

SuperAbuela es consciente de la importancia del vehículo utilizado para la transmisión del mensaje.

Con el fin de atender a la diversidad intelectual, el material de Súper Abuela ha sido cuidadosamente diseñado teniendo en cuenta las inteligencias múltiples para así poder llegar de una manera sencilla y eficaz a todos los niños/as ¡y adultos!

Entendemos este vehículo como una herramienta de ida y vuelta, es decir, no sólo lo utilizamos como canal de transmisión de la información (ida), sino que también fomentamos dicha diversidad en la expresión del alumnado (vuelta).



			
LINGÜÍSTICA	LÓGICA-MATEMÁTICA	CORPORAL-CINESTÉSICA	VISUAL

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Analizando las letras de las canciones. • Expresando las reflexiones I-P-C primero en pareja y luego en grupo. • Debatiendo de forma constructiva en el círculo cooperativo. • Ampliando el vocabulario relacionado con la inteligencia emocional. | <ul style="list-style-type: none"> • Analizando la analogía en las canciones. • Planteando reflexiones que fomenten el pensamiento deductivo. • Mediante juegos relacionados con la multiplicación y división. • Desarrollando estrategias de acción con líneas temporales. | <ul style="list-style-type: none"> • Bailando las coreografías de las canciones. • Realizando secuencias de posturas de yoga. • Haciendo juegos y dinámicas para la consciencia corporal. • Haciendo relajaciones pasivas y dinámicas. • Explorando la relación entre cuerpo-emoción. | <ul style="list-style-type: none"> • Presentando gran parte del material en formato audiovisual y gráfico. • Expresando emociones mediante dinámicas con proyecciones gráficas. • Entrenando la mirada periférica. • Desarrollando la consciencia espacial mediante las dinámicas grupales. |
|---|---|--|---|

			
MUSICAL	INTER-PERSONAL	INTRA-PERSONAL	NATURALISTA

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cantando las 12 canciones de Súper Abuela (de estilos musicales variados). • Expresando emociones y experiencias mediante sencillas creaciones musicales. • Explorando el ritmo como guía en el movimiento y en la comunicación. | <ul style="list-style-type: none"> • Interactuando en las dinámicas tanto en parejas como en grupo. • Expresando emociones y vivencias en parejas y en grupo. • Desarrollando las habilidades sociales: la empatía, la asertividad, el lenguaje corporal y el poder de la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> • Entrenando técnicas de relajación. • Desarrollando técnicas de concentración. • Practicando dinámicas para la auto-observación y el autoconocimiento. • Mejorando la autoestima. | <ul style="list-style-type: none"> • Respetando el entorno y empatizando con él. • Asimilando la analogía entre los procesos de la naturaleza y los procesos personales. |
|--|---|---|--|



Entrenar la creatividad y fomentar el pensamiento crítico y divergente

Entrenar la creatividad favorece nuestra gestión emocional, la gestión de conflictos, la resiliencia, el desarrollo del pensamiento crítico y divergente... entre otros aspectos de la inteligencia emocional.

LA CREATIVIDAD

SuperAbuela nos ofrece herramientas para explorar la comunicación y la expresión emocional de una manera artística.

La creatividad está presente como vehículo de transmisión e integración de contenidos, de desarrollo personal y de expresión personal. Por ejemplo, promovemos la expresión emocional mediante las diversas proyecciones artísticas.

CANALES ARTÍSTICOS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Al finalizar la sesión de “entrenamiento de poderes supernaturales” tenemos la posibilidad de proponer la reflexión de una forma creativa dentro del marco de las inteligencias múltiples. La expresión de la vivencia mediante proyecciones artísticas es una manera de desarrollar la creatividad y explorar otro tipo de lenguajes. Es idónea para trabajar tanto a nivel individual como en parejas o de forma grupal.



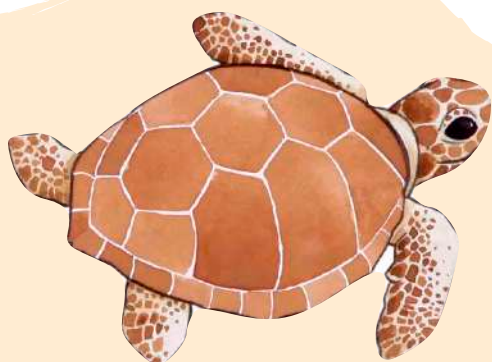
Existen varios canales mediante los que expresar emociones. Aquí proponemos 6 vías con diversas propuestas cada una. El guía/docente puede organizarse libremente (acorde con el desarrollo psico-evolutivo del grupo) y proponer:

- Usar 1 canal de expresión común para todo el grupo tras cada dinámica e ir variándolo.
- Usar la “ruleta de expresión artística” para que nos indique al azar la vía que podemos implementar.
- Abrir el abanico de posibilidades y dar al alumnado la opción de elegir entre varias vías expresivas para que cada uno escoja la que sienta más afín.

PROYECCIONES ARTÍSTICAS

En la siguiente página mostramos algunos ejemplos de cómo podemos aplicar las diversas proyecciones artísticas:

- Proyección Literaria.
- Proyección Corporal.
- Proyección Gráfica.
- Proyección Musical.
- Proyección Teatral.
- Proyección Audiovisual.



Ejemplos de proyecciones artísticas:

LITERARIA



- **Reflexión:** contestamos en nuestro diario de súper poderes.
- **Brainstorm:** escribimos todo lo que pase por nuestra mente aunque no tenga ningún sentido.
- **Relatos:** creamos una breve historia en la que un personaje tenga una vivencia similar a la nuestra.
- **Poesía:** escribimos un poema relacionado con la experiencia.

CORPORAL



- **Espejos:** hacemos una ronda para expresar con un movimiento cómo nos sentimos y el grupo imita el movimiento de cada uno.
- **Coreografía:** realizamos una frase de movimiento o coreografía que exprese nuestra vivencia.

GRÁFICA



- **Dibujo:** hacemos un dibujo libre que represente la vivencia.
- **Escultura:** representamos con plastilina cómo nos sentimos.
- **Fotografía:** realizamos una foto o una serie que exprese la vivencia.
- **Collage:** creamos un collage con imágenes/fotos que encontremos o que hayamos hecho nosotros mismos.

MUSICAL



- **Ritmo:** reproducimos el “ritmo del tambor” de la experiencia.
- **Banda sonora:** ¿qué banda sonora le pondrías a esta vivencia?
 - Podemos elegir una canción conocida.
 - Podemos crear una melodía nueva.
 - Podemos componer la letra.

TEATRAL



- **Monólogo:** elegimos una marioneta, muñeco o animal para que exprese “a su manera” lo que hemos sentido.
- **Diálogo con mi SuperHéroe:** elegimos un personaje (como Súper Abuela, un hada madrina, un súper héroe, un animal...) que nos ayudará con nuestros problemas. Le explicamos qué nos inquieta. ¿Qué crees que te contestaría?

AUDIOVISUAL



- **Vivencia:** elegimos un personaje de una película, serie o vídeo musical que haya tenido una vivencia similar a la nuestra.
- **Inspiración:** elegimos un personaje de película o serie del que sentimos que podemos aprender o nos puede inspirar.
- **Creación:** creamos un video de 1 minuto expresando a nuestra manera la vivencia que hayamos tenido.

Impulsar el trabajo cooperativo y la sinergia



EL TRABAJO GRUPAL Y EL PENSAMIENTO CRÍTICO CONSTRUCTIVO

El aprendizaje es en gran medida social y cooperativo, por lo que planteamos el trabajo grupal como una valiosa manera para desarrollar las habilidades sociales y al mismo tiempo enriquecer el propio mundo intrapersonal.

Desarrollar el pensamiento crítico constructivo es uno de los pilares del programa y lo hacemos mediante la reflexión.

REFLEXIÓN I-P-C

Al finalizar cada dinámica va a haber siempre un proceso de integración en el que vamos a plantear las reflexiones que propone Súper Abuela. Las preguntas están enfocadas en despertar la consciencia y en desarrollar los “poderes súper naturales” a partir de la experiencia recién vivida.

No hay respuestas correctas o incorrectas; simplemente tratamos de reflexionar, expresar, compartir y construir de forma cooperativa y respetuosa. Dichas preguntas se encuentran en el apartado de “Reflexión I-P-C” tras la explicación del ejercicio.

Comenzamos planteando las preguntas como reflexión individual (el yo), después compartimos las reflexiones en parejas (el nosotros) y por último con el grupo (el mundo). El formato es flexible, lo que quiere decir que existe también la posibilidad de hacer la reflexión directamente en parejas o en un debate grupal, si se considera necesario.

1. REFLEXIÓN INDIVIDUAL (yo)

- Apuntamos los “darse cuentas” en nuestra agenda de súper poderes.

2. REFLEXIÓN EN PAREJAS (nosotros)

- Comentamos en parejas la reflexión individual; primero uno y luego el otro.
- Ponemos especial atención en empatizar, respetar y no juzgar.
- Podemos proponerles que expresen el qué les ha llamado la atención en el relato del compañero.

3. REFLEXIÓN COLECTIVA (el mundo)

- Compartimos las reflexiones en el “círculo cooperativo de sabiduría”. Lo ideal es que la distribución sea circular, de manera que todos podamos vernos, incluido el guía/docente que hace de moderador.
- Creamos un debate constructivo desde el “sentir”.
- Promovemos el desarrollo de la inteligencia intrapersonal a través del “círculo cooperativo”: la reflexión grupal, la comunicación, la colaboración, la capacidad de liderazgo, las habilidades sociales, la expresión y el criterio personal, el respeto, la empatía, la cohesión grupal, la amistad, el amor...

Generar rutinas saludables

Las rutinas y la repetición son fundamentales para generar una huella neuronal duradera en el tiempo, es decir, para generar un aprendizaje. Por ello promovemos hábitos saludables y rutinas, para desarrollar la salud física y mental.

Rutinas al estilo SuperAbuela que nos ayudan a interiorizar técnicas de respiración, relajación y concentración para el desarrollo de la gestión emocional, entre otras.

Las rutinas saludables son aprendizajes para la vida que sirven más allá del ámbito académico, ya que son herramientas que también podemos aplicar en el contexto familiar y social. Por lo que podemos entrenarlas tanto en el aula como en casa mediante el refuerzo de vídeos.



**Video de la canción
“Silencio en mi interior”**



**Video de la postura La
Mariposa Dormida (Juego
de Cartas de Yoga de
SuperAbuela).**



Crear un vínculo emocional y favorecer la implicación familiar

SuperAbuela genera un vínculo emocional con los niños y sus familias mediante las canciones, los vídeos musicales, el programa y demás material audiovisual, al cual tienen acceso mediante la web y el canal de youtube, para que puedan disfrutarlo desde casa.



DÍA DE LOS ABUELOS



TE QUIERO

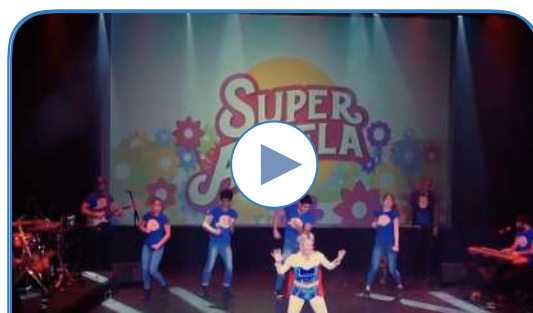


ESPECTÁCULOS MUSICALES

El momento mágico surge cuando asisten a alguno de nuestros **2 conciertos**, donde pueden verla en vivo, bailando, cantando y transmitiendo su maravillosa sabiduría junto a los bailarines y músicos. Una experiencia que genera una huella emocional, que refuerza los contenidos trabajados en el aula o en familia.



CONCIERTO “SUPERPODER”



CONCIERTO “PLANETA”

También hemos creado una obra de Teatro: “EL Gran Secreto de SuperAbuela” donde dos niños ayudados de SuperAbuela van en busca de salvar el planeta. Una obra musical con maravillosos mensajes para toda la familia.



OBRA DE TEATRO MUSICAL
“EL GRAN SECRETO DE SUPERABUELA”

Material artístico y educativo para el entrenamiento de SuperPoderes

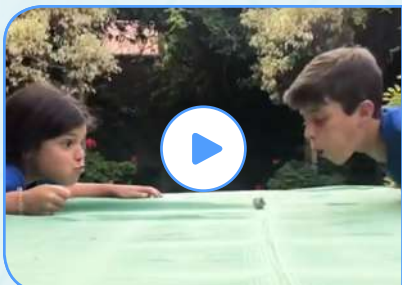
VÍDEOS: cada sección tiene links que enlazan con sus listas de reproducción



TEMAS MUSICALES
Y SUS COREOGRAFÍAS CORRESPONDIENTES
"Baila conmigo"



EXPLICACIONES DE PODERES SÚPER NATURALES
PARA LOS ALUMNOS



ENTRENAMIENTO DE PODERES SÚPER NATURALES



POSTURAS DE YOGA, PASO A PASO



VÍDEOS MUSICALES

¿Sabías que este material de entrenamiento es de creación propia?



EDITORIAL:

MANUAL DE FORMACIÓN PARA DOCENTES

Inteligencia Emocional y Hábitos Saludables con Súper Abuela.



CARTAS DE MAESTRA NATURALEZA Y YOGA

Recomendadas para introducir la práctica de yoga de forma lúdica y para descubrir poderes súper naturales presentes en la naturaleza que nos pueden servir de gran aprendizaje e inspiración.



MATERIAL EDUCATIVO PARA DESCARGAR DESDE LA WEB

Poster, y material educativo para docentes y alumnos



DIARIO DE SUPERPODERES

Recomendado para llevar un seguimiento en el proceso de autoconocimiento de los poderes súper naturales.



DESCUBRE EL PROYECTO NAVEGANDO POR LA WEB

www.superabuela.com



¿Por qué formación quieres comenzar?

Ofrecemos 4 formaciones diferentes con la metodología SuperAbuela, en varios formatos distintos para adaptarlos a tus intereses y necesidades.

**Introducción al Yoga Infantil
para la gestión Emocional**

16 horas
Intensivo fin de semana

**2 formatos a elegir:
Online vivo o Presencial**

Certificado por el Proyecto Educativo SuperAbuela

**Yoga Infantil y Adolescente
para el desarrollo de
la Inteligencia Emocional**

 **165 horas**
Formación anual 

**120h presenciales +
45h online**

Triple certificación: ULPGC , Yoga Alliance, SuperAbuela

**Yoga Infantil y Joven
Teacher Training**

 **95 horas**
Formación Anual

**2 formatos a elegir:
Online vivo o Presencial**

Certificado por la Yoga Alliance y Proyecto Educativo SuperAbuela

**Emoción y Creatividad
con SuperAbuela
y su didáctica en el aula**

105 horas
Formación anual 

4 opciones a elegir:

Online certificada ULPGC || Online certificada
SuperAbuela || Presencial || Online en vivo

¿Quieres saber más?

+ info

