

# Programa de Contenidos por Módulos:

## Módulo 1:

### **PILARES DE LOS PODERES SÚPER NATURALES Y METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO**

Comenzamos con la **presentación de Súper Abuela y los “poderes súper naturales”** a docentes y educadores.

**¿Qué súper poderes necesitan los docentes del siglo XXI?** El trabajo personal por parte del docente se presenta como herramienta metodológica principal.

**¿Qué hay que desarrollar y cómo empezar a hacerlo?** Partimos de un trabajo intrapersonal para pasar al interpersonal y poder aplicarlo en el aula.

En la introducción a los temas musicales se desvelarán algunas claves de cada una de las canciones y los temas que se propone desarrollar a partir de cada una de ellas y que se desarrollarán a lo largo de los siguientes módulos.

Los docentes de Emocrea encontrarán útil la Guía de “Criterios de evaluación para Emocrea con el programa de Súper Abuela”.

#### **PROGRAMA:**

- Presentación del universo artístico y educativo de Súper Abuela y los Súper Poderes 100% naturales a docentes y educadores.
- Inteligencia emocional, creatividad y hábitos saludables en el marco de las inteligencias múltiples y el aprendizaje vivencial con un soporte neurocientífico, para el desarrollo integral del ser humano.
- Asentar bases y familiarización del docente con la estructura de la formación y el uso de la guía. Introducción al “Programa de entrenamiento de poderes súper naturales”.

- Análisis de la metodología utilizada. Metodología para su didáctica en el aula : “Súper poderes para docentes del siglo XXI”.
- Desarrollo del autoconocimiento, Inteligencia Intrapersonal y neurociencia en la educación, curiosidad, creatividad, comunicación y colaboración como herramienta metodológica principal.
- Presentación de Guía de “Criterios de evaluación para Emocrea con el programa de Súper Abuela” a los docentes de dicha asignatura.
- Creación de vínculo y la “herramienta de anclaje” de Súper Abuela con el grupo.
- Introducción al temario completo y a los temas musicales de Súper Abuela como guía del programa.

**Número de horas estimadas del curso:** 30 horas.

## **Módulo 2:**

### **PREPARAMOS NUESTRA MENTE Y NUESTRO CUERPO**

Comenzamos a desarrollar las herramientas básicas para el autoconocimiento despertando la unión mente-cuerpo a partir de la consciencia corporal y entrenando la atención y la concentración como “músculo de la mente”.

Familiarizamos al grupo con diversas técnicas de relajación dinámica y estática adaptadas a la infancia.

Introducimos el presente y el silencio como campo de investigación para explorar la relación entre cuerpo, pensamiento y emoción.

Analizamos los pensamientos no adaptativos, patrones y las distorsiones cognitivas como la culpa, el rencor y el victimismo, que afectan a la relación

con uno mismo y con el entorno, proponiendo nuevos enfoques para su gestión.

Exploramos lúdicamente el poder de la sinergia y algunas claves para desarrollar la resiliencia.

## **PROGRAMA:**

- Conocer las herramientas básicas para el autoconocimiento despertando la unión de la mente y el cuerpo.
- Entrenar la atención y la concentración como “músculo de la mente”.
- Familiarizar al grupo con diversas técnicas de relajación dinámica y estática adaptadas a la infancia.
- Introducir el presente y el silencio como campo de investigación para explorar la relación entre cuerpo, pensamiento y emoción.
- Analizar los pensamientos no adaptativos, como son los patrones y las distorsiones cognitivas que afectan a la relación con uno mismo y con el entorno. Explorando cómo gestionarlos.
- Experimentar el poder de la sinergia y las claves de la resiliencia.
- Preparar nuestra mente y nuestro cuerpo a través de las canciones de Súper Abuela:

**“La Montaña”**: consciencia corporal, atención, cohesión grupal, liderazgo, alineación corporal y mental.

**“Soy Gelatina”**: relajación, autoconocimiento.

**“Silencio en mi interior”**: concentración, relajación, visualización, autorregulación emocional.

**“Aquí y ahora”**: atención plena (mindfulness), concentración, autoconocimiento, autorregulación.

**“Chaca Chaca”**: autoconocimiento, creatividad, concentración, autorregulación, cuerpo y emoción.

**“Árboles Coloraos”**: concentración, resiliencia, sinergia, equilibrio, ciclicidad y cambio.

**Número de horas estimadas del curso:** 30 horas.

## **Módulo 3:**

### **PREPARAMOS NUESTRO CORAZÓN**

El amor es el más importante de los poderes súper naturales y vamos a comenzar entrenando el plano intrapersonal para desarrollar posteriormente el interpersonal.

Partimos analizando la diferencia entre la autoestima y el auto-concepto y exploramos pautas que ayudan a desarrollar una autoestima sana y al guía interior.

Entrenamos la generación de “pensamientos y hábitos adaptativos” como el agradecimiento, el contacto con la naturaleza y la actividad física.

En el plano interpersonal entrenamos el respeto, la empatía, la asertividad y la expresión afectiva en la relación con los demás.

Analizamos la diferencia entre el placer y la felicidad. Exploramos las bases de nuestra propia felicidad y los hábitos que la fomentan. Por otro lado despertamos la consciencia sobre la paradoja de la falsa felicidad que promueven las redes sociales y la publicidad.

Para finalizar proponemos la creación de una “herramienta de anclaje” como recuerdo para reforzar lo integrado y que perdure en el tiempo una vez finalizado el curso.

#### **PROGRAMA:**

- Analizar la diferencia entre la autoestima y el auto-concepto.
- Explorar pautas que ayuden a desarrollar una autoestima sana y al guía interior.
- Entrenar la generación de “pensamientos y hábitos adaptativos” como el agradecimiento, el contacto con la naturaleza y la actividad física.

- Fomentar la importancia del respeto, la empatía y la expresión afectiva en la relación con los demás.
- Analizar la diferencia entre el placer y la felicidad.
- Despertar la consciencia sobre la paradoja de la falsa felicidad que promueven las redes sociales y la publicidad.
- Explorar las bases de nuestra propia felicidad y los hábitos que la fomentan.
- Preparar nuestro corazón, mente y cuerpo a través de las canciones de Súper Abuela:

**“I love me”**: autoconocimiento, autoestima vs autoconcepto, empatía.

**“Concancongelados”**: autoestima, autoconocimiento, autocontrol, guía interior vs crítico interior, distorsiones cognitivas que afectan a la autoestima y su gestión.

**“Viva la vida”**: gratitud, rutina psicocorporal, yoga para entregar cuerpo y mente.

**“Te quiero”**: empatía, asertividad, respeto, expresión afectiva, autoestima.

**“Felicidad”**: autoconocimiento, gratitud, pensamiento crítico constructivo, hábitos adaptativos, felicidad vs placer, psicología positiva.

- Repaso y celebración de todos los súper poderes que hemos desarrollado a lo largo del entrenamiento: 'Súper Poder II'.
- Creación de “herramienta de anclaje” como recuerdo para reforzar I