



Conferencia:
Construyendo seguridad emocional con nuestros adolescentes
17.10.23
Semblanzas de ponentes

María del Pilar López Dacosta

Educadora Especial y Psicoterapeuta de Arte con 20 años de experiencia en México y el interior de la República, especialista en trabajo clínico con niños, adolescentes y adultos. Conferencista, tallerista y docente.

Educación continua: Licenciatura en Comunicación Humana (UDLA). Diplomado en Psicoterapia de Arte (IMPA). Diplomado en Psicología Hospitalaria (UIA). Diplomado en Terapia Médico Familiar (ILEF). Specialized Courses (LMU/LA&IMPA). Terapia de arte con grupos para terapeutas (IMPA). Curso de Neuropsicología (Instituto Nacional de la Comunicación). Curso de Primeros Auxilios (Coursera, Universidad de Barcelona).

Coordinó durante dos años el servicio social de psicoterapia de arte médica en el Hospitalito del Sanatorio Español junto con el IMPA.

Ha brindado talleres de psicoterapia de arte a familias con pacientes con cáncer en cuello y garganta en el Hospital 20 de noviembre (2019 y 2020). Ha supervisado diversidad de talleres con psicoterapia de arte con relación a temas de enfermedad y hospitalización.

Cuenta con una doble Maestría en Psicología Clínica España (2021). En el 2021 Cursó el taller de trauma infantil. El camino a la recuperación del trauma complejo con el Dr. Ismael Castillo en la Cd de México.

Tomó el taller Entendiendo la depresión a lo largo del ciclo vital (Coursera, Universidad de los Andes, 2023). Art Therapy between and Around Borders (LMU/LA & IMPA) en San Miguel Allende, México (2023).

Cofundadora de "El Trompo: Consultoría para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo".

Ana Laura Treviño Santos

Ana Laura Treviño Santos es licenciada en psicología por la Universidad Iberoamericana CDMX, en donde también realizó una especialidad en psicoterapia infantil.

Cuenta con una maestría en psicoterapia psicoanalítica en adolescentes y adultos en el Instituto de Investigaciones en Psicología Clínica y Social (IIPCS) y otra en Terapia Familiar en el Instituto de la Familia A.C. (IFAC)

La especialidad en psicoterapia de arte la realizó en la Universidad de Loyola Marymount en los Ángeles, CA., donde también fue maestra invitada.

En el Centro de Estudios Superiores en Investigación en Antropología Social (CIESAS) estudió el Diplomado en Antropología del Arte. Culminó el Diplomado en Diálogo Abierto (DialogiC-ComuniRED). Culminó el Diplomado en Supervisión Clínica Sistémica en el Instituto Latinoamericano de la Familia (ILEF) y se encuentra en el segundo año de formación de Diálogo Abierto (DialogiC-ComuniRED), así como en el doctorado en psicología en la Universidad de las Américas (UDLA-CDMX (2021-2022)).

Directora en México del programa de verano de la Universidad de Loyola Marymount desde hace 13 años.

Fundadora y directora del Instituto Mexicano de Psicoterapia de Arte.

Cofundadora de Alfaga: Intersecciones terapéuticas para la Adopción.

Cofundadora de "El Trompo: Consultoría para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo".

Ha participado como ponente en diversos foros tanto en México como en el extranjero. Tallerista y conferencista de temas relacionados con la psicoterapia de arte, la salud mental, el desarrollo del ser humano, intervención en crisis y trauma, duelos, transiciones, entre otros.

Cuenta con 30 años de experiencia psicoterapéutica clínica con niños, adolescentes, adultos y familias, atendiendo diversos temas.

Ha publicado en:

Temas Selectos en Orientación - Intercultural Supervision of Art
Psicológica Therapy with a Pregnant Mexican Teenager

Volumen IV - Viscisitudes de la migración: terapia de arte
Universidad Iberoamericana con las familias que se quedan.
Manual Moderno 2009

Naomi Tucker y Ana Laura Treviño (2009) Domestic Violence Preventing group in Mexico Journal of Clinical Art Therapy Art Therapy, Loyola Marymount University
Vol. I Mayo 2011

David Gussak y Marcia L. Rossal (2016): The Wiley Handbook of Art Therapy Capítulo:
Art Therapy in Mexico. Edited by: John Wileys and Sons.

Einat Metzel y Ana Laura Treviño (2021): Working around the border: shared
experiences of art therapist working with families
impacted by immigration and political realities in Mexico and the United States.
Journal of Community Psychology. Abril

Ana Laura Treviño Santos (2021): Psicoterapia de Arte: Iluminando la Identidad
Latinoamericana. Blog Nawwa
<https://en.nawwa.mx/copia-de-art%C3%ADculo-9>

Romano,A; Alkolombre, P.; Cardó, G. (2022): Poder, Género y Amor, perspectivas
masculinas contemporáneas. Capítulo: El proceso de supervisión en un caso de
adopción desde la mirada de la Psicoterapia de Arte: consideraciones en torno al
poder, el deseo y el amor.

Trevino, AL. (2022). *Art Therapy, a powerful tool for finding meaning, connections
and social power across borders*. Voices of Mexico. Centro de Investigación sobre
América del Norte, CISAN, UNAM.



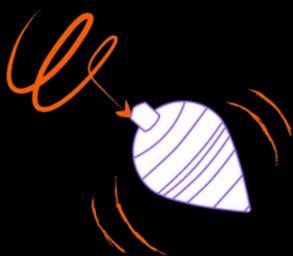
Construyendo seguridad emocional con nuestros adolescentes

Pilar López Dacosta
Ana Laura Treviño Santos



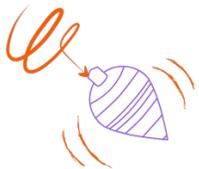
El Trompo

Intervención para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



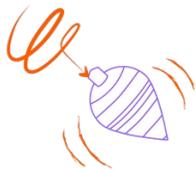
¿Quiénes somos?

Ana Laura Treviño y Pilar López
Psicoterapeutas de Arte



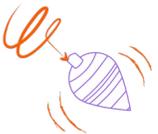
Video

<https://www.youtube.com/watch?v=awlEzAjhcS8>



Reflexión

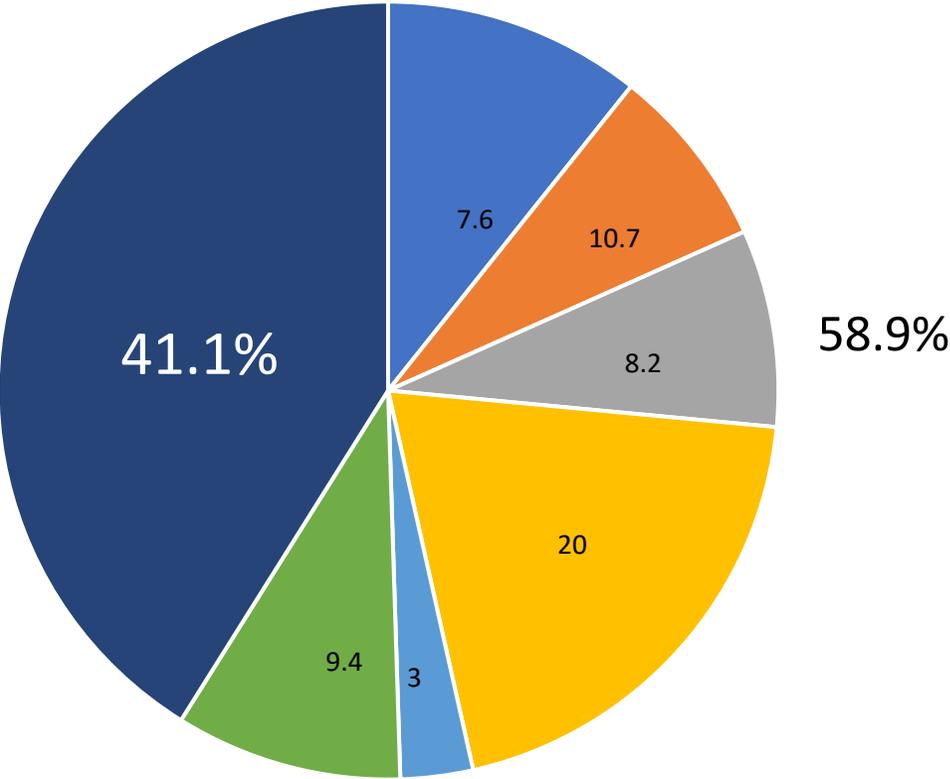
- Universalidad de los conflictos
- Síntomas que afecten nuestro entorno y relaciones
- Factores de riesgo:
 - Conflictos familiares
 - Abuso de sustancias
 - Problemas de salud mental
 - Acoso escolar
 - Presión de grupo
 - Problemas académicos
 - Falta de habilidades para la vida
 - Situaciones socio-económicas
 - Violencia
 - Comportamientos sexuales riesgosos



Estadísticas

Entre 10% y 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental.

Adolescentes de 12-19 años
Sanut , 2020 Mex.
OMS, 2020 EU



■ depresión ■ ansiedad ■ ideas suicidas ■ autolesiones ■ T. alimentación ■ drogas ■ adolescencia

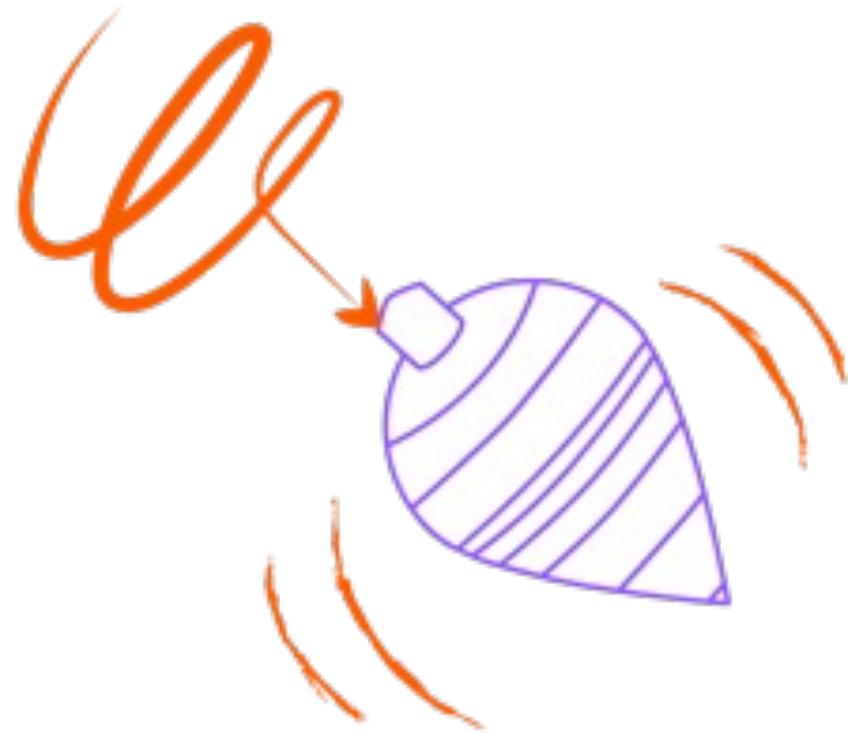


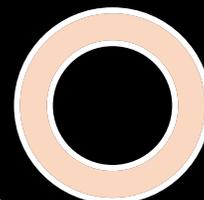
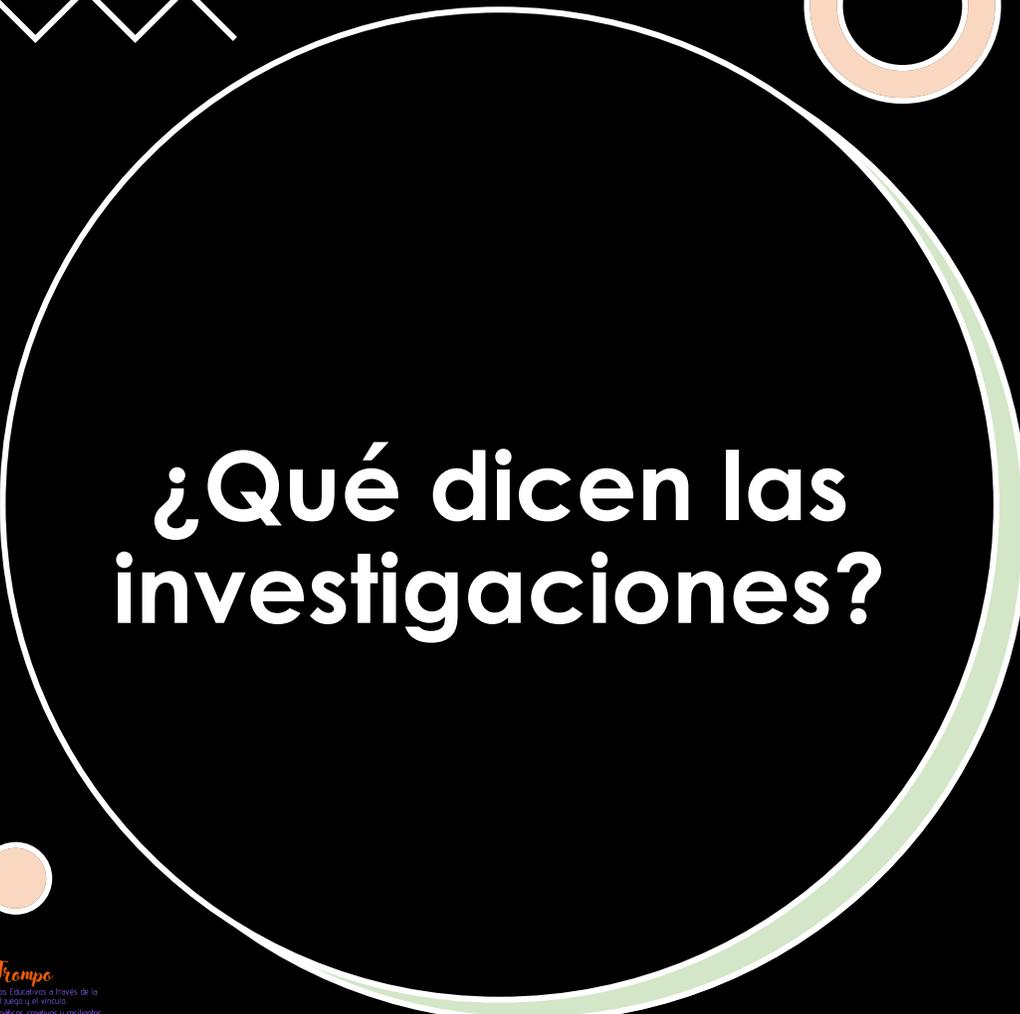
¿Qué
podemos
hacer?

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.





¿Qué dicen las investigaciones?

- Estudios han mostrado la relación entre la intensidad, la frecuencia, la falta de acuerdos y la estabilidad del conflicto entre los padres e hij@s, con menor seguridad de los adolescentes, y la relación directa entre la percepción de amenaza del conflicto entre los padres con la preocupación y la desvinculación de los hijos ([López-Larrosa, Mendiri et al., 2019](#)).
- Otros estudios sobre los efectos directos del conflicto entre los padres se han centrado especialmente en la inseguridad emocional de los adolescentes y la presencia de problemas internalizantes (por ejemplo, comportamientos ansiosos, depresivos y problemas somáticos) y externalizantes (por ejemplo, conductas agresivas, de falta de atención o desobediencia) ([Cummings y Davies, 2010](#); [Dubra, 2017](#)).
- Algunos trabajos también se han ocupado de los efectos relacionales y los efectos en el sistema familiar ([López-Larrosa y Escudero, 2003](#)).
- La inseguridad de los hijos con respecto a las relaciones entre sus padres afecta a otras relaciones en el sistema familiar.
- Al tener efectos en las relaciones en el sistema familiar, el conflicto interparental y la seguridad emocional, es común que esto se desparrame a otras áreas de su vida, sobre todo a lo social. ([Cummings y Davies, 2010](#))



Elementos de la seguridad emocional

- El conflicto interparental, la seguridad emocional de los adolescentes y la percepción que estos tienen de sí mismos, se entrelazan y crean el mecanismo a través del cual se enfrentan al mundo.
- La teoría de la seguridad emocional (EST; [Cummings y Davies, 1994, 2010](#)) y su reformulación (EST-R; [Davies y Martin, 2013](#)), para los hijos no solo es importante forjar una relación especial bidireccional con sus figuras de apego sino sentir que el conjunto de su sistema familiar es seguro.
- El conflicto interparental puede ser una de las amenazas más potentes a la seguridad emocional de los hij@s en la familia, especialmente cuando es destructivo, esto es, implica afecto negativo, descalificaciones, hostilidad o incluso agresión y, sobre todo, desacuerdos que no se resuelven (Cummings y Davies, 2010; López-Larrosa, Sánchez-Souto et al., 2019; [McCoy et al., 2009](#)).



¿Qué hacemos con esto?



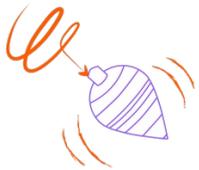
El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

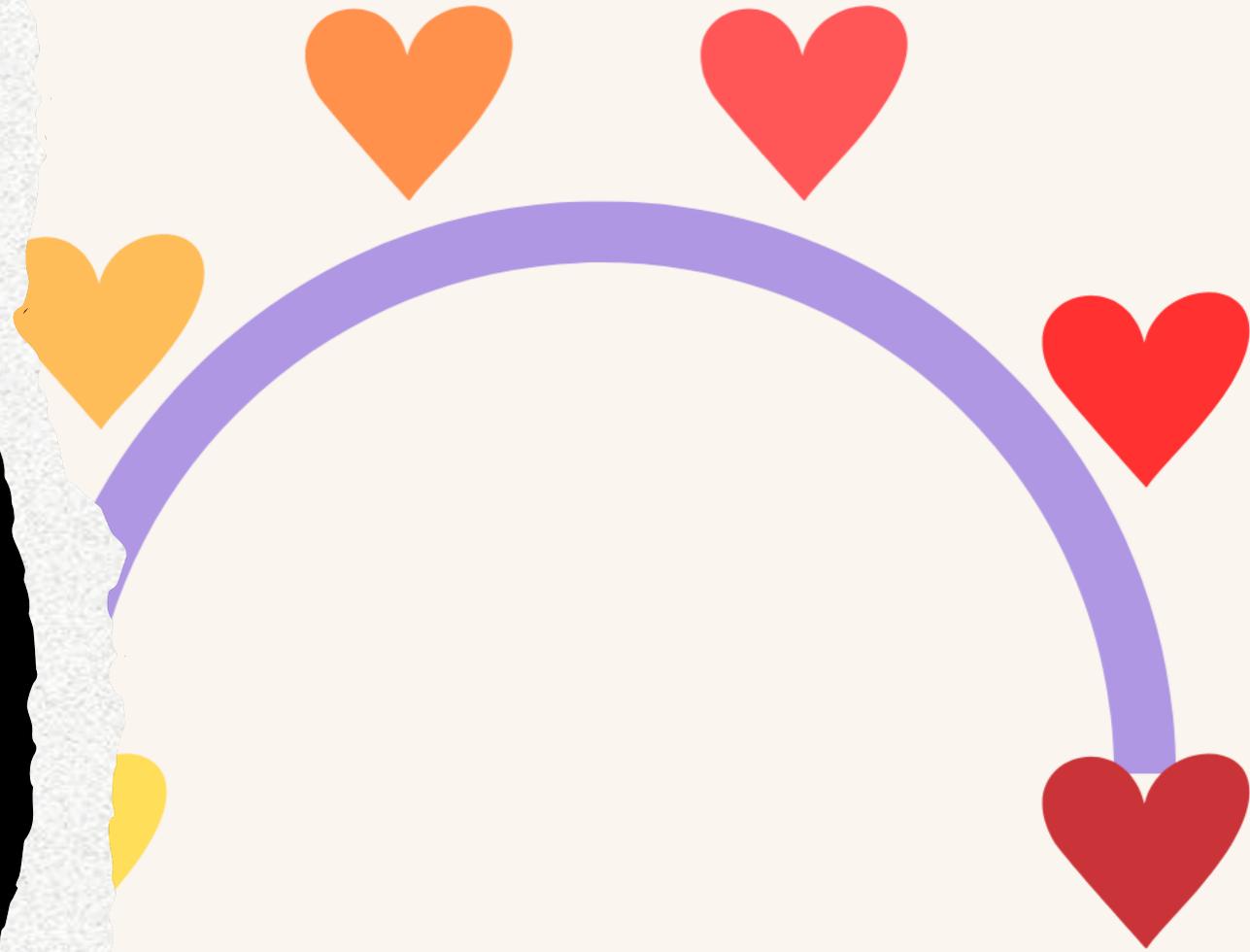


Comprender Atender Crear

El Tiempo
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Proceso de las transiciones



El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

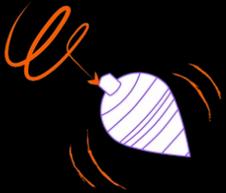


Proceso de las transiciones

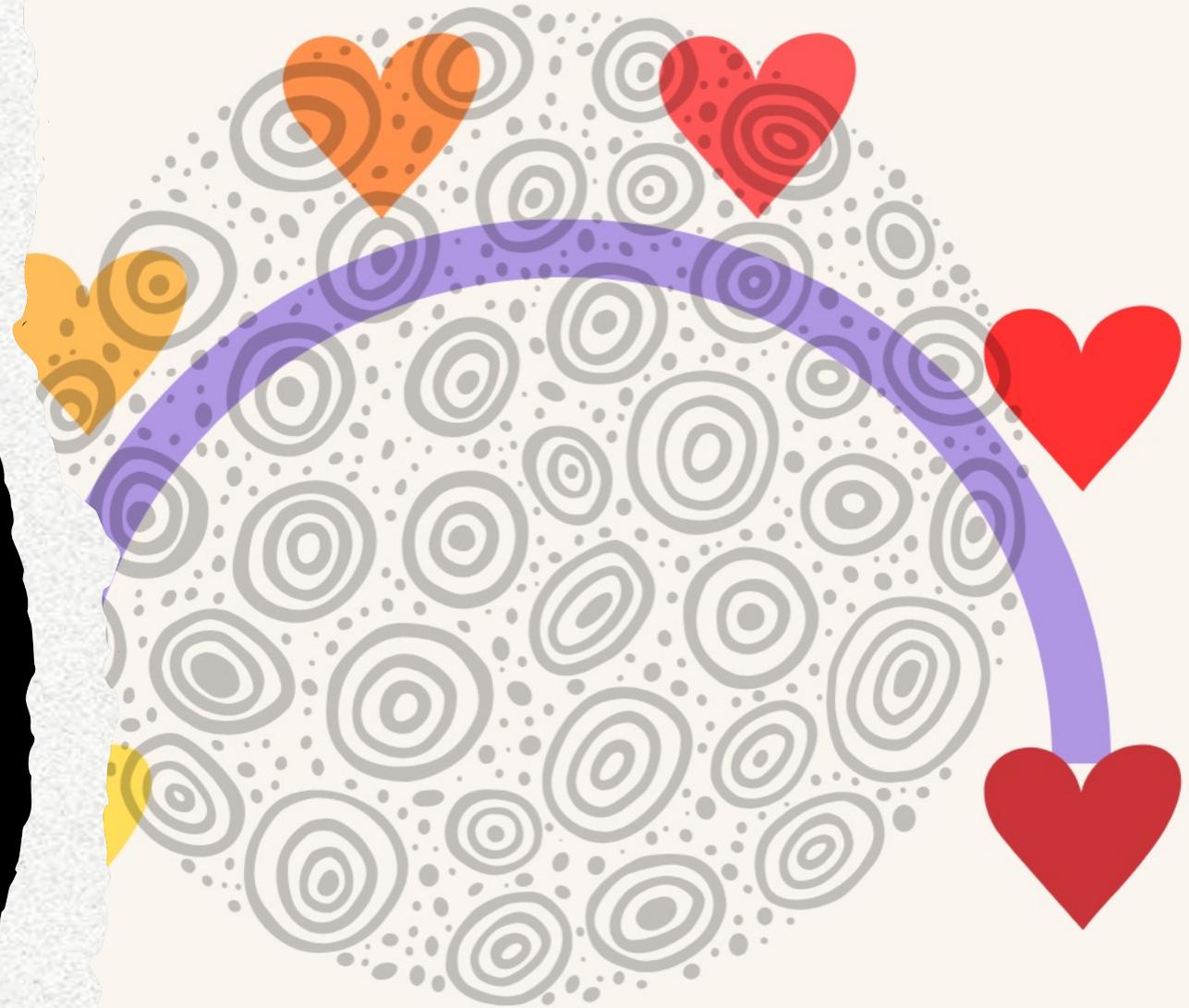


El Trompo

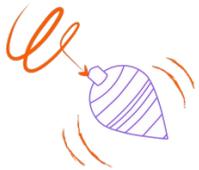
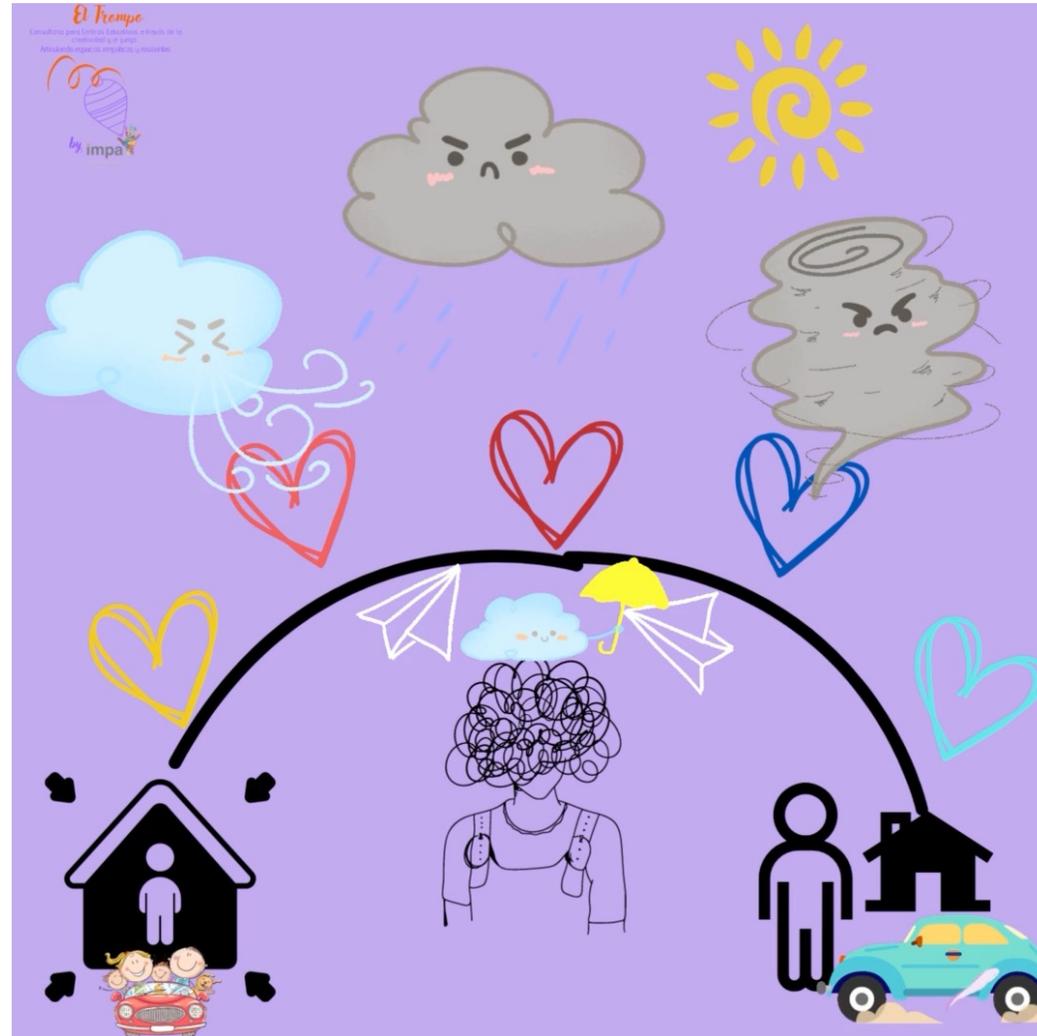
Consultoría para Centros Educativos a través de la
credibilidad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Proceso de las transiciones



Transiciones a lo largo del día



Incomodidad Emocional



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



¿Cuál es nuestro trabajo?



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



El cerebro de l@s niñ@s o adolescentes no es un cerebro miniatura, es un cerebro en construcción, a partir de sus relaciones con el mundo.

Es el trabajo de los padres y educadores, crear un mundo físico y social muy rico en conexiones neurológicas.



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

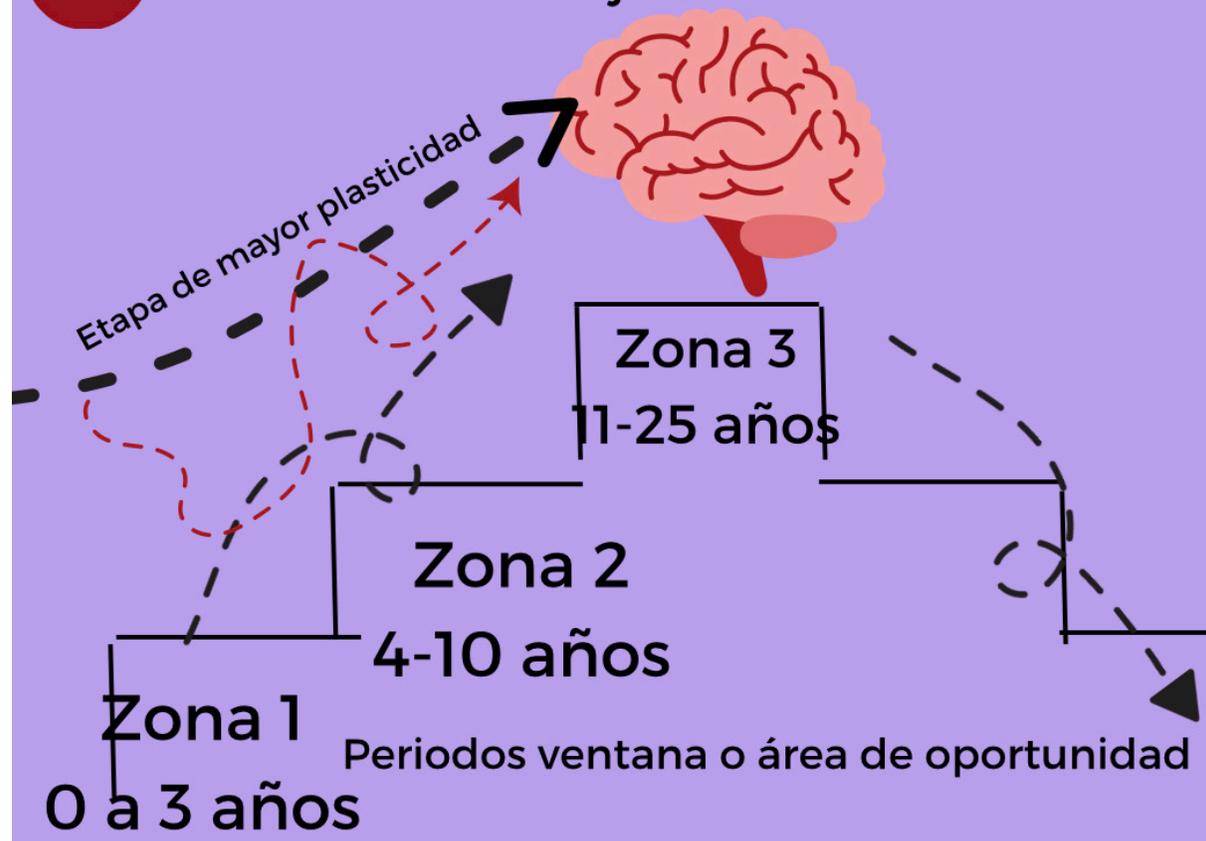




Posibilidades de cambios plásticos

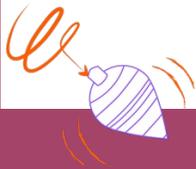


Mientras más pronto actuemos mejor.

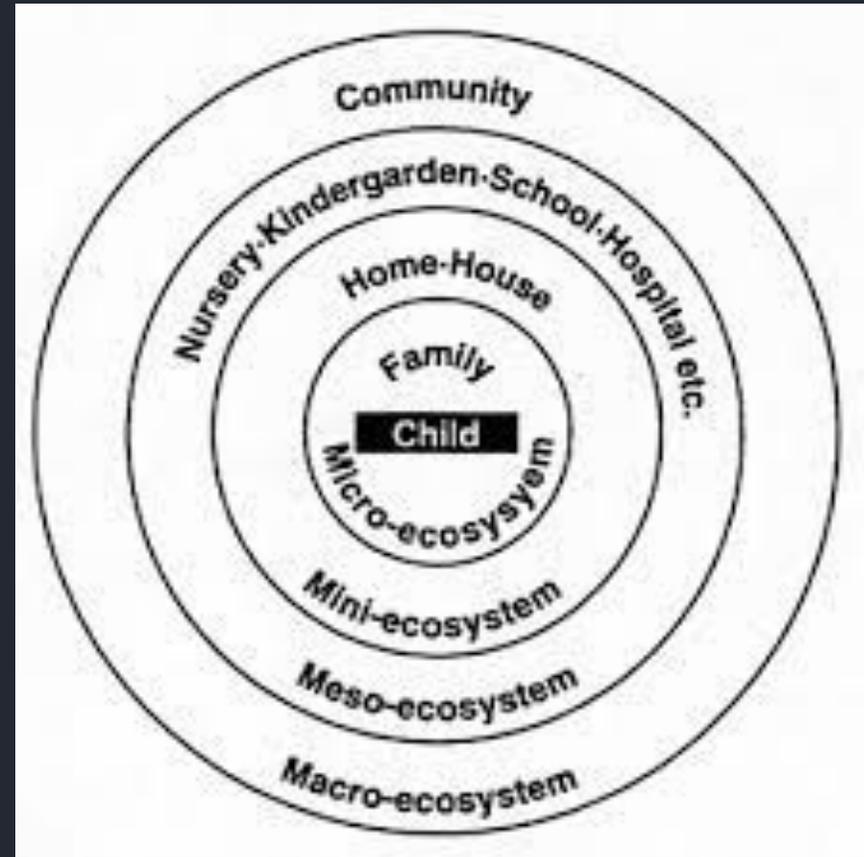


El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Ecosistema de los niñ@s

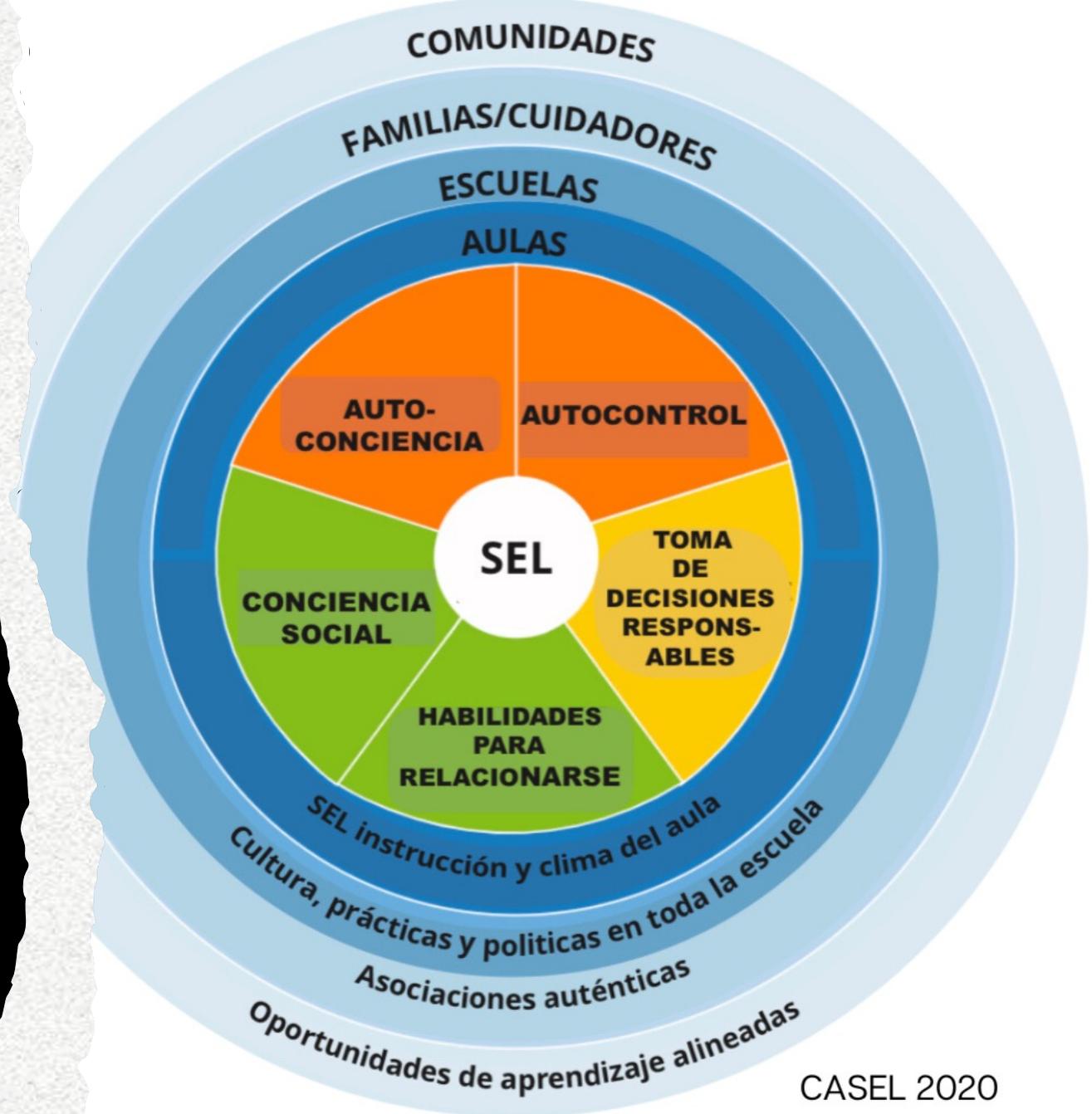


El Tiempo

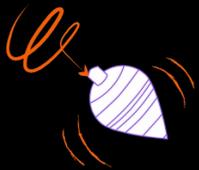
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



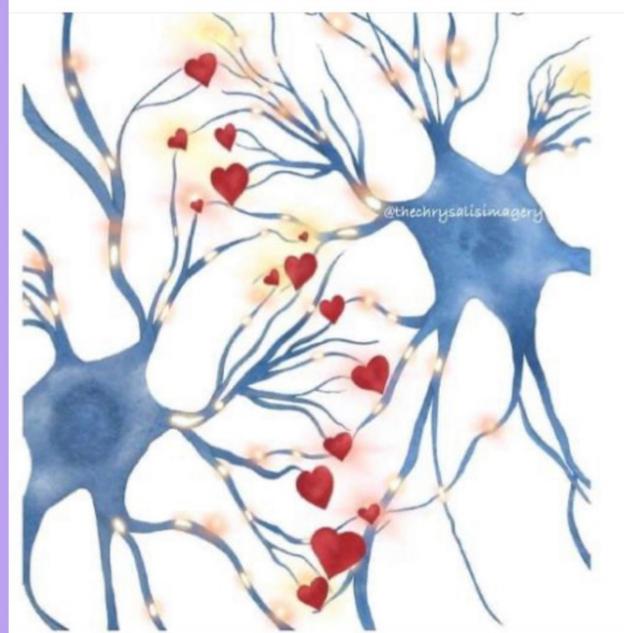
El aprendizaje socioemocional es parte de la educación de cualquier ser humano, e involucra todos los ecosistemas en el que habita



CASEL 2020



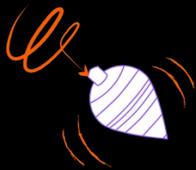
La disciplina comienza cuando
somos capaces de prestarles
nuestro sistema nervioso estable a
un niñ@ o adolescente inestable.



El Tiempo
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad y el juego.
Articulando espacios empáticos y resilientes.

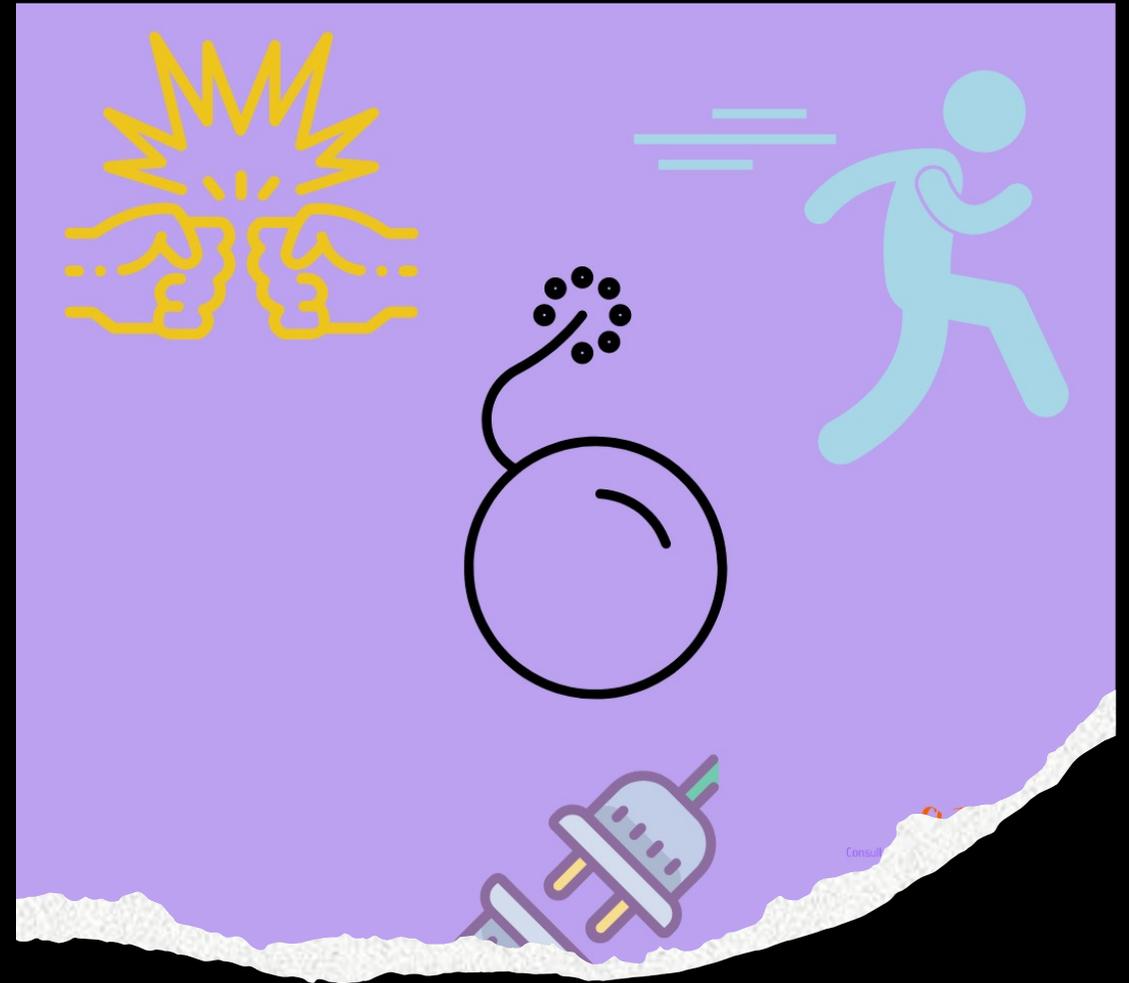


El Tiempo
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Todo esto hace que las personas entremos en un estado de huida, lucha o desconexión (debido a la amenaza/ estrés).

Piensa en momentos de mucho enojo en donde no puedes tomar decisiones inteligentes.



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Parasimpático
vagal ventral



Flexible



Pensativo

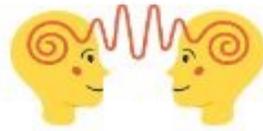


Juguetón



Content@

Relaciones Sociales



Empática@



Enfocad@



Calmad@



Creativ@



Segur@



Interesad@



Content@



Cortex

Simpático



Huir



Pánico



Miedo



Ansiedad

Movernos hacia
la amenaza

pelea o huida

Sobrevivencia
algo no está bien

Movernos de la
amenaza

Frustración



Preocupado



Furioso



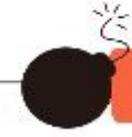
Enojado



Ansioso



Amígdala



Detonador

Parasimpático
Vagal dorsal



Depresión



Culpa



Tristeza



Encerrad@



Sin conexión

Congelada

Peligro
inminente



Shock



Tallo cerebral



Desesperanzad@

El Trompo
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos y resilientes.



@impartemx



Un sistema nervioso sano es el que se mueve flexiblemente dentro y fuera de los estados de estrés que se le presenten y el navegar en estados de calma.

A veces tendemos a quedarnos en estados de estrés por periodos largos, lo cual fácilmente compromete el estado de salud de las personas, llevándolas a generar ansiedad, depresión, fatiga, etc.



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



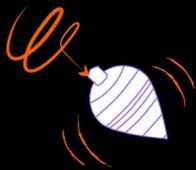
Sistemas nerviosos interactuando



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

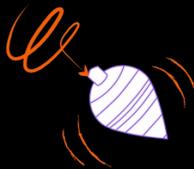
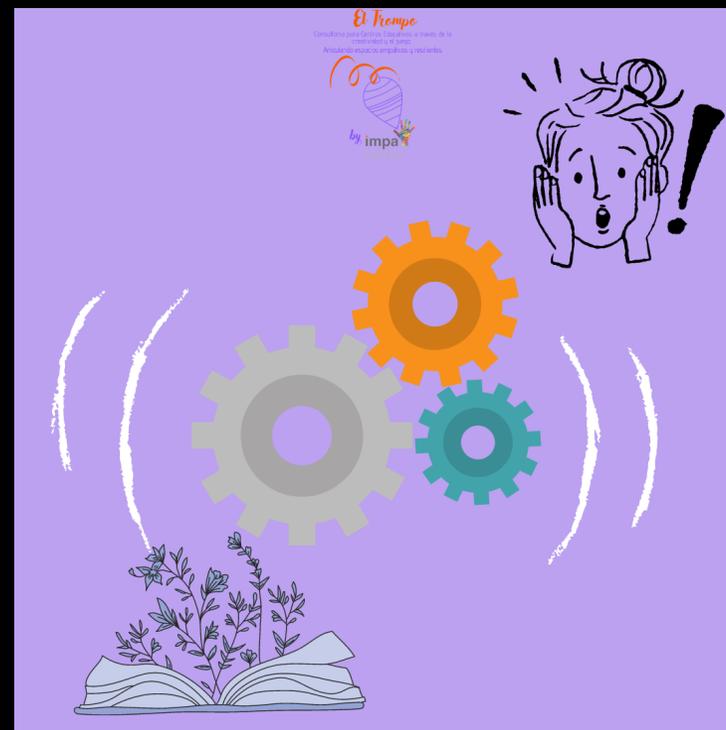


La importancia de NO pedir historias

Nuestro cerebro recibe más mensajes del cuerpo de los que el mismo envía.

Por lo que la mente FABRICA historias para encontrar significado de los mensajes que recibe del cuerpo y las historias en muchas ocasiones son incorrectas.

Es por esto, que es necesario trabajar con el estado del sistema nervioso, antes que con la historia.



La Co-regulación es lo que construye la capacidad futura de los niños y adolescentes de manejar los retos constantes de la vida, la flexibilidad, la capacidad de enfrentar la adversidad y la manera en la que se vincularán con los demás.

El Tiempo

Escuela para leer y escribir a través de la creatividad, el juego y el arte.
Ayudando a niños, niñas, madres y profesores.



Nos regulamos con el autoconocimiento y también con la ayuda de los demás.

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



El proceso de la regulación Sintonización



Regulación externa:

Cuando solamente se puede mantener con la intervención directa de otra persona.



Co-regulación:

Cuando la otra persona ayuda a regular el estado de ánimo, acompañando, nombrando las experiencias, aceptándolas.



Auto-regulación:

Cuando es capaz de calmarse, regularse, por sí solo, a partir de muchas experiencias de co-regulación.

Co regulación

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos e Institutos de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Alfabetización emocional

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Climas Emocionales

DENTRO DE NOSOTROS TAMBIÉN
TENEMOS CLIMAS



El Tiempo

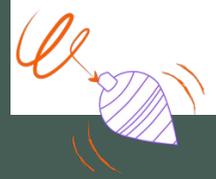
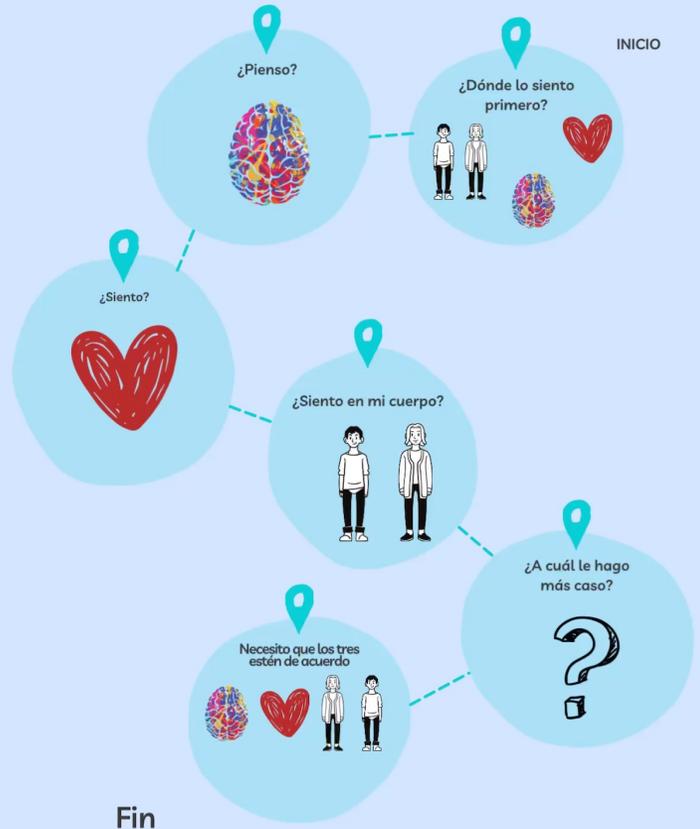
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



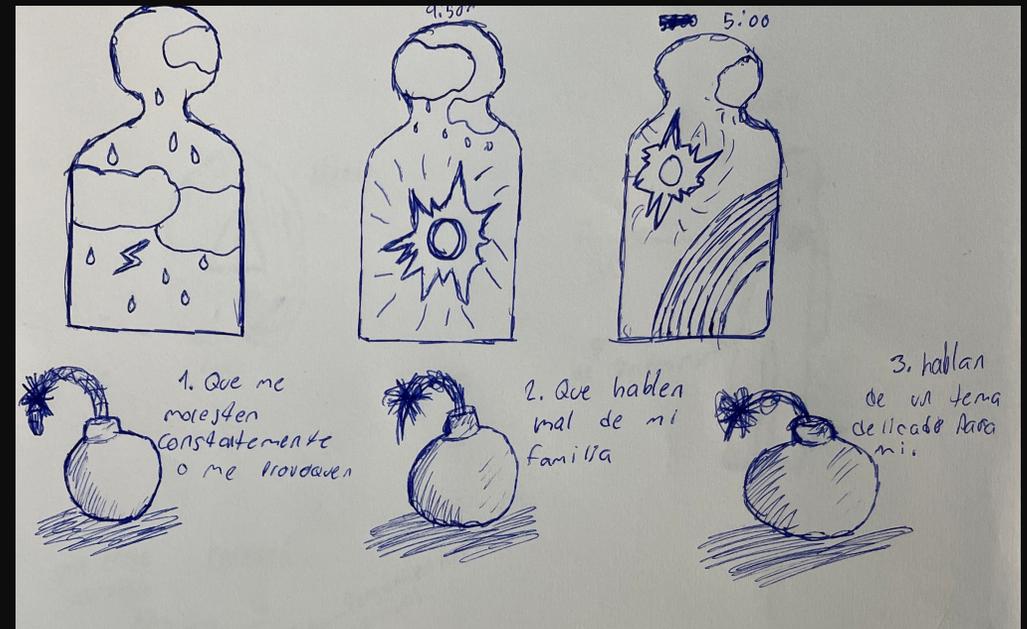


Cuerpa - Mente - Corazón

El mapa para conocer ¿cómo reacciono?



Importancia de reconocer nuestras "bombas" Nuestros detonadores emocionales.



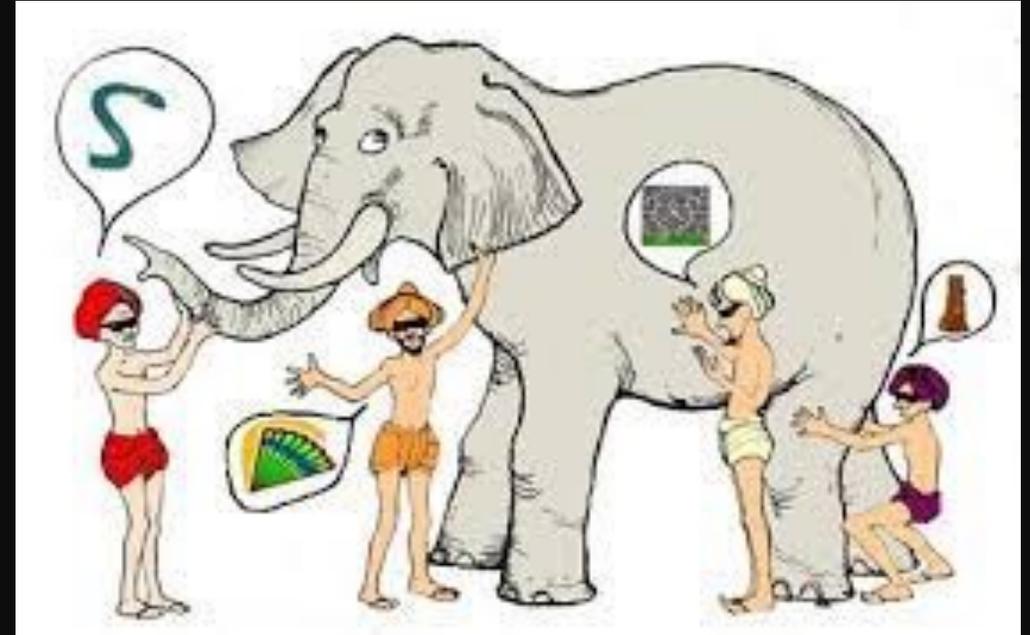
El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Toma de perspectiva



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Empatía

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Neuronas espejo

El Tiempo
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empíricos, creativos y resilientes.



Las conexiones neuronales se modifican a partir de las relaciones y las experiencias que tenemos con otros seres humanos.

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empíricos, creativos y resilientes.



La cereza del pastel



Qué hemos perdido con eso

- Dificultades en la empatía
- Aumento en la violencia y la crueldad
- Baja moral
- Dificultades en la socialización



Selfie - Unselfie



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

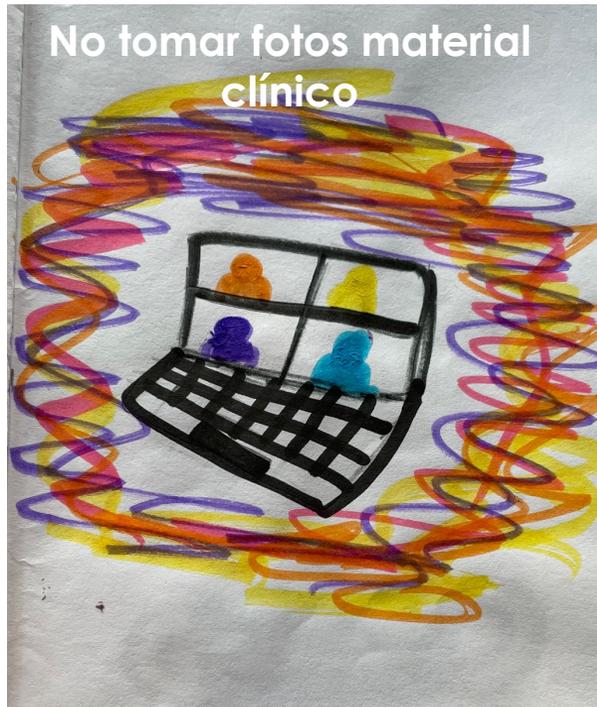
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



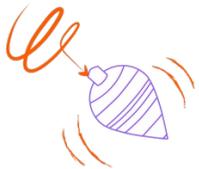
El síndrome del “selfie”

- Promocionarse a uno mismo por encima de los demás
- Intereses personales, sin pensar en los familiares o comunitarios
- No tomar en cuenta los sentimientos de los demás y sus preocupaciones





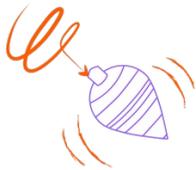
La escuela y la casa son el lugar para reivindicar la vida.
- Carina Kaplan



responsabilidad

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



RESPONSABILIDAD

que está en
la conciencia
y le permite

valor

valorar

orientar

reflexionar

administrar

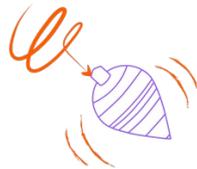
las consecuencias de sus actos

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Ser responsable de mi conducta y ser responsable de mis emociones





I can be hurt, too.



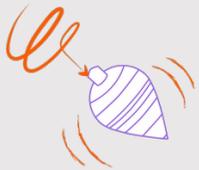
But being human means
I am *not* perfect.
I make mistakes.

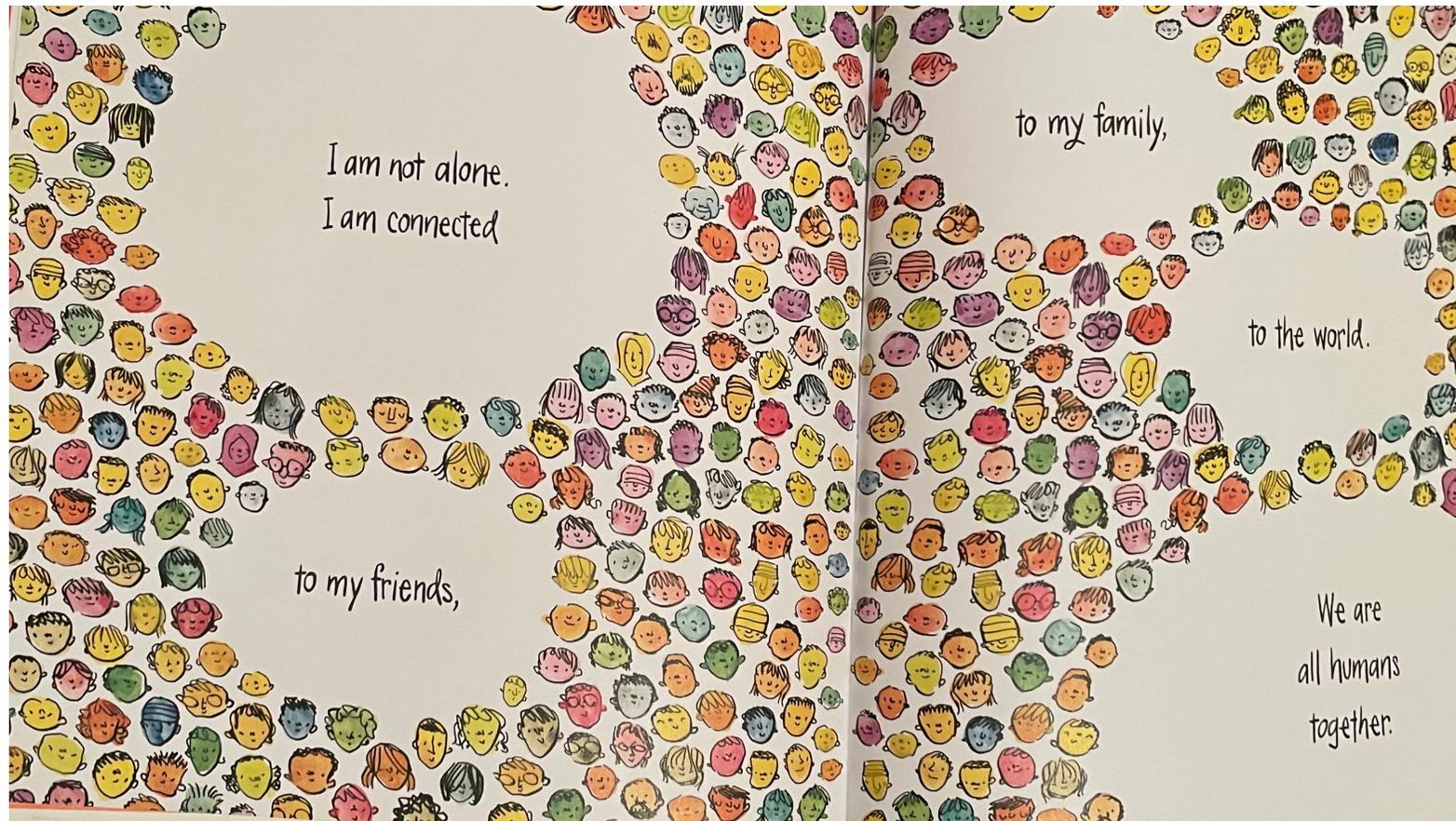


I can hurt others
with my words, my actions,
and even my silence.

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.





¿A qué te comprometes?

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Los sentimientos son visitas

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

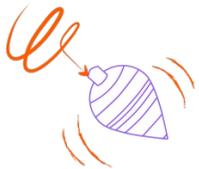


Existen
muchas
formas para
enfrentar las
tempestades



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



NO OLVIDES QUE SIEMPRE LLEGA LA CALMA
AL FINAL DE UNA TORMENTA



El Tiempo

Consulte para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Vínculo y seguridad emocional

Nos preocupa no educarlos lo suficientemente bien, que no sean responsables y resilientes.

Nos preocupa no prestarles la suficiente atención o prestarles demasiada atención.

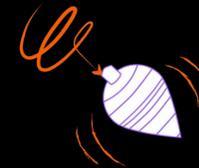
¡Nos preocupa preocuparnos demasiado!!!

!Se trata de ser padres y madres suficientemente buenos!

Existen 4 cuidados para una relación saludable, empoderadora y que ayuda al cerebro a establecer conexiones neuronales.

- Seguros
- Vistos
- Contenidos
- Aceptados

El Tiempo
Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

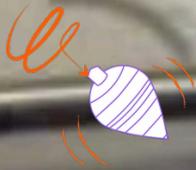


The most
dangerous phrase
in the language is "we've
always done it this way."

John Deere

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios emocionales, creativos y resilientes.



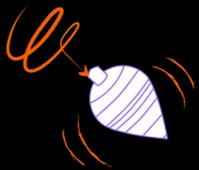
Sintiéndonos
segur@s y al
mismo tiempo
conectad@s



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



¿Qué se necesita para lograr esto?

Interacciones de servicio y devolución con seres humanos.



Historia Familiar – Story Telling

- Es una actividad informal que en muchas ocasiones hacemos sin darnos cuenta: hablar de nuestro día, de lo que nos sucedió de niñ@s, de los abuelos y sus vidas, de experiencias de vida, es una manera de contar historias.
- Pueden ser pequeñas historias sobre un evento que le pasó a mi hijo cuando era chiquito: nacimiento de un hermano, una ida al zoológico, la manera en la que comía la sopa, etc.



Historia Familiar – Story Telling

- Historias que los hij@s no recuerdan: bebés
- Historias de personas que no conocieron: abuelos o bisabuelos
- Historias de identidad familiar: cómo se conocieron sus papás, abuelos, por qué viven aquí, etc.



Historia Familiar – Story Telling

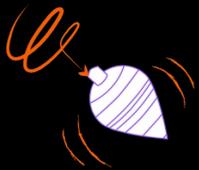
- Nos permite nombrar experiencias no tan agradables que todas las familias tenemos, lo que permite tener una historia de vida coherente:
- Tomando en cuenta edad
- Etapa de desarrollo
- Circunstancias



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Historia Familiar – Story Telling

- Hablar de las historias familiares refuerza valores.
- Las historias de familia nos ayudan no solamente a relacionarnos con los demás, sino también a nombrar y traer al presente a las personas que ya no están, e integrarlas en nuestra narrativa de vida con gratitud, valores y cariño.

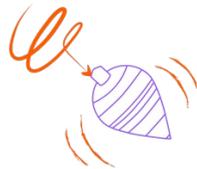


Amabilidad en casa y escuela



El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



Aprendiendo a practicar la amabilidad

1. La amabilidad se fortalece con el ejemplo: viendo, escuchando, practicando amabilidad.
2. La amabilidad no tiene costo: mientras más sencillos los actos más profundo el resultado
3. Una vez que comienzan a verse los resultados, dan más ganas de seguir haciéndolo
4. Practica amabilidad
5. Espera amabilidad en los demás
6. Valora la amabilidad
7. Reflexiona sobre la amabilidad
8. Muestra el impacto que la amabilidad tiene



- Imagínate que estas en 25 años, sentados en la mesa de tu comedor, compartiendo con tus hij@s y nietos, las experiencias de la infancia de tus hij@s.

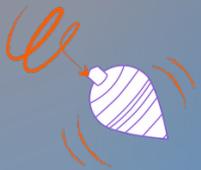
- ¿Qué es lo que se describe en esa mesa, qué tipo de comportamiento, de qué se van a acordar, cómo quieren ser recordados?

- ¿Cuál es el mensaje más importante que les diste de niñ@s a tus hij@s?



El tiempo

Comisión para Seria Educación e fomento de la
credibilidad, el respeto y el civismo.
Asociación española de políticos, medios y profesores.





Herramientas de afrontamiento PARA NIÑOS

Juega, cuida, observa o limpia a tu mascota
Sal a jugar, correr, trotar o simplemente a dar un paseo
Haz una lista o dibuja 3 cosas que agradezcas hoy

Haz una lista de cosas que Sí puedes controlar (y observa)

Haz Ejercicio

Escribe una carta

Consume alimentos saludables

Habla o envía un mensaje a familiares y/o amigos

Toma suficiente agua

Visualiza un lugar tranquilo y de paz

Toma una taza de chocolate caliente o un té

Construye algo

Realiza estiramientos o practica Yoga

Recuerda que todo lo que sientes está bien

Observa las nubes (y respira)

Practica o aprende algo nuevo

Ponte a ver fotografías o sal a tomarlas

Practica algún juego de pelota

Recuerda hablarte y decierte cosas bonitas

Haz un collage o un scrapbook

Escribe un diario

Haz abdominales y/o sentadillas

Concéntrate y practica respiraciones lentas

Lee un buen libro o revista

Masajea tus manos, brazos, cuellos, pies

Llorar está bien (las lágrimas ayudan a las hormonas del estrés)

Practica meditación Tensa y después relaja tus músculos, respira

Arma un rompecabezas

Crea figuras de origami o aviones de papel

Cocina, Hornea o intenta hacer una nueva receta

Concéntrate en lo que escuchas, ves, hueles, saboreas y sientes

Haz ARTE Dibuja, pinta, colorea, esculpe recorta

Regálale un abrazo o busca abrazar a una persona, a un árbol o animal

Juega cartas o un juego de mesa

Riega las plantas o practica una actividad de jardinería

Fijate una meta y enlista dos pasos que te llevan a ella

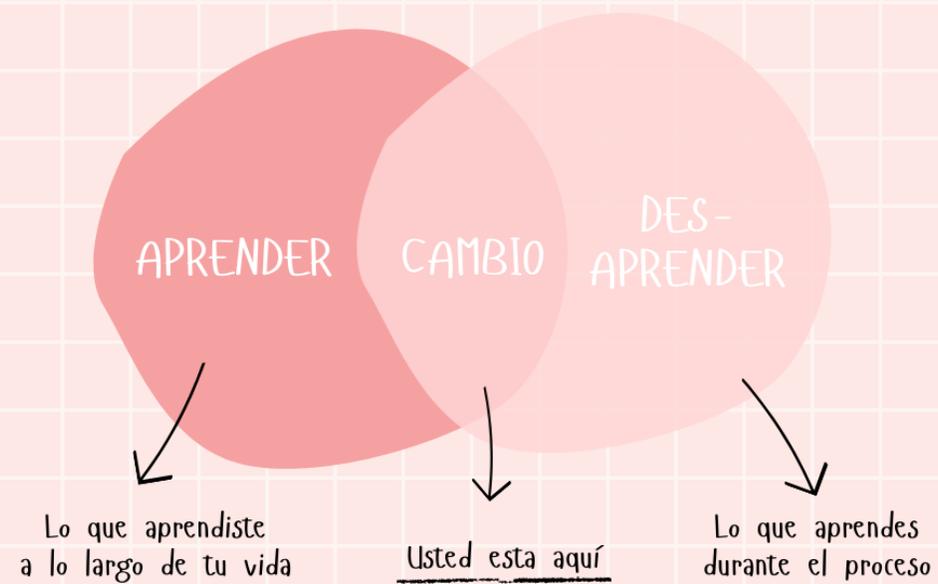
Ayuda a limpiar y organizar tu cuarto

@impartemx

El Tiempo
 Una guía para centros educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo.
 Articulando espacios empíricos, creativos y resilientes.
 by impa



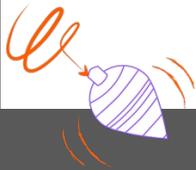
El progreso NO ES LINEAL



El Trompo

El Trompo

Consulte para Centros Educativos a través de la creatividad, el juego y el vínculo.
Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



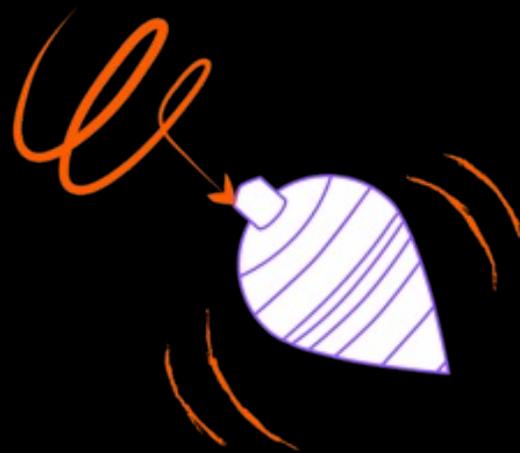
“No hay un ser humano en este mundo que no se tranquilice un poco al ser escuchado, visto y sentido”.

- Lori Desautels -

El Trompo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.



¡GRACIAS!

Rosa María Dot Bohigas

rmdotb@Hotmail.com

55.54.01.49.93

Pilar López Dacosta

dacospili@Hotmail.com

55.45.20.89.64

Ana Laura Treviño Santos

analaura.trevino.impa@gmail.com

55.85.33.92.80 WhatsApp

El Tiempo

Consultoría para Centros Educativos a través de la
creatividad, el juego y el vínculo.

Articulando espacios empáticos, creativos y resilientes.

