

23 de abril de 2026

Experiencias de trabajo de la autorregulación y educación socioemocional

la**á**sica



Una invitación especial:



Comparte experiencias
con docentes de tu
familia profesional

22 de mayo de 2026

* También abierto para ámbitos, equipos de orientación y de coordinación

8 dimensiones de la vida escolar para el éxito en los Grados Básicos



Cohesión docente



Orientación personal



Centros conectados



Altas expectativas



Clases efectivas



Liderazgo educativo

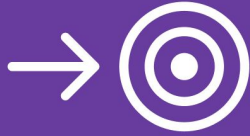


Competencias personales

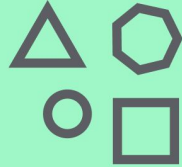


Clima escolar

¿Por qué autorregulación y educación socioemocional?



**Clases
efectivas**



**Competencias
personales**



**Altas
expectativas**

Agenda

17:00 Presentación y bienvenida

17:05 **EL PEC, la economía del Bien”**

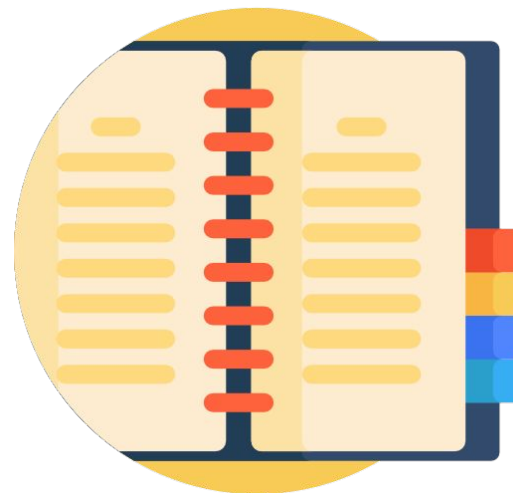
Federico González Moreo
Docente en el IES San Diego de Alcalá, Fuerteventura

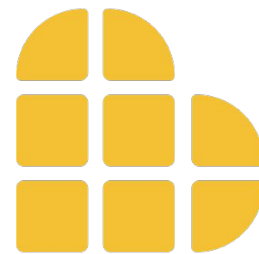
17:35 **Programa de Mindfulness en las aulas de Grado Básico**

Vicky Alemany
Docente en IES Isidor Macabich, Ibiza

18:10 Tiempo de preguntas y debate

18:25 Cierre





El PEC, o la economía del bien

Federico González Moreo

Docente en IES San Diego de Alcalá, Fuerteventura

PEC: Economía del Bien Autorregulación y Semáforo de aula

Federico González
IES San Diego de Alcalá, Fuerteventura





REFLEXIÓN SINCERA PREVIA



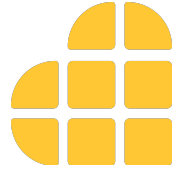


REFLEXIÓN SINCERA PREVIA



CONTEXTO

Docentes



RECURSOS

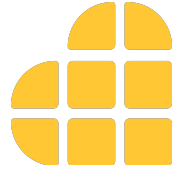
VÍNCULO

AUTORIDAD REAL/VIRTUAL



CONTEXTO

Docentes



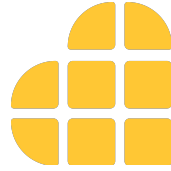
GESTIÓN DEL GRUPO

LIDERAZGOS POSITIVOS

SENTENCIAS - ETIQUETAS



CONTEXTO Alumnado

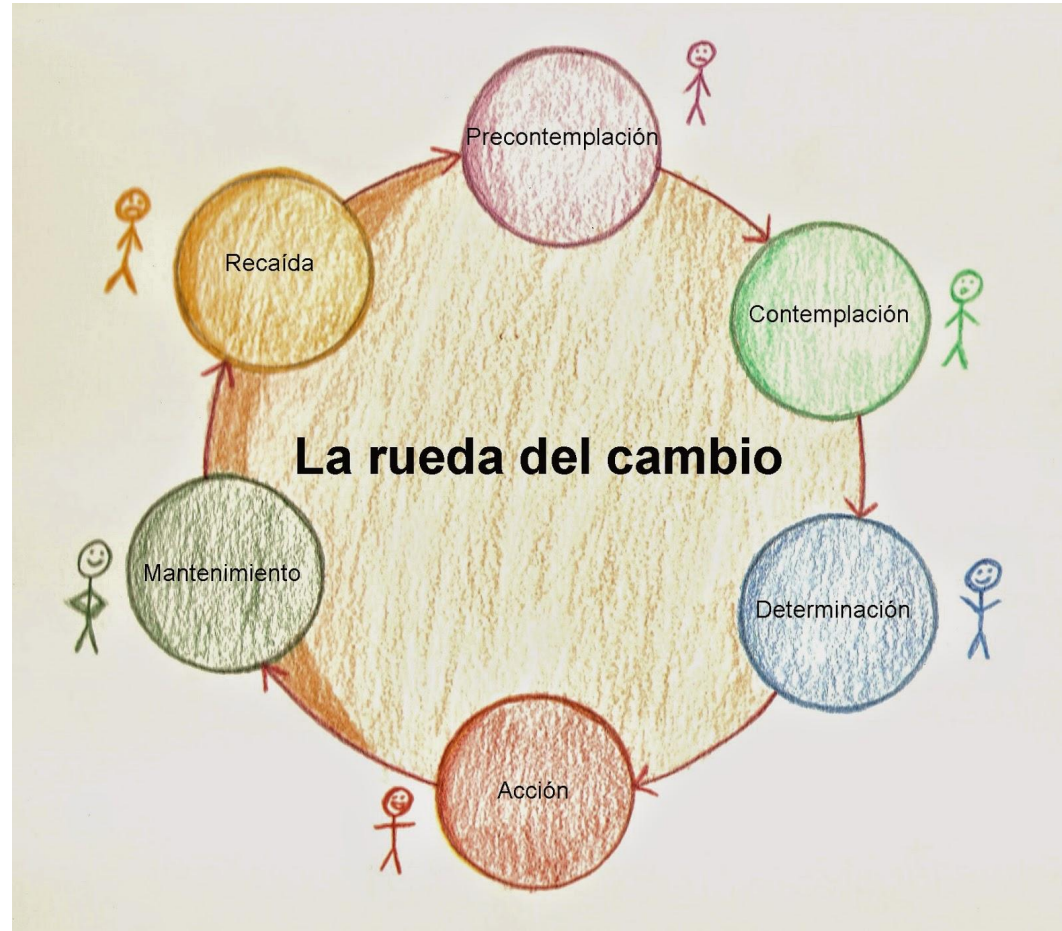


CONVIVENCIA

ABSENTISMO

PERTENENCIA / GRUPO

DESMOTIVACIÓN



CONTEXTO

Alumnado

CONDUCTISMO -REFLEXIÓN

SÍNDROME DEL PACIENTE
DERIVADO

PRECONTEMPLATIVO



NO FUNCIONA

IMPROVISACIÓN - FALTA DE CONTROL - APATÍA

ALIMENTAR CICLOS DE CINISMO - CRÍTICAS O ENMIENDAS A LA TOTALIDAD

JUZGARLOS POR LA VERSIÓN QUE NOS OFRECEN - MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO.

AUSENCIA DE LÍMITES - LÍMITES INJUSTOS - FALTA DE ESTRUCTURA



NO FUNCIONA

DEJARTE LLEVAR POR EL CAOS, RUIDO, CONFLICTOS, FALTAS DE RESPETO
GENERA EFECTO “TODO ES UN DESASTRE”

REFLEXIONAR - REPETIR - ACONSEJAR - RAZONAR - TRATAR DE
CONVENCER.

DISTANTE - AUTORITARIO - NO SINCERO

PRESUPONER AUTORIDAD



FUNCIONA

CREAR /CONSERVAR CULTURA DECLARADA: “AQUÍ LAS COSAS SE HACEN ASÍ”

ZONA DE CONTROL - ZONA DE INFLUENCIA - ZONA DE NO CONTROL

“YO QUIERO ESTAR AQUÍ” (MUY POTENTE)

CAPACIDAD PARA VER MÁS ALLÁ E INTUIR UNA MEJOR VERSIÓN (PUEDE QUE SEAS EL ÚNICO QUE LO HAGA)



FUNCIONA

LÍMITES POCOS Y CLAROS

CONFLICTOS = OPORTUNIDADES. FE EN EL PROCESO. GRATIFICACIÓN A MEDIO/LARGO PLAZO

EJEMPLO Y CONDUCTISMO

AFECTO COMO HERRAMIENTA PROFESIONAL - CREACIÓN VÍNCULO



¿Y si...?



PEC

Inicios. 2018

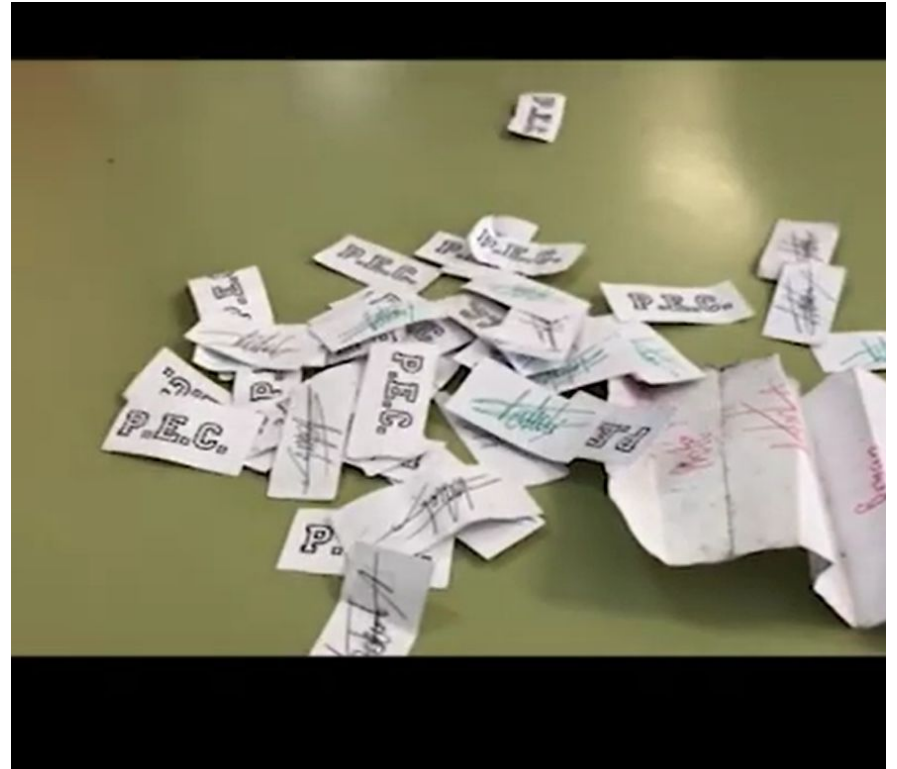
1º ESO E Y C DEL IES JINÁMAR

INTERRUPCIONES CONSTANTES

FALTAS DE RESPETO

COMIENZO COMO RETO

Tutorial PEC - IES Jinamar
(Youtube)



Youtube: Tutorial PEC -IES Jinámar



PEC

Inicios. 2018

PARTICIPACIÓN EN LA
CREACIÓN DE LAS NORMAS

AYUDA PUNTUAL A OTROS
DOCENTES - OJO

FUERTE VALORACIÓN DEL
PEC



PEC PASO A LA BÁSICA

MIEDO A LA INFANTILIZACIÓN



PEC PASO A LA BÁSICA

MIEDO A LA INFANTILIZACIÓN

ESTÓMAGO PRIMERA
MOTIVACIÓN



PEC PASO A LA BÁSICA

MIEDO A LA INFANTILIZACIÓN

ESTÓMAGO PRIMERA
MOTIVACIÓN

GESTIÓN DE USO INDEBIDO DEL
MÓVIL - TRAER LA ROPA DE
TRABAJO O EPI - LLEGAR A LA
HORA



¿POR QUÉ LO HACEN?

DIVERSIÓN

Buscar motivación en las pequeñas cosas

INERCIA

La gente lo hace



COMPETITIVIDAD

Yo me como el bocata el primero

OBJETIVO

¿Un bocata gratis?

PEC DESCUBRIMIENTOS

DEBE SER VOLUNTARIO



PEC DESCUBRIMIENTOS

DEBE SER VOLUNTARIO

RETOS INDIVIDUALES TIENEN
TIRÓN



PEC DESCUBRIMIENTOS

DEBE SER VOLUNTARIO

RETOS INDIVIDUALES TIENEN
TIRÓN

GRUPALES SON SIGNIFICATIVOS -
INVERSIÓN DE LOS ROLES



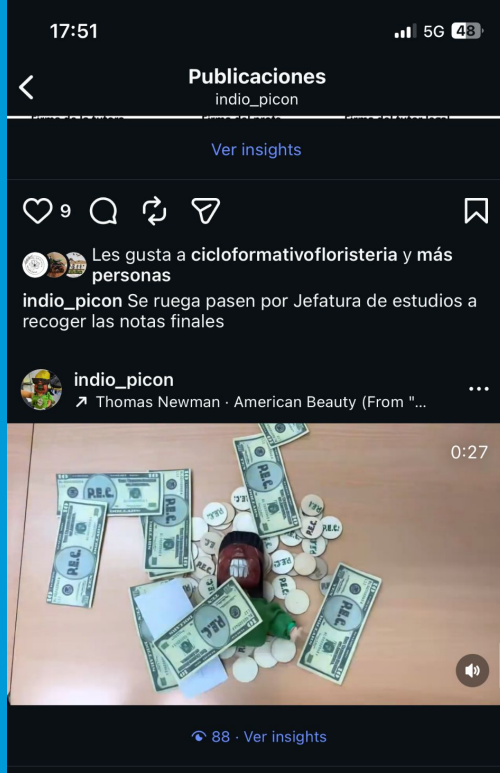
PEC A TENER EN CUENTA

DIVERTIDO - JUSTO

OJO INFLACIÓN

COMBINABLE CON OTRAS
DINÁMICAS - MODIFICABLE -
ADAPTABLE





LA MASCOTA DE LA CLASE @indio_picon



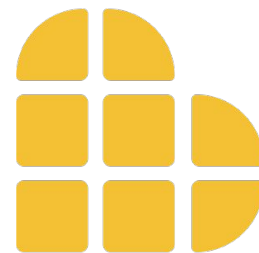
“Trabajando con piberío, el afecto es una herramienta profesional no negociable”





Federico González (IES SAN DIEGO DE ALCALÁ. Fuerteventura)
fgonmord@canariaseducacion.es



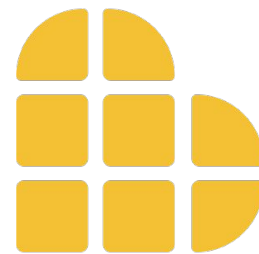


Mindfulness y compasión en el aula de Grado Básico

Vicky Alemany

Docente en IES Isidor Macabich de Ibiza





Preguntas guía:

- A qué necesidades respondía vuestra intervención? Qué objetivo teníais?
- ¿Cómo se estructura vuestra intervención (sesiones, participación de alumnado y profesorado, evaluación)
- ¿Qué resultados obtenéis?

- ¿Qué contenidos abarcan los talleres? ¿Qué ejemplos de dinámicas empleáis?
- ¿Puedes compartir algunas prácticas que el profesorado pueda trasladar a su aula?
- Qué recomendaciones hacer y qué no a la hora de implementar sistemas similares?

MINDFULNESS Y COMPASIÓN

EN LA BÁSICA
IES Isidor Macabich (Eivissa)

TE INVITO A RESPIRAR, SI ESTÁ BIEN PARA TI

NOS PODEMOS PREGUNTAR



**¿CÓMO SE SIENTE EL ALUMNADO, SE CREEN
COMPETENTES, CUÁL ES EL CLIMA DE AULA?**

¿CÓMO SE SIENTE EL PROFESORADO?

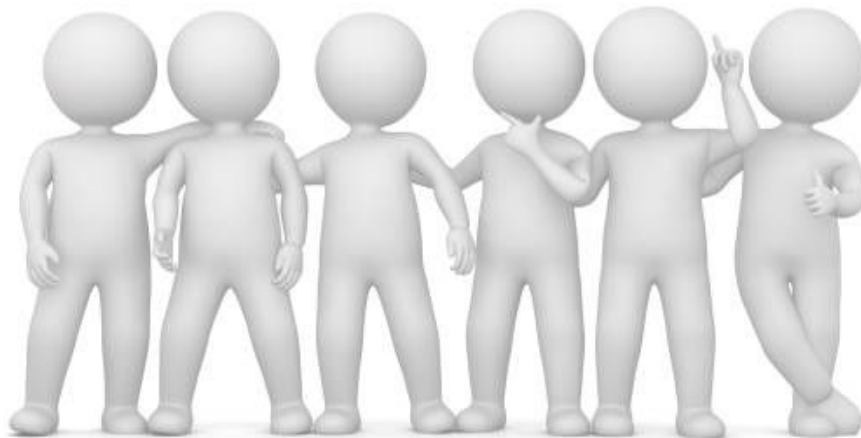
ACCIONES PREVIAS (PROFESORADO)

CUIDAMOS DEL PROFESORADO, CREAMOS EQUIPO



ACCIONES PREVIAS (ALUMNADO)

DINÁMICAS DE COHESIÓN
CÍRCULOS DE DIÁLOGO
CONSTRUCCIÓN DE UN
LUGAR SEGURO



INDEFENSIÓN APRENDIDA
FORTALEZAS
CONSIDERACIÓN POSITIVA
INCONDICIONAL



Y AHORA... MINDFULNESS Y COMPASIÓN

¿PARA QUÉ? OBJETIVOS:

- *Aumentar el bienestar*
- *Mejorar percepción autoeficacia*
- *Disminuir el estrés*
- *Mejorar las relaciones interpersonales*
- *Aumentar los niveles de compasión y autocompasión*

RECURSOS



AULES CONSCIENTS A EIVISSA

DOCUMENTACIÓ

dimecres, 18 de febrer del 2026

MINDFULNESS I COMPASSIÓ A LA BÀSICA.



L'alumnat de la bàsica té unes característiques molt especials que requereixen de

Etiquetes

A-TEN-CIÓ

AEFMIND

Amor

benestar

Bondat amorosa

cercles de diàleg

compassió

Comunitat: del jo al nosaltres

Educació emocional

Educació en valors

escoles amb cor

famílies

INFANTIL 0-3

inl·ligència emocional

PROGRAMA DE MINDFULNESS, COMPASSIÓ Y EDUCACIÓN POSITIVA PARA PROMOVER ACTITUDES PROSOCIALES EN EDUCACIÓN SECUNDARIA.

CONTENIDO

Experiencial y psicosocial

Perooooo! PRIMERO TÚ!



ATENCIONALES

RESPIRACIÓN ✓

SENSACIONES CORPORALES ✓

CUERPO ✓

SONIDOS ✓

EMOCIONES ✓

PENSAMIENTOS ✓

MONITOREO ABIERTO ✓





GENERATIVAS

HEARTFULNESS O BONDAD AMOROSA 

AUTOCOMPASIÓN 

COMPASIÓN 



EMOCIONES

Las emociones aparecen de forma espontánea (cerebro en la palma de la mano), no somos responsables de nuestras emociones pero sí de la respuesta que damos desde la emoción

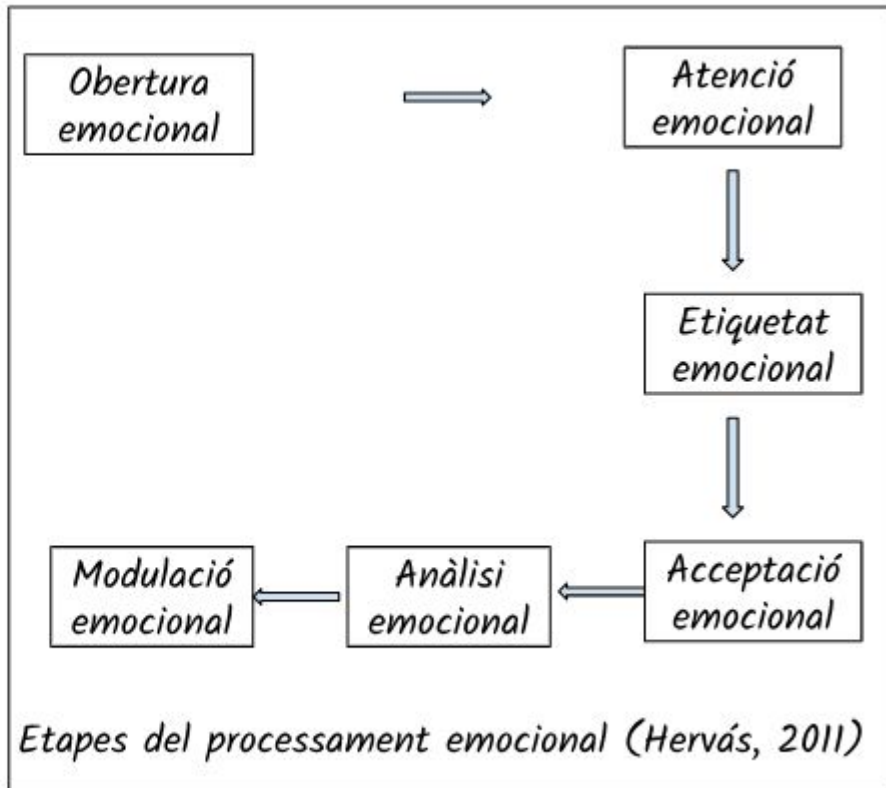
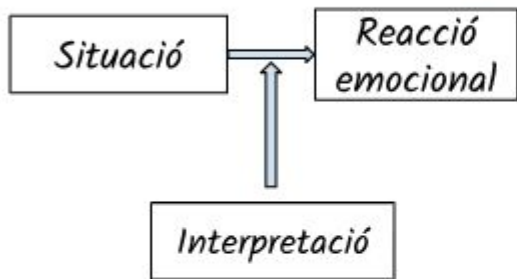
REGULACIÓN EMOCIONAL

Gross (1999): "Aquellos procesos por los que las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos" (p. 557)

Thompson (1994): "Los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir con nuestras metas" (p. 27-28)



mindfulness



Etaques del processament emocional (Hervás, 2011)

El procesamiento emocional es el proceso por el que las alteraciones emocionales van declinando hasta que se absorben de forma que otros comportamientos y experiencias pueden aparecer sin interferencias (Rachman, 1980).

EL CEREBRO EN LA MANO





Medidor emocional segons el mètode RULER

To
To
La
La
co



enfurimat	aterrat	estressat	inquieta	impactada	sorpresa	animat	jubilós	eufòric	extasiat	a
desesperat	furiós	frustrada	tensa	atònita	hiperactiva	jovial	motivada	inspirada	exultant	i
exasperat	espantat	enfadada	nerviosa	agitada	enèrgic	vivaç	emocionant	optimista	entusiasta	e
ansiosa	aprensiu	preocupat	irritat	enujgat	complagut	centrada	feliç	orgullosa	il·lusionat	n
indignada	afligida	afectada	intranquil	molest	agradable	alegre	esperançat	juganer	"dichosa"	e
rebutjat	taciturn	decepcionat	decaigut	apàtic	a gust	despreocupat	content	afectuós	realitzat	r
pesimista	malhumorada	desanimat	trist	avorrida	calmada	segura	satisfeta	agraïda	commoguda	b
alienat	infeliç	solitari	descoratjat	cansada	relaxada	distesa	assossegat	afortunat	equilibrat	a
desalentat	deprimida	esquerp (huraño)	rendit	fatigada	plàcid	reflexiu	pacífica	descansada	desenfadada	e
devastada	desesperançat	desolada	consumit	esgotat	somnolient	complacent	tranquil	afable	serè	n
menys agradabilitat					més agradabilitat					



0

¿QUÉ CONDICIONES SE TIENEN QUE DAR?

TU PROPIA PRÁCTICA Y FORMACIÓN

CREAR CONTENEDOR Y CONSTRUIR EQUIPO

COHERENCIA, PACIENCIA, CONSIDERACIÓN POSITIVA
INCONDICIONAL, COMUNICACIÓN AMOROSA Y CONFIANZA

¿CÓMO LO HACEMOS?

DEFINIR LA FINALIDAD

CONSTRUIR EQUIPO

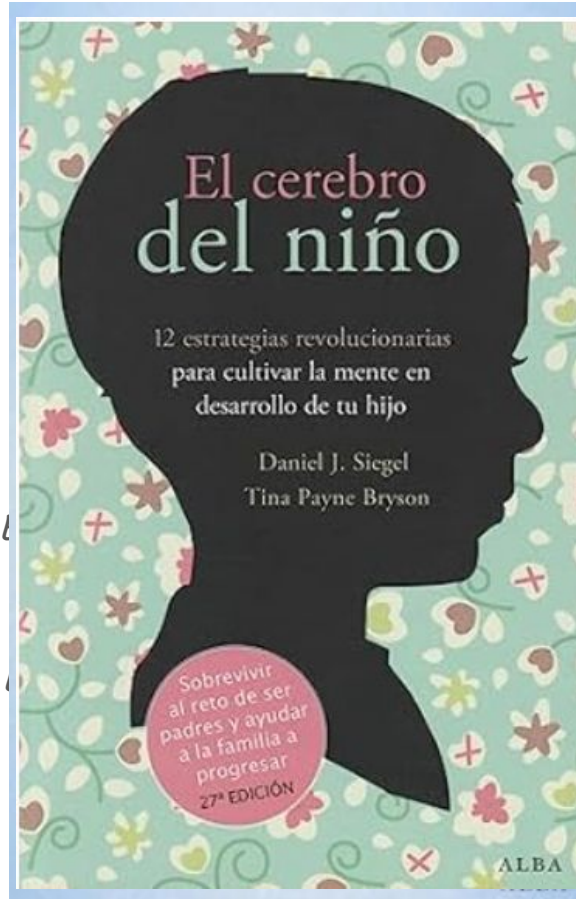
INTRODUCCIÓN EN X SESSIONS Y

MOMENTOS PUNTUALES

PROGRAMAR SEA LO QUE SEA QUE

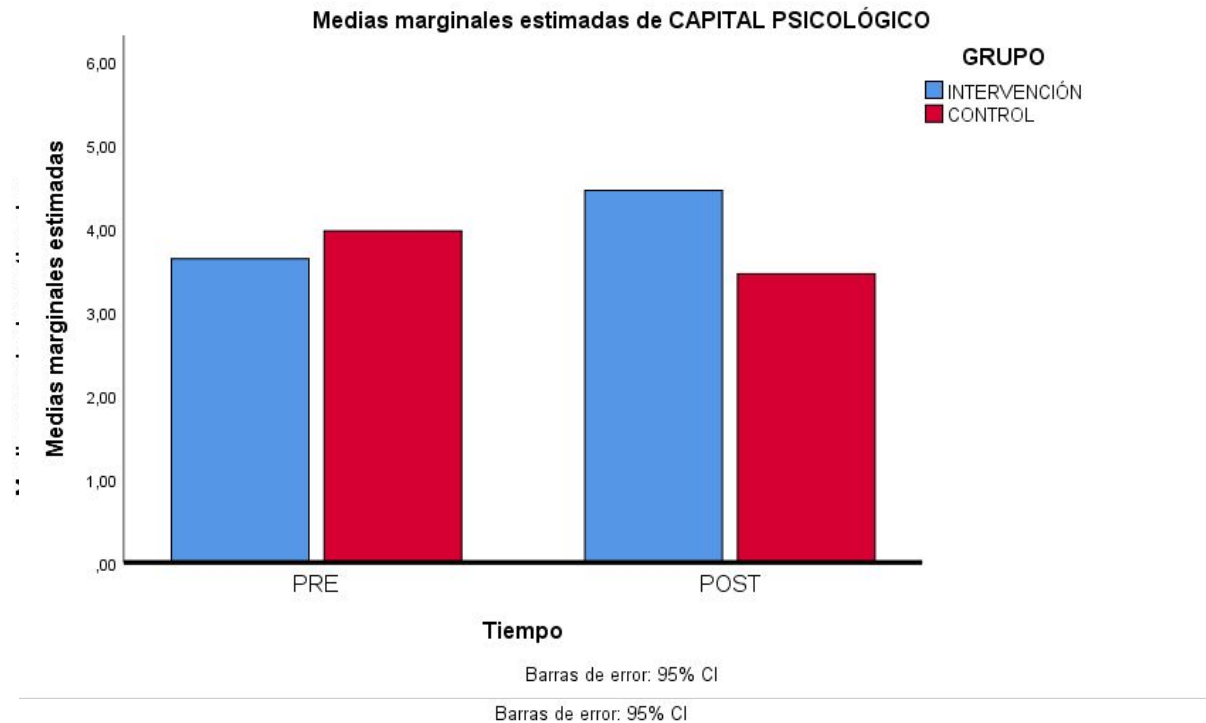
RECOGER EVIDENCIAS, EVALUAR

MODELO LAICO, BASADO EN LAS





RESULTADOS



BIBLIOGRAFÍA

EDUCACIÓN Mindfulness

El cultivo de la consciencia
y la atención para
profesores y alumnos



«Si eres profesor, este libro tiene el poder de transformar tu vida,
la vida de tus alumnos y la vida de toda tu escuela».

JON KABAT-ZINN, del Prólogo

DANIEL J. RECHTSCHAFFEN

Prólogo de **Jon Kabat-Zinn**



AULES CONSCIENTS A EIVISSA

AULES CONSCIENTS A
EIVISSA





Una guía para cultivar la plena consciencia en la educación

Los EDUCADORES
FELICES
CAMBIAN
el MUNDO

Thich Nhat Hanh
y Katherine Weare

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

editorial **K**airós



LOS Y LAS EDUCADORAS FELICES CAMBIAN EL MUNDO

MUCHAS GRACIAS



Victoria Alemany Franch
institutaescena@gmail.com

Preguntas y debate



Escribe las preguntas por chat o levanta la mano para preguntar con micro abierto.

Completa tu asistencia y valoración



¡Nos vemos en la próxima!

en  familia
y en red

Comparte experiencias
con docentes de tu
familia profesional

22 de mayo de 2026

¡Te esperamos!



labasica.org/sumate



Canal de difusión de whatsapp

Gracias



Contáctanos
labasica@empiezaporeducacion.org

la**basica**



dualiza

