



Marina Maestro Mucientes

PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

Inteligencia Emocional

para familias

Una formación para comprendernos mejor como adultos y aprender a acompañar emocionalmente a nuestros hijos.

DOSSIER INFORMATIVO

¿De qué trata esta formación?

Sabemos cómo queremos educar a nuestros hijos. Queremos escucharles, comprender sus emociones, poner límites y ayudarles a crecer con seguridad y autonomía.

Pero en el día a día no siempre resulta fácil responder como nos gustaría. El cansancio, el estrés, nuestras propias emociones, nuestra historia y la manera en la que interpretamos determinadas situaciones influyen en cómo reaccionamos ante nuestros hijos.

Por eso, esta formación propone algo diferente: **antes de aprender cómo acompañar las emociones de nuestros hijos, aprenderemos a comprender mejor las nuestras.**

A través de la inteligencia emocional, el conocimiento del cerebro, la reflexión y diferentes herramientas prácticas, iremos descubriendo qué ocurre en nosotros cuando perdemos la paciencia, nos sentimos desbordados o reaccionamos de una manera que después no nos gusta.

El objetivo es comprender mejor lo que nos ocurre para poder responder de una manera más consciente y acompañar mejor a nuestros hijos.



Comprendernos para acompañar mejor

¿Qué vamos a trabajar?

01 · Inteligencia emocional

Qué es la inteligencia emocional y por qué resulta fundamental en la educación y en las relaciones familiares.

02 · Comprender nuestras emociones

Qué son las emociones, para qué sirven y qué ocurre cuando nuestra capacidad emocional se desborda.

03 · El cerebro emocional

Cómo funciona nuestro cerebro ante las emociones intensas y qué posibilidades tenemos de aprender nuevas formas de responder.

04 · Regular antes de reaccionar

Qué podemos hacer cuando nuestras emociones aumentan de intensidad y cómo recuperar la calma.

05 · El estrés en la crianza

Cómo influye el estrés y la sobrecarga en nuestra forma de relacionarnos con nuestros hijos.

06 · Los pensamientos que nos hacen perder la paciencia

Cómo interpretamos lo que ocurre y cómo determinados pensamientos automáticos pueden influir en nuestras emociones y reacciones.

07 · Cuidarnos para poder acompañar

Herramientas y estrategias para aumentar nuestro bienestar y recuperar recursos personales.

08 · Comunicación, límites y relación

Cómo acompañar a nuestros hijos cuando viven emociones intensas y cómo comunicarnos desde la conexión y el respeto.

09 · Acompañar y reparar

Qué necesitan nuestros hijos cuando atraviesan una emoción difícil y cómo podemos reparar después de nuestros propios errores.

10 · El vínculo que queremos construir

Una reflexión final sobre los valores que queremos transmitir y sobre la relación que queremos construir con nuestros hijos.

¿Cómo se realiza?

La formación combina explicación con reflexión personal.

No se trata únicamente de adquirir conocimientos, sino de comprender mejor nuestras propias reacciones y encontrar nuevas formas de relacionarnos con nuestros hijos.

Modalidad: online, en directo

Duración: 7 horas

Formato: 2 sesiones de 3h 30min
(10:00 a 13:30h)

Fechas: 17 y 24 octubre 2026

¿A quién va dirigida?

A madres, padres y personas adultas que acompañan a niños y adolescentes y quieren:

- comprender mejor sus propias emociones;
- entender qué ocurre cuando pierden la paciencia;
- mejorar la manera de responder ante situaciones difíciles;
- acompañar mejor las emociones de sus hijos;
- mejorar la comunicación y la relación familiar;
- adquirir recursos prácticos para el día a día.

OFERTA DE LANZAMIENTO

PRECIO DE LANZAMIENTO — 75 € por persona

Precio válido para esta edición.

Información y reservas: info@marinamaestropsicologia.com

Indica tu nombre · Edición 17 y 24 octubre 2026



Marina Maestro Mucientes
PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

info@marinamaestropsicologia.com · www.marinamaestropsicologia.com