



Catálogo completo de programas, organizado por temas

PAULA SÁNCHEZ-ALARCÓN

Índice temático

105 programas de SabiaMente, agrupados por tema · más las emisiones de WelcomedTV

- 1. Infancia y Educación** *(34 programas)*
- 2. Apego y Trauma** *(20 programas)*
- 3. Autoestima** *(21 programas)*
- 4. Resolución de Conflictos** *(14 programas)*
- 5. Autocuidado** *(23 programas)*

1 · Infancia y Educación

Desarrollo infantil, pedagogía, familia, maternidad y una educación que acompaña el crecimiento de niños y niñas.

- 4. Psicoterapia, educación y Principio de Incertidumbre** · 23.11.2020 · [Ver programa](#)
- 7. Emociones y Familia** · 14.12.2020 · [Ver programa](#)
- 18. Inteligencia Emocional en la Educación** · 8.03.21 · [Ver programa](#)
- 20. Superación en Familia de las enfermedades graves** · 22.03.21 · [Ver programa](#)
- 22. Un Viaje hacia el Neurodesarrollo Infantil** · 5.04.21 · [Ver programa](#)
- 23. La Voz de los niños y niñas. ¿Qué necesitan en esta situación de pandemia?** · 12.04.21 · [Ver programa](#)
- 26. Creatividad en Familia** · 03.05.21 · [Ver programa](#)
- 30. Erase una vez...cuentos que emocionan. Crecer con la magia de los cuentos** · 31.05.21 · [Ver programa](#)
- 32. SOS adolescentes. Vivir la Adolescencia en Plena Pandemia** · 14.06.21 · [Ver programa](#)
- 39. Problemas de atención y TDAH** · 6.09.21 · [Ver programa](#)
- 40. Puentes entre familias y escuela. Comunicación Eficaz** · 13.09.21 · [Ver programa](#)
- 42. Reflejos Primitivos para el éxito académico** · 27.09.21 · [Ver programa](#)
- 46. Aprender seguros. Construyendo escuelas que cuidan** · 25.10.21 · [Ver programa](#)
- 47. Cambiemos nuestro modo de nacer y cambiaremos el mundo** · 8.11.21 · [Ver programa](#)
- 48. La maternidad. Un Dulce espejo de nuestra sombra. Una ventana para sanar** · 15.11.21 · [Ver programa](#)
- 49. Los tres primeros años de vida. Cuidando la Etapa clave de nuestra vida** · 22.11.21 · [Ver programa](#)
- 51. La Importancia del parto respetado. Humanicemos la vida** · 13.12.21 · [Ver programa](#)
- 52. Afecto y Alimentación. Una relación inseparable** · 20.12.21 · [Ver programa](#)
- 54. Acompañar a nuestras madres, sanar a nuestros bebés** · 23.05.22 · [Ver programa](#)
- 56. La Inteligencia emocional a través de los cuentos** · 06.06.22 · [Ver programa](#)
- 57. Cómo hablar a los niños y niñas de la guerra** · 13.06.22 · [Ver programa](#)
- 63. Reducción del estrés en el inicio de la vida** · 24.10.22 · [Ver programa](#)
- 67. La Navidad, el arte de crear recuerdos sanadores** · 05.12.22 · [Ver programa](#)
- 68. La importancia del juego en la infancia** · 12.12.22 · [Ver programa](#)
- 73. Como acompañar la tempestad emocional en la adolescencia** · 30.01.23 · [Ver programa](#)
- 78. Docencia 4.0, educar en consciencia, con ciencia** · 06.03.23 · [Ver programa](#)
- 79. Educar en presencia** · 13.03.23 · [Ver programa](#)
- 82. ¿Qué es la psicoterapia infantil y qué podemos hacer para que sea exitosa?** · 24/04/2023 · [Ver programa](#)

84. Pedagogía Sistémica. Claves para enseñar · 22/05/2023 · [Ver programa](#)

87. Potenciar la creatividad en la infancia · 12/06/2023 · [Ver programa](#)

94. Aspectos esenciales que deben conocer las familias cuando inician un proceso de psicoterapia con sus hijos/as · 20/11/2023 · [Ver programa](#)

96. La educación basada en el respeto · 11/12/2023 · [Ver programa](#)

104. El poder de los dibujos infantiles para conocer sus emociones · 08/04/2024 · [Ver programa](#)

De WelcomedTV y otras emisiones:

a. Entre burbujas y realidades. Lo que la educación respetuosa aporta al futuro · 10 abr 2025 · [Ver programa](#)

2 · Apego y Trauma

Vínculo, apego, trauma del desarrollo, disociación y el acompañamiento del duelo y la pérdida.

- 17. Brainspotting. “Donde miras afecta lo que sientes”** · 01.03.21 · [Ver programa](#)
- 21. Escuelas Sensibles al Trauma** · 29.03.21 · [Ver programa](#)
- 29. Trauma y Presencia. La Guerra Civil: el tiempo no cura las heridas** · 24.05.21 · [Ver programa](#)
- 35. Acompañar tras el “adiós”. Apoyando en el duelo** · 5.07.21 · [Ver programa](#)
- 36. Encontrar nuestra esencia en la curación del Trauma. Más Allá de Yo** · 12.07.21 · [Ver programa](#)
- 37. ¿Cómo hablar de la muerte con nuestros hijos/as?** · 19.07.21 · [Ver programa](#)
- 38. El Abuso Sexual Infantil** · 26.07.21 · [Ver programa](#)
- 41. Trauma, Resiliencia y Plenitud** · 20.09.21 · [Ver programa](#)
- 43. El Suicidio. La Pandemia silenciosa** · 4.10.21 · [Ver programa](#)
- 60. Trauma del Desarrollo** · 03.10.22 · [Ver programa](#)
- 61. Infancia y Apego. La importancia del vínculo** · 10.10.22 · [Ver programa](#)
- 65. Yoga sensible al trauma** · 14.11.22 · [Ver programa](#)
- 66. Trastorno límite de la personalidad. Sociedad sensible al trauma** · 28.11.22 · [Ver programa](#)
- 69. El suicidio. Claves para el acompañamiento** · 20.12.22 · [Ver programa](#)
- 74. Brainspotting. Neurobiología del apego** · 06.02.23 · [Ver programa](#)
- 75. ¿Quién soy? De la disociación a la integración** · 13.02.23 · [Ver programa](#)
- 83. Neuroprocesamiento con niños/as y bebés** · 08/05/2023 · [Ver programa](#)
- 85. Poniendo luz en el trauma de desarrollo** · 29/05/2023 · [Ver programa](#)

De WelcomedTV y otras emisiones:

- a. El miedo al descubierto: entiéndelo y conviértelo en fortaleza** · 27.03.2025 · [Ver programa](#)
- b. Raíces y Alas: terapia, vínculo y juego en la infancia** · 24 abr 2025 · [Ver programa](#)

3 · Autoestima

Autoconocimiento, valía personal y las claves internas para crecer y confiar en una misma.

- 1. El Poder de la Psicología** · 02.11.2020 · [Ver programa](#)
- 8. El Poder de los Sueños** · 21.12.2020 · [Ver programa](#)
- 16. Ser Una Misma. El Poder de Valorarse** · 18.02.21 · [Ver programa](#)
- 19. Los 5 Pilares de la Autoestima** · 15.03.21 · [Ver programa](#)
- 28. Una Oda a la Vulnerabilidad** · 17.05.21 · [Ver programa](#)
- 58. Ensalzar a tu niña/o interior** · 20.06.22 · [Ver programa](#)
- 70. Sanar al niño/a interior** · 09.01.23 · [Ver programa](#)
- 71. Despierta tu poder interior** · 16.01.23 · [Ver programa](#)
- 72. El mapa hacia tus sueños** · 23.01.23 · [Ver programa](#)
- 77. Mejorar la autorregulación emocional** · 27.02.23 · [Ver programa](#)
- 81. Conócete a ti mismo. Claves para escucharte** · 17/04/2023 · [Ver programa](#)
- 89. La impaciencia** · 03/07/2023 · [Ver programa](#)
- 90. El poder del grupo y la presión social** · 10/07/2023 · [Ver programa](#)
- 93. Tolerancia a la frustración** · 16/10/2023 · [Ver programa](#)
- 97. Sobrevivir en la mente o vivir en el corazón** · 18/12/2023 · [Ver programa](#)
- 99. Regulación emocional** · 15/01/2024 · [Ver programa](#)
- 100. ¿Qué tal llevas eso de decir que no?** · 29/01/2024 · [Ver programa](#)
- 102. Vales más de lo que crees** · 12/02/2024 · [Ver programa](#)

De WelcomedTV y otras emisiones:

- a. Preguntas de Javier Sandoval a Paula Sánchez-Alarcón** · 6 mar 2025 · [Ver programa](#)
- b. Universo Iceberg: Una nueva forma de ver el mundo** · 20.03.2025 · [Ver programa](#)
- c. Brilla con Luz Propia** · 13.03.2025 · [Ver programa](#)

4 · Resolución de Conflictos

Mediación, comunicación eficaz y herramientas para transformar conflictos en el aula, la pareja y la vida cotidiana.

- 2. Conflictos Escolares** · 09.11.2020 · [Ver programa](#)
- 5. Decir lo que sentimos** · 30.11.2020 · [Ver programa](#)
- 9. Resiliencia. Dejando atrás el acoso escolar** · 29.12.2020 · [Ver programa](#)
- 10. Comunicación en Colores** · 4.01.21 · [Ver programa](#)
- 11. Conflictos, juego y crecimiento en Educación Infantil** · 18.01.21 · [Ver programa](#)
- 14. Construyendo la Paz. De las aulas al Bosque** · 8.02.21 · [Ver programa](#)
- 25. El Arte de Resolver Conflictos. Las 3 grandes claves** · 26.04.21 · [Ver programa](#)
- 31. Espacio Anti-Bullying** · 7.06.21 · [Ver programa](#)
- 33. Mediación Escolar. Un Puente hacia la Paz** · 21.06.21 · [Ver programa](#)
- 76. Herramientas clave para la resolución de conflictos** · 20.02.23 · [Ver programa](#)
- 80. Comunícate de manera eficaz con análisis transaccional** · 27.03.23 · [Ver programa](#)
- 86. Comunícate de manera eficaz con el Análisis Transaccional** · 05/06/2023 · [Ver programa](#)
- 88. 10 claves para mejorar tu relación de pareja** · 19/06/2023 · [Ver programa](#)

De WelcomedTV y otras emisiones:

- a. Herramientas para la convivencia: acompañamiento a docentes y familias** · 8 may 2025 · [Ver programa](#)

5 · Autocuidado

El cuerpo, la creatividad y los hábitos como caminos de bienestar, calma y autocuidado emocional.

- 3. Despierta tu creatividad** · 16.11.2020 · [Ver programa](#)
- 6. Necesidad de contacto en tiempos de pandemia** · 07.12.2020 · [Ver programa](#)
- 12. Felices por la Vida** · 25.01.21 · [Ver programa](#)
- 13. La Danza es Vida y la Vida es danza. El Poder de la Danzaterapia** · 1.02.21 · [Ver programa](#)
- 15. En busca de la Creatividad** · 15.02.21 · [Ver programa](#)
- 24. Coherencia Cardíaca y Biofeedback HRV. Rumbo al Bienestar** · 19.04.21 · [Ver programa](#)
- 27. Fatiga Pandémica** · 10.05.21 · [Ver programa](#)
- 34. Mi fibromialgia y yo** · 28.06.21 · [Ver programa](#)
- 44. El Cuerpo: la llave maestra para nuestra sanación emocional** · 11.10.21 · [Ver programa](#)
- 45. Musicoterapia. El Poder de la Música para conectar con nuestras emociones** · 18.10.21 · [Ver programa](#)
- 50. Mindfulness en la Escuela. Aprender a Ser** · 29.1.21 · [Ver programa](#)
- 53. El Síndrome de la Cara vacía. Un mundo sin mascarillas** · 09.05.22 · [Ver programa](#)
- 55. Te Respondemos en Directo** · 31.05.22 · [Ver programa](#)
- 59. Te Respondemos en Directo** · 27.06.22 · [Ver programa](#)
- 62. Lo que la ansiedad está tratando de decirte** · 17.10.22 · [Ver programa](#)
- 64. Depresión, esa tristeza que inunda** · 07.11.22 · [Ver programa](#)
- 91. Hábitos, rutinas y rituales** · 25/09/2023 · [Ver programa](#)
- 92. Claves para ser feliz** · 09/10/2023 · [Ver programa](#)
- 95. Qué ocurre en nuestro cerebro cuando ayudamos a los demás** · 28/11/2023 · [Ver programa](#)
- 98. El poder de los aceites esenciales en nuestras emociones** · 08/01/2024 · [Ver programa](#)
- 101. El apoyo emocional en el rendimiento artístico y deportivo** · 05/02/2024 · [Ver programa](#)
- 103. Coherencia cardíaca y autocuidado** · 19/02/2024 · [Ver programa](#)
- 105. La pintura como camino creativo y sanador** · 15/04/2024 · [Ver programa](#)