



Materiales

¡Una forma de hacer que la Teoría Polivagal sea fácilmente accesible para todos!

My World desarrolla materiales prácticos y lúdicos, basados en la Teoría Polivagal, para fomentar la seguridad, la autorregulación y la resiliencia.

IMÁGENES

Los principios fundamentales de la Teoría Polivagal se representan de forma visual a través de 'Mi Mundo'. Sus ejercicios ayudan a activar procesos neurofisiológicos. Favorecen una mayor sensación de seguridad en el sistema nervioso.

My World

- UN VIAJE A TU MUNDO INTERIOR -



IMÁGENES

Con 'Mi Mundo®' podrás explorar tu sistema nervioso. Sus ejercicios neurales proporcionan señales de seguridad que amplían y fortalecen las vías hacia la zona verde. Descubre tus propios recursos y desarrolla mayor seguridad, autorregulación y resiliencia.

My World® conjunto básico

- Mapa del mundo de 'Mi Mundo'
- Baraja de 42 cartas con más de 80 ejercicios
- Un manual



OFERTAS ESPECIALES PARA CONGRESOS SITGES

Edición exclusiva de Sitges

- ✓ Tamaño del póster: 85 x 60 cm
- ✓ Cabe en tu maleta
- ✓ Precio especial para el congreso: 150 €

Llévate hoy mismo tu paquete My World®.

¿Prefieres no llevártelo a casa?

- ✓ Tamaño del póster: 100 x 70 cm
- ✓ Precio especial de congreso: 200 € (precio habitual: 250 €)
- ✓ Te lo enviamos directamente a casa.

Pide el set básico My World® en nuestra tienda online con el código SITGES26.

¿Quién puede utilizar estos materiales?

Estos materiales están dirigidos a cualquier persona que trabaje con otras personas. Las tarjetas de práctica están diseñadas para niños y adolescentes, pero con algunos ajustes también pueden usarse con adultos. También pueden combinarse con diferentes metodologías.

Libro

Nuestro libro se presentará en noviembre de 2026.



Correo electrónico: info@navigatingmyworld.com

navigatingmyworld.com





Formación básica de un día

Introducción a la teoría polivagal y al trabajo con 'Mi Mundo'.

Contenido de la formación

Esta formación está dirigida a profesionales que trabajan con niños, adolescentes o adultos y que desean comprender mejor la influencia de la seguridad, el estrés y el trauma en el funcionamiento de las personas. En esta formación básica, aprenderá los fundamentos de la Teoría Polivagal y cómo aplicar los materiales de Mi Mundo® en su tratamiento o asesoramiento.

El entrenamiento se centra en comprender el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, que se desarrolla a partir de las experiencias: en un entorno seguro, aprendemos a sentirnos conectados, tranquilos y resilientes, mientras que la inseguridad provoca respuestas protectoras como la lucha, la huida o el colapso. En casos de inseguridad prolongada o abrumadora, estas reacciones pueden persistir incluso cuando la situación vuelve a ser segura, lo que dificulta un desarrollo saludable.

La formación proporciona psicoeducación sobre cómo responde el sistema nervioso y muestra cómo la emisión de señales seguras puede contribuir a una mayor seguridad, regulación y resiliencia.



Después de este entrenamiento

- Tienes más conocimientos sobre la teoría polivagal y comprende cómo se desarrolla en 'Mi Mundo®'.
- Conoces y reconoces los diferentes estados autónomos del sistema nervioso.
- Puedes transmitir este conocimiento a sus clientes utilizando el material 'Mi Mundo®'.
- Posees habilidades prácticas para regular el sistema nervioso a través de la respiración, el movimiento, los sentidos y la corrección.
- Puedes trabajar de forma creativa y con un propósito definido con el material de 'Mi Mundo®'.
- Posees las habilidades necesarias para ayudar a los clientes en materia de regulación y trabajar en el equilibrio y la estabilidad.
- Cuentas con el lenguaje, las herramientas y la confianza necesarios para comenzar a trabajar en seguridad, regulación y resiliencia.

Juntos hacia la seguridad, la autorregulación y la resiliencia.

Métodos de trabajo

La formación combina la transmisión de conocimientos mediante presentaciones con ejercicios prácticos. Los participantes aprenden a reconocer mejor sus propios estados autonómicos y experimentan cómo funciona la regulación a través de ejercicios específicos que involucran la respiración, el movimiento y los sentidos.

¿Para quién?

Psicólogos generales sanitarios, pedagogos, psicólogos clínicos, psicoterapeutas, terapeutas EMDR, educadores especializados, profesionales de salud mental infantojuvenil



¿Quieres saber más o tienes alguna pregunta?

Envíanos un correo electrónico a:
info@navigatingmyworld.com

Información práctica:

Tamaño del grupo:
máximo de 14 participantes

Número de días del curso:
un día

Fechas:
Consulta nuestra página web
para conocer las fechas más
recientes.

Horario:
de 10:00 a 17:00

Precio:
310 € (almuerzo incluido)

Sitio web:
www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549 BTW-id
NL8642.40.727.B.01 IBAN
NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





Estudio en profundidad de la Teoría Polivagal y trabajo con 'Mi Mundo'.

Contenido de la formación

En esta formación, profundizamos en la teoría y los principios de 'Mi Mundo'®. El énfasis está en la aplicación práctica: a lo largo de la formación, trabajarás con tu propio cliente como punto de partida. En esta formación intensiva, darás el siguiente paso al traducir el conocimiento a un plan de tratamiento polivagal para tu cliente.

Aprenderás a comprender y aplicar los conceptos de seguridad, regulación y resiliencia desde la perspectiva de la Teoría Polivagal. Obtendrás una mayor comprensión de los patrones autonómicos de regulación y desregulación, y aprenderás a trabajar con la energía y las señales de seguridad del esquema de intervención 'Mi Mundo'. , Descubrirás qué ejercicios neuronales puedes utilizar específicamente con tu cliente y cómo estructurar tu sesión para reforzar patrones autonómicos seguros. Trabajas hacia los objetivos basados en la Teoría Polivagal en tu orientación o tratamiento.

La formación está orientada a la práctica, lo que le permite aplicar los conocimientos y las herramientas adquiridas en su propio trabajo al día siguiente.



Después de este entrenamiento

- Puedes integrar los conocimientos de la teoría polivagal en el tratamiento de sus pacientes.
- Puedes reconocer las respuestas de protección que subyacen al comportamiento y seleccionar una intervención adecuada.
- Posees conocimientos más profundos sobre cómo influir en los procesos neurofisiológicos a través del movimiento, la respiración, los sentidos y el fortalecimiento del sistema de interacción social.
- Puedes diseñar una sesión de tratamiento basada en el contexto, la elección y la conexión.
- Puedes adaptar los ejercicios neuronales a las necesidades de cada cliente para fomentar una mayor seguridad, regulación y resiliencia.
- Puedes elaborar un plan de tratamiento basado en la Teoría Polivagal.

Juntos hacia la seguridad, la autorregulación y la resiliencia.

Teoría y práctica

La formación combina la transmisión de conocimientos mediante presentaciones con ejercicios prácticos. A través de ejercicios corporales que involucran la respiración, el movimiento y los sentidos, los participantes experimentan cómo funciona la regulación. También se practican estudios de caso mediante juegos de rol. Además, elaborarás un plan de tratamiento basado en la teoría polivagal para su paciente.

¿Para quién?

Psicólogos generales sanitarios, pedagogos, psicólogos clínicos, psicoterapeutas, terapeutas EMDR, educadores especializados, profesionales de salud mental infantojuvenil

Requisitos de ingreso

Has completado la formación básica y tienes experiencia trabajando con los materiales de 'Mi Mundo'. Si no ha realizado nuestra formación básica, pero llevas tiempo trabajando con nuestros materiales, ha recibido formación en otro lugar y crees que tiene los conocimientos suficientes para participar en la formación, te invitamos a ponerte en contacto con nosotros.



¿Quieres saber más o tienes alguna pregunta?

Envíanos un correo electrónico a:
info@navigatingmyworld.com

Información práctica:

Tamaño del grupo:
máximo de 14 participantes

Número de días del curso:
un día

Fechas:
Consulta nuestra página web
para conocer las fechas más
recientes.

Horario:
de 10:00 a 17:00

Precio:
310 € (almuerzo incluido)

Sitio web:
www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549 BTW-id
NL8642.40.727.B.01 IBAN
NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





Formación avanzada de un día

Una perspectiva neurobiológica sobre la relación entre padres e hijos y la relación terapéutica

Contenido de la formación

Esta capacitación de profundización se centra en la importancia de la seguridad y la conexión en las relaciones, como las que existen entre padres e hijos o entre terapeutas y clientes. La conexión con los demás es una necesidad fundamental: necesitamos a otras personas para sentirnos seguros, crecer y aprender a regular nuestras emociones. Cuando una persona se siente segura es posible conectar, encontrar la calma en conjunto (corregulación). En última instancia se puede desarrollar la autorregulación.

Durante la formación, los participantes aprenden cómo el sistema nervioso capta inconscientemente señales de seguridad o peligro (neurocepción). Estas señales determinan si una persona se abre a la conexión y al crecimiento o si adopta una respuesta de protección, como la lucha, la huida o el retraimiento. Se presta especial atención a los aspectos neurobiológicos de la relación entre padres e hijos y de la relación terapéutica.

Los participantes aprenden a fomentar la seguridad en estas relaciones, permitiendo que padres e hijos —o terapeutas y clientes— transiten juntos hacia un estado de calma y conexión. Esto constituye una base fundamental para el apego, el desarrollo emocional, el aprendizaje, el bienestar y la salud.

Además, los participantes aprenden a reconocer signos de desregulación en las relaciones y practican habilidades para aplicar la corregulación y para implicar ejercicios neuronales. La capacitación también aborda la colaboración con los padres: los participantes aprenden a comprender la "historia del sistema nervioso" de los padres y aprenden a ofrecer psicoeducación de manera respetuosa y accesible.

Trabajando juntos por la seguridad, la autorregulación y la resiliencia.



Resultados de la formación

- Posees conocimientos sobre la neurobiología de la relación padres-hijos y su impacto psicológico.
- Comprendes qué es la corregulación y cómo esta favorece la autorregulación.
- Identificas la neurocepción, la corregulación y la disregulación autonómica en las relaciones.
- Entiendes la importancia de que los padres actúen como coterapeutas.
- Eres capaz de ofrecer psicoeducación similar a los cuidadores.
- Puedes fomentar una mayor calma, seguridad y conexión en las relaciones entre padres e hijos.
- Conoces la dinámica de la corregulación dentro de la relación terapéutica y sabes cómo aplicarla en situaciones de disregulación.

Teoría y práctica

La formación se basa en la Teoría Polivagal, así como en las teorías del apego y de la crianza, y combina la teoría con ejercicios vivenciales para que los participantes puedan aplicar de inmediato lo aprendido en la práctica.

¿Para quién?

Psicólogos generales sanitarios, pedagogos, psicólogos clínicos, psicoterapeutas, terapeutas EMDR, educadores especializados, profesionales de salud mental infantojuvenil



¿Quiere saber más o tiene preguntas?

Envíenos un correo:

info@navigatingmyworld.com

Información práctica:

Tamaño del grupo:
máximo de 14 participantes

Duración del curso:
un día

Fechas:
Consulte nuestro sitio web
para ver las fechas más
recientes.

Horario:
de 10:00 a 17:00

Precio:
310 € (almuerzo incluido)

Sitio web:

www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549
BTW-id NL8642.40.727.B.01
IBAN NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





Formación de un día Introducción a la Teoría Polivagal y el trabajo con “Mi Mundo,, en la atención a personas con una discapacidad intelectual.

Contenido de la formación

Esta formación está diseñada para profesionales que trabajan en el sector de la atención a personas con una discapacidad intelectual y que desean aprender a manejar conductas difíciles de interpretar. El tema central de la formación es la seguridad. Aprenderá cómo responden los sistemas nerviosos tanto del paciente como del profesional a las señales de seguridad y a la falta de estas. Cuando alguien se siente inseguro, pueden desencadenarse reacciones de protección (como la lucha, la huida o el aislamiento). Por el contrario, la sensación de seguridad crea un espacio para la conexión, la calma y el desarrollo.

Las personas con discapacidad intelectual suelen experimentar inseguridad, por ejemplo, debido a la sobrecarga sensorial, la dificultad para confiar en los demás o los cambios en su entorno. En esta formación, el comportamiento se considera una expresión de lo que ocurre internamente. Al comprender mejor el sistema nervioso y el mundo interior del paciente, los profesionales aprenden a adoptar una perspectiva diferente y a adaptar sus respuestas y comportamiento. La formación proporciona herramientas prácticas y un lenguaje común para facilitar la "mentalización" dentro del equipo: reflexionar sobre lo que el cliente siente y necesita, así como sobre las reacciones que su comportamiento provoca en los miembros del personal. También se presta atención al sistema nervioso del profesional y a la importancia de la correulación. Basada en la Teoría Polivagal, la formación combina la teoría con ejercicios vivenciales, lo que permite a los participantes aplicar de inmediato lo aprendido en la práctica.



Resultados de la formación

- Ahora conoces mejor la teoría polivagal y comprendes cómo se incorpora a *Mi Mundo*.
- Estás familiarizado con los diversos estados autónomos del sistema nervioso
- Entiendes cómo está utilizado y cómo se manifiestan en el comportamiento y en el enfoque *Mi Mundo*.
- Posees habilidades prácticas para regular el sistema nervioso mediante de la respiración, el movimiento, los ejercicios sensoriales y la correulación.
- Podrás trabajar de forma creativa y con un propósito definido con los materiales de *Mi Mundo*.
- Posees las habilidades necesarias para ayudar a los clientes con la regulación y para fomentar la seguridad, la resiliencia y la estabilidad.
- Posees el idioma, las herramientas y la confianza necesarias para trabajar con el equipo en materia de la seguridad, la regulación y la resiliencia.

Trabajando juntos por la
seguridad, la autorregulación y
la resiliencia.

Métodos de trabajo

La formación combina la transmisión de conocimientos mediante presentaciones con ejercicios prácticos. Los participantes aprenden a reconocer mejor sus propios estados autonómicos y la neurocepción. A través de ejercicios específicos que involucran la respiración, el movimiento y los sentidos, las participantes experimentan cómo funciona la regulación. Además, el material se aplica en la práctica mediante ejercicios basados en casos.

¿Para quién?

Picólogos generales sanitarios, pedagogos, psicólogos clínicos, psicoterapeutas, terapeutas EMDR, educadores especializados, profesionales de salud mental infantojuvenil, terapeutas de artes creativas, entrenadores, científicos del comportamiento, formadores en resiliencia, personal de apoyo y coordinador, jefes de equipo, directivos, logopedas, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales.



¿Quieres saber más o tienes alguna pregunta?

Envíanos un correo electrónico a:
info@navigatingmyworld.com

Información práctica

Tamaño del grupo:
máximo de 14 participantes

Número de días del curso:
un día

Fechas:
Consulta nuestra página web para conocer las fechas más recientes.

Horario:
de 10:00 a 17:00

Precio:
310 € (almuerzo incluido)

Sitio web:
www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549
BTW-id NL8642.40.727.B.01
IBAN NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





MI MUNDO EN EDUCACIÓN

*Construimos juntos un
entorno escolar seguro,
resiliente y propicio para
el aprendizaje*



¿POR QUÉ ELEGIR MI MUNDO EN EDUCACIÓN?

El aprendizaje auténtico solo puede darse cuando el alumnado se siente seguro y valorado. El estrés y la inseguridad, tanto en el alumnado como en el profesorado, influyen directamente en el comportamiento, el desarrollo y la salud física y mental. En el ámbito educativo, cada vez más niños, niñas y profesionales experimentan tensión. Precisamente por eso, la seguridad, la autorregulación, la conexión y la resiliencia constituyen la base del aprendizaje.

Mi Mundo en Educación ayuda a los centros educativos a trabajar la seguridad, la regulación y la resiliencia desde una perspectiva neurobiológica, promoviendo los pilares del aprendizaje y del desarrollo.

¿QUÉ ES MI MUNDO EN EDUCACIÓN?



Mi Mundo en Educación es un programa innovador que ayuda a los centros educativos a:

- aumentar la seguridad emocional del alumnado;
- fortalecer la autorregulación y la resiliencia del alumnado;
- crear un entorno escolar saludable, agradable y seguro para el alumnado y el profesorado, donde cada participante pueda desarrollar todo su potencial.

El programa se basa en los avances más recientes de la neurobiología y la Teoría Polivagal.



¿CÓMO TRABAJAMOS?

- Trabajamos por fases, con la posibilidad de adaptar el programa a las necesidades de cada centro educativo.
- Formación para todo el equipo educativo.
- Material práctico y visual, directamente aplicable en el aula.
- Un enfoque dirigido al alumnado, el profesorado, los grupos y el centro educativo.
- Apoyo específico para el alumnado con necesidades educativas específicas.
- Participación de las familias mediante materiales informativos.



¿QUÉ RESULTADOS SE OBTIENEN?

PARA ALUMNADO

- Mayor paz, seguridad y resiliencia.
- Mayor comprensión de sus propias reacciones, emociones y comportamiento.
- Más espacio para aprender, colaborar y crecer.

PARA EL EQUIPO ESCOLAR

- Herramientas prácticas para la corrección y la dinámica de grupos.
- Un lenguaje común para hablar sobre el comportamiento, la autorregulación y la seguridad.

PARA EL PROFESOR

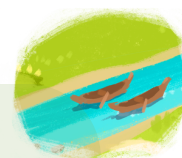
- Favorece el bienestar del sistema nervioso del profesorado.
- Menos estrés y mayor satisfacción laboral.
- Trabajar desde la conexión.
- Más energía en el aula.

PARA LA ESCUELA

- Una propuesta preventiva y sostenible.
- Fortalece el clima escolar.
- Un entorno escolar seguro.
- Contribuye a una cultura escolar saludable e inclusiva.

SOBRE LOS

Mi Mundo en Educación es un programa desarrollado por Mi Mundo. Dos pedagogas con amplia experiencia en educación transforman conocimientos complejos sobre el sistema nervioso en un enfoque accesible y práctico que puede integrarse fácilmente en el ámbito educativo.



Juntos, creamos un espacio para la seguridad, la resiliencia y el aprendizaje.