

Cristina Jardón

• I N N E R W I S D O M •

## CRISTINA JARDÓN

Pedagoga y Coach.

Experta en Inteligencia Emocional,

Mindfulness y Compassion.

Consultora de Bienestar en las Organizaciones

SIY Certified Teacher

+34 676643194

Web: <http://cristinajardon.com>

[cristina@cristinajardon.com](mailto:cristina@cristinajardon.com)

Instagram: [https://www.instagram.com/cristinajardon\\_speaker/](https://www.instagram.com/cristinajardon_speaker/)

Lkdn: <https://www.linkedin.com/in/cristinajardonserrano>



Cristina cuenta con **más de 10.000 horas de experiencia en formación** entre cursos, talleres, conferencias y docencia universitaria en Universidad Complutense, Antonio de Nebrija, y colaboraciones en Universidad de Cádiz y Carlos III de Madrid.

## CONFERENCIAS:

- MINDFULNESS Y CREATIVIDAD para Endesa (2018)
- LIDERAR EN ENTORNOS VUCA, con motivo de los V Premios de Empresa Saludable (Octubre 2018)
- LIDERAR EN EL CAMBIO para Suez-Aquona (2018)
- HRDay Luxembourg: WHY DOES EMOTIONAL INTELLIGENCE MATTER? (2019)
- Search Inside Yourself y Mindfulness en el Congreso Ágora Bienestar (2019)
- INNOVATION IN EDUCATION para colegio Zola Villafranca (2019)
- MINDFULNESS Y CONEXIÓN HUMANA para Endesa (2019)
- LA FUERZA DE LA COMPASIÓN para Escuela Jung en el Hotel Puerta de América (2019)
- BUSCA EN TU INTERIOR. El poder de la Inteligencia Emocional en el Teatro EDP de Gran Vía para Universidad Nebrija (2019)
- SAL DEL PILOTO AUTOMÁTICO para Utópicus (2019)
- EN MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE: INTELIGENCIA EMOCIONAL para Endesa (2020)
- INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA para Utópicus (2020)
- MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL en la SEMANA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (2020)
- GESTIÓN EMOCIONAL DE LAS CRISIS CON AUTOCOMPASIÓN para el Congreso de Mindfulness y Bienestar (2020)
- DESPIERTA TU SABIDURÍA INTERIOR para Escuela Jung (2020)

#### FORMACIONES PROGRAMA SEARCH INSIDE YOURSELF (SIY)

In company: UTÓPICUS, IBERDROLA, BBVA, BANCO SANTANDER

Open Program: Madrid (2019), Luxemburgo (2019), Madrid Online Junio (2020)

#### FORMACIONES EN ORGANIZACIONES Y ESCUELAS DE NEGOCIO:

- Curso Elevate your Emotional Intelligence. Utópicus (2020)
- Curso Elevate Yourself. Utópicus (2020)
- Taller Mindfulness en la búsqueda de empleo. Ayuntamiento de Boadilla del Monte (2020)
- Taller Inteligencia Emocional para Emprendedores. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (2020)
- Curso Mente de Líder (2 ediciones) Escuela Jung (2020)
- Taller Meditación. Escuela Jung (2020)
- Taller Gestión Emocional en la Comunicación para Directivos. Endesa, (2019 y 2020)
- Taller Compasión. Escuela Jung (2019)
- Taller Creatividad en Colegios Mayores a través de EOI (2019)
- Taller Conócete dentro del programa ELEVATE YOURSELF. Utópicus (2019)
- Taller Coaching por valores. Minsait (2109)
- Taller Networking con metodología Lego. Minsait (2109)
- Taller Liderazgo. Ministerio de Comercio y Turismo (2019)
- Curso Gestión positiva del estrés con Mindfulness para empleados. Universidad Antonio de Nebrija (2019)
- Talleres de Mindfulness en la "Ruta de Mindfulness" para empleados. Ayto. de Las Rozas (2019).
- Charla Inteligencia Emocional e Innovación empresarial. Alumni de la EAE (2019).
- Taller Felicidad en el Trabajo. Sacyr (2019).
- Taller Mindfulness e Inteligencia Emocional. Iberdrola (2019).
- Taller Networking con metodología Lego. Indra (2109).
- Programa Talenta 360º, Coaching para Directivas con la EOI (2018-2019-2020).
- Curso Conflictos y Negociación. CSN (2018)
- Curso Mindfulness. RED.es (2018)
- 4 Talleres sobre Trabajo en Equipo y Negociación en Colegios Mayores a través de EOI (2018)
- Curso de Gestión Emocional para el Cuerpo Nacional de Policía en la EOI (2018). 20h.
- Curso on-line Gestión de Estrés y Resiliencia para Organizaciones. Universidad de Nebrija (2018)
- Jornadas Mindfulness y Creatividad. Staff Global (2018)
- Taller Introduccion a Mindfulness. Grupo Secuoya (2018)
- Taller Competencias Emocionales. Workshop INNOVACIÓN EN LA GESTIÓN DE PERSONAS. Centro de Estudios Garrigues (2018)

- Taller Gestión del Cambio con Inteligencia Emocional. ADIDAS (2018)
- Curso Resiliencia personal sanitario. Residencias Los Nogales (2017)
- Curso Mindfulness personal sanitario. Residencias Los Nogales (2017)
- Curso Creatividad personal sanitario. Residencias Los Nogales (2017)
- Taller Mindfulness en la búsqueda de empleo. Ayuntamiento de Las Rozas (2017)
- Taller Gestión del miedo en la búsqueda de empleo. Ayuntamiento de Las Rozas (2017)
- Docente de Mindfulness en RRHH. Centro de Estudios Garrigues (cursos escolares 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020)
- Docente y Coach Programas de Garantía Juvenil en la EOI (2016, 2017, 2018)
- Taller Enfoca tu empleo: inteligencia emocional y talento. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (2015, 2016)
- La revolución consciente en la empresa: Inteligencia emocional y mindfulness. Universidad Carlos III (2015, 2016)
- Taller Inteligencia emocional y mindfulness: nuevas herramientas para el desarrollo del capital humano. In company Centro de Estudios Garrigues (2015)
- Taller Práctico Inteligencia Emocional aplicada a RRHH en Centro de Estudios Garrigues. Cursos escolares 2012-2013, 2013-2014 y 2014-2015.
- Taller Inteligencia Emocional aplicada a la gestión de RRHH. AENA (2014)
- Seminario Motivación para el Empleo y el Emprendimiento. Centro de Educación de Personas Adultas La Mesta (2013)
- Ser para Emprender. Universidad CJC (2013)
- Ser para Emprender. Formadora y Mentora. IRYDE (curso escolar 2012-2013)
- Jornadas sobre Salidas Profesionales y Mercado Laboral. Facultad de Educación UCM. (2012)

#### FORMACIONES EN EDUCACIÓN:

Ámbito educativo: ha formado a más de 2000 docentes en los últimos 9 años

- Formadora en Motivación a docentes en Saraswati English School y Shree Punya Secondary School a través del Coaching (Nepal, 2012)
- Formadora con varios grupos del cuerpo de maestros funcionarios del Estado en diversas áreas (inteligencia emocional, liderazgo, empatía, comunicación, trabajo en equipo, innovación educativa, pedagogías alternativas, competencias emocionales de los maestros, emprendimiento educativo,...) con metodología Coaching y herramientas propias, en diferentes CTIF de la Comunidad de Madrid durante los cursos escolares 2011-2012, 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019.
- "Ser para Educar. Taller de Inteligencia Emocional para futuros maestros y pedagogos" (20 horas). Impartido a alumnos de la Facultad de Educación de la UCM (cursos escolares 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020).
- "La empatía en el proceso tutorial". Charla a alumnos mentores. Facultad de Educación (UCM, 2013).
- Pedagoga experta en la mesa de trabajo "La Calidad educativa. Retos y oportunidades", organizada por la Fundación Ciudadanía y Valores (Marzo, 2014).

- Talleres de “Habilidades para el éxito” en IES Las Rozas I, del municipio de Las Rozas (Madrid, mayo 2014).
- Taller sobre Inteligencia Emocional aplicada a educadoras de Ed. Infantil en la Escuela Infantil “El Girasol” (Madrid, diciembre 2014).
- Talleres “Habilidades para alcanzar el éxito” en el IES Las Dehesillas de Cercedilla (Marzo, 2015).
- Taller “Comunicación y trabajo en equipo desde la Inteligencia Emocional” en la Facultad de Educación de la UCM (Septiembre, 2015).
- Creadora y Directora del programa Programa 3E: Emprendemos en la Escuela, de fomento del espíritu emprendedor en 3 centro educativos (Ayto. Vva. Cañada, 2015-2016). Docente en el programa.
- Creadora del curso Especialista Universitario en Coaching y Educación Emocional para la Excelencia Educativa, Título propio de la Facultad de Educación de la UCM (noviembre-diciembre 2015). Docente de Inteligencia Emocional y Educación Emocional y Coordinadora del programa.
- Taller “Evolución de la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional. Programas internacionales y nuevas herramientas en el contexto educativo: Coaching, PNL y Mindfulness”, dirigido al Grupo Estable de Investigación sobre Educación Emocional de la Facultad de Educación de la Universidad Francisco de Vitoria. (Madrid noviembre 2015).
- Seminario de 6 horas “Inteligencia Emocional en el contexto educativo” para profesores del CEIP Asunción Nuestra Señora de Pozuelo de Alarcón. (noviembre 2015).
- Seminario de 6 horas “Inteligencia Emocional y Mindfulness” para profesores del CEIP El Peralejo de Alpedrete (noviembre 2015).
- Seminario de 4 horas “Inteligencia Emocional y Mindfulness” para el equipo de orientación de Torrejón de Ardoz (enero 2016).
- “Encuentros para el desarrollo”. Dirige la escuela de familia de la escuela Colibrí de El Escorial en el curso escolar 2015-2016.
- Curso de 21 horas “Mindfulness in Education” para maestros y profesores en CTIF Este (2016)
- Seminario de 6 horas “Mejora de la convivencia escolar con Mindfulness” para profesores del CEIPSO María Moliner (2017)
- Seminario de 6 horas “Mindfulness y educación” dirigido a maestros y profesores del CEIP Parque de Lisboa de Alcorcón (2017)
- Curso de 21 horas “Mindfulness y Educación” para maestros y profesores en CTIF Oeste (2017)
- Curso de 21 horas “Emoeducación: Inteligencia Emocional y sus competencias en el aula” para maestros y profesores en CTIF Este (2017)
- Curso de 21 horas “Coaching Educativo” para maestros y profesores en CTIF Este (2017)
- Seminario de 6 horas “Educación Emocional” dirigido a maestros y profesores en el Colegio San José de Las Matas (2017)
- Taller de Mindfulness para alumnos de secundaria en el Colegio Santa María de Las Rozas (2017)
- Dirección del programa EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE INTELIGENTE en el centro educativo Balder (Las Rozas). Formación del profesorado y equipo directivo e intervenciones en aula (curso 2017-2018)
- Seminario de 6 horas “Mejora de la convivencia escolar con Mindfulness” para profesores del CEIP García Márquez (2018)

- Seminario de 6 horas "Mejora de la convivencia escolar con Mindfulness" para profesores del CEIP Los Trigales (2018)
- Curso de 21 horas "Coaching Educativo" para maestros y profesores en CTIF Oeste (2018)
- Curso de 21 horas "Coaching Educativo" para maestros y profesores en CTIF Sur (2018)
- Dirección del programa EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE INTELIGENTE en el centro educativo Balder (Las Rozas). Formación del profesorado y equipo directivo e intervenciones en 5º y 6º (curso 2017-2018, 2018-2019)
- Seminario "Mindfulness para la convivencia escolar" para maestros del CEIP Juan de Austria (2018-19)
- Seminario de 8 horas "Mindfulness para la convivencia escolar" para maestros del CEIP Juan de Austria, Leganés (2018-19)
- Seminario de 8 horas "Mindfulness e Inteligencia Emocional" para maestros del CEIP Santa Catalina, Majadahonda (2018-19)
- Seminario de 8 horas "Mindfulness e Inteligencia Emocional" para profesores del IES DON PELAYO, Villalbilla (2018-19)
- Curso de formación para profesorado de Primaria y Secundaria de educación pública "Stress Management through mindfulness" en la Universidad Nebrija (2019).
- Curso "Mindfulness en Educación" para profes en el CP Divino Maestro de Pozuelo de Alarcón (2020).

#### DOCENCIA UNIVERSITARIA

- Docente en el Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación en la Facultad de Educación (UCM) en el curso escolar 2016-2017 con Aprendizaje Autorregulado, Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad y Valoración y Evaluación de Pruebas Psicológicas en AT.
- Docente en el Dpto. Investigación y Psicología en la Educación en la Facultad de Educación (UCM) en el curso escolar 2017-2018 con Psicología Social de la Educación.
- Curso de verano de la UCM con "Coaching Educativo" (2017)
- Docente en el Dpto. Investigación y Psicología de la Educación en el curso escolar 2017-2018 con Psicología Social de la Educación y la Dirección de TFG y TFM.
- Docente en el Dpto. Investigación y Psicología de la Educación en el curso escolar 2018-2019 con Programas de Mejora de la Inteligencia y Técnicas de Trabajo cooperativo y comunicación en grupo.
- Docente en el Instituto de Competencias Profesionales de la Universidad Antonio de Nebrija (curso escolar 2018-2019).

#### ACREDITACIONES, PUBLICACIONES E INTERVENCIONES EN CONGRESOS CIENTÍFICOS INTERNACIONALES:

- Acreditación Bureau Veritas Bronce en el ejercicio del Coaching.
- Miembro honorífico del Departamento de Métodos de Investigación y Desarrollo en Educación de la Facultad de Educación de la UCM (curso 2014-2015).
- Ponente en el I Congreso Nacional de Inteligencia Emocional (Barcelona, mayo 2012), con el taller "El docente: de trasmisor de contenidos a modelo de ser humano en el aula".

- Ponente en el III INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS: "Compasión, Psicología Positiva y Mindfulness" (Zaragoza, junio 2016), en la mesa de Educación con la comunicación "Mindfulness y Educación Emocional en la formación inicial y continua del profesorado".
- Ponente en el XVI Congreso Nacional y VII Congreso Iberoamericano de Pedagogía (Madrid, junio 2016), coordinando el simposio "Nuevas herramientas en la formación y práctica docente: Coaching Educativo, Educación Emocional y Mindfulness" y con la comunicación "Programa 3: Emprendemos en la Escuela".
- Ponente en el I Congreso Internacional de Mindfulness en las Empresas y las Organizaciones del siglo XXI (mayo 2017, Zaragoza) con la comunicación "Nuevos restos en la formación de futuros líderes".
- Docente en el Seminario organizado por la Universidad de Cádiz "Mindfulness: Personas, Educación y Empresas. Hacia una Vida Consciente" (julio 2017, Cádiz) con la comunicación "Mindfulness en las aulas: una realidad".
- Ponente en el "I Congreso Internacional de Mindfulness y "Educación" (noviembre 2017, Zaragoza) con la comunicación "Mindfulness en la formación del profesorado".
- Ponente en el "Mindfulness & Compassion at work Summit", celebrado en Madrid en abril de 2018 con la ponencia "Exploring and Practice: SIY"