



**emociones**

**mindfulness**

**arte**

## **U1. Inteligencia Emocional**

- Conocimientos previos y experiencia: reflexión sobre las emociones en el aula.
  - Introducción teórica sobre las emociones y la inteligencia emocional.
  - Relación de la inteligencia emocional con el arte y la atención plena (mindfulness).
- Por qué y para qué utilizarlas con niños y niñas. Beneficios psicológicos y educativos.

## **U2. El Arte y las Emociones**

- Introducción teórica: por qué utilizar el arte para trabajar las emociones.
- Ejercicios prácticos para educar las emociones a través del arte

## **U3. Mindfulness**

- Qué es el mindfulness o atención plena
- Influencia del mindfulness a las emociones y la inteligencia emocional
- Ejercicios de atención plena para los profesores: meditaciones y ejercicios de respiración
- Mindfulness en el aula

## **U.4 Conclusiones y cierre**

- Síntesis de todo lo aprendido
- Compartimos la experiencia
- Evaluación del curso y autoevaluación

