



**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
-