



# Inteligencia emocional a través del Arte y mindfulness

del 6 de abril al 7 de mayo de 2021

Duración: 30 horas – N.º de plazas: 30



La educación de las **emociones** es fundamental para el desarrollo psicológico e incluso físico de una persona. Sin embargo, el sistema educativo no aborda este contenido directamente incluyendo este ámbito como área preceptiva de aprendizaje de forma similar a otras materias del currículo, y esto debe y puede cambiar.

Mediante el **mindfulness** o atención plena, los niños y los maestros son más conscientes del momento presente. Esto facilita la conexión alumno-maestro, la concentración en la tarea, el equilibrio emocional y la calma, el control de impulsos, la empatía y las habilidades naturales de resolución de problemas.

A través de cualquier tipo de **arte**, los niños y niñas pueden aprender cosas sobre sí mismos y sus emociones de las que no son conscientes, más allá del lenguaje verbal. También es una herramienta fantástica para el trabajo en equipo, el conocimiento de los compañeros y la empatía.



## Programa del curso

### 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

## Metodología

Este curso se realiza exclusivamente en la modalidad de formación a distancia, apoyado por un servicio de tutorías online por correo electrónico, en el que se trata de responder a una serie de actividades prácticas relativas a cada uno de los bloques de contenidos o módulos que forman el temario, en un tiempo fijado.

## Evaluación

La evaluación significará constatar que el alumnado participante ha conseguido el aprovechamiento del curso. El procedimiento, para certificar tales conocimientos, será mediante la realización de diferentes tareas propuestas para cada bloque temático, en un tiempo fijado. La calificación del curso será de “apto” o “no apto”.

## Inscripción e Información

Para inscribirse debe realizar dos pasos:

1. Rellenar el formulario de inscripción  
<https://forms.gle/qkpSqSQJMBXhB2eQ7>
2. Realizar el ingreso del precio del curso en la cuenta  
ES76 0049 5201 1426 1077 9133

(Concepto: Nombre y apellidos - eXelearning)

Más información en:

[formacion.docente@ustea.net](mailto:formacion.docente@ustea.net)

## Plataforma formativa

<http://usteaformacion.es>

## Requisitos técnicos

El curso y los contenidos están diseñados para correr en entornos Windows y Linux por lo que deberás contar con un equipo con alguno de estos SO para su correcto desarrollo.

## Precio del curso

Afiliados/as a USTEA: 25€

No afiliados/as: 50€

## Nivel al que se dirige el curso

Internivel