

## ARTE Y EMOCIONES

Los niños conocerán las emociones en sí mismos y en los demás, aprenderán nuevas vías para expresar sentimientos y emociones a través de lenguaje verbal y no verbal mientras desarrollan la creatividad.

La producción artística tiene numerosos beneficios cognitivos, pero los más terapéuticos podrían ser el entrenamiento de la toma de decisiones, la estimulación psicomotora, tanto fina como gruesa, y la estimulación cognitiva. Existen, además, numerosos procesos cognitivos que se activan al realizar este tipo de actividades, como son la atención a la obra que estoy produciendo; la comprensión, la observación, la memoria, o la percepción. Así mismo, en una sesión de Arteterapia se entrenan procesos metacognitivos, que son los que nos llevan a autorregularnos y, por tanto, tomar control de nuestra mente y nuestro cuerpo para conseguir los objetivos deseados. Entre ellos se da, necesariamente, la autocontemplación. También pedir a los niños que piensen cómo se sienten, que lo observen y que traten de sentirlo.

### **BENEFICIOS:**

- Mejora de la capacidad de atención y concentración.
- Aumentar la tolerancia a la frustración y mejorar la habilidad de la resiliencia.
- Desarrollar autoestima y autoconcepto.
- Fomentar el proceso creativo.
- Disminución del estrés, ansiedad y nerviosismo.
- Exploración de sentimientos y emociones.
- Enriquece las habilidades sociales.
- Crecimiento de inteligencia emocional.

### **DESTINATARIOS:**

Para todos los alumnos de Educación Infantil y Educación Primaria del Colegio Sagrada Familia.

### **HORARIOS Y DURACIÓN DEL CURSO:**

La actividad comenzará el 2 de octubre y finalizará el 31 de mayo. La formación de los grupos está condicionada a la inscripción de un mínimo de 8 alumnos por grupo para iniciar la actividad. En caso de no alcanzar ese mínimo, les informaremos telefónicamente o vía email antes de la fecha de inicio.

Educación Infantil: martes de 13:45a 14:45 h

Educación primaria: martes de 13:45a 14:45 h

### **¿DÓNDE APUNTARSE?**

Escribir un mail a [centro@flitormu.com](mailto:centro@flitormu.com)

**IMPORTE:**

Cuota mensual de 45€.

Es obligatorio avisar con un mínimo de 15 días para darse de baja de la actividad extraescolar.  
En caso de no avisar con dicha antelación, se cobrará el mes siguiente.

**PROFESORADO:**

La profesional que imparte la actividad es una psicóloga especializada en arteterapia.