

MOVILIDAD EN ISLANDIA

“Mindfulness y Meditación”

Erasmus KA1 "Hacia el 2030", 2020-1-ES01-KA101-079696

IES SEVERO OCHOA-ELCHE

18-07-2022

La formación continua del profesorado es uno de los pilares más importantes, de los diferentes programas de innovación educativa que estamos llevando a cabo. Con la mirada puesta en la sostenibilidad y la Agenda 2030, con sus Objetivos de Desarrollo Sostenible, estamos implementando en el IES Severo Ochoa el Proyecto Erasmus “Hacia el 2030”.

En esta ocasión, ha sido la nórdica Islandia, el escenario de la movilidad llevada a cabo del 12 al 18 de junio en Reykjavik. El curso ha sido organizado por la empresa Smart Teachers Play More. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible que pretendemos promover con esta actividad son por un lado el objetivo número 3 centrado en Salud y Bienestar y por otro lado, el objetivo 4 basado en la Educación de calidad.

A dicha formación ha asistido la profesora de nuestro centro Rosa Jurado. En ella han participado 11 docentes de ocho nacionalidades diferentes. El nombre del curso ha sido “Mindfulness y meditación”, y ha estado enfocado a la aplicación en el aula, de estas técnicas que promueven la atención plena, además del cuidado personal.

Durante siete días y mediante dinámicas activas, se han explicado las bases de la meditación y el Mindfulness, se ha llevado a cabo dinámicas en el aula y se ha mostrado cómo transmitir las al alumnado, basándonos en cómo lo hacen dentro del sistema educativo islandés.

Las actividades se realizaron tanto en el centro escolar como en los alrededores, proporcionando una mirada más amplia acerca de las posibilidades que ofrece trabajar con este tipo de dinámicas. También se nos ofrecieron actividades culturales con las que poder conocer mejor Islandia, sus tradiciones costumbres y la de sus habitantes

Más detalladamente, el programa fue:

Día 1: Llegada al centro de formación. Bienvenida. Introducción al sistema educativo islandés

Día 2: Introducción al mindfulness y la meditación. Realización de meditaciones guiadas, tanto en posición estática como en movimiento.

Día 3: Introducción al Yoga. Yoga en el aula. Actividades para llevarlas a cabo en el aula. También se reflexionó acerca del uso de estas actividades para conseguir objetivos académicos y de crecimiento personal en el aula.

Día 4: Visitamos una escuela islandesa y una planta geotermal. Además visitamos varios parajes naturales.

Día 5: Continuamos con técnicas de relajación y respiración. Además se compartieron buenas prácticas entre todos los asistentes.

Día 6: Continuamos con ejemplos prácticos y profundizando acerca del tema.

Día 7: Fue una jornada de conclusiones y despedidas.

Cabe destacar que el trabajo fue en todo momento práctico y con dinámicas útiles para su posterior puesta en práctica y hubo lugar para un útil intercambio de experiencias entre todos los participantes.

Hubo también momento para visitar algunos lugares claves con el fin de conocer mejor la cultura islandesa, así como para que, personas nativa, nos contasen interesantes historias sobre la isla.

Cabe destacar el buen hacer y la excelente organización de las dos formadoras y responsables del curso, G, que compartieron todo su saber con el profesorado asistente.

Esta experiencia ha sido valorada como altamente positiva ha sido compartida con los docentes que se mostraron interesados, el pasado 29 de junio. El curso que viene, junto con otros docentes que también se formarán en el tema, se empezarán a realizar actividades en el aula, que esperamos que sirvan de ayuda a nuestro alumnado.



El proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este artículo es responsabilidad exclusiva del IES Severo Ochoa y ni la Comisión Europea ni el Servicio Español para la Internacionalización SEPIE, son responsables del uso que se pueda hacer de la información aquí difundida.