

Una profesora de inglés del IES La Patacona realiza un curso de formación de meditación y mindfulness en Martinica (Francia) gracias al proyecto Erasmus+ KA121



Lucía a con el resto de los compañeros de Alemania, Hungría, República Checa, Italia y Letonia con la profesora del curso en Martinica (Francia).

Erasmus+ 2021-2027 es el programa de la Unión Europea en los ámbitos de la educación y la formación, juventud y deporte, que ofrece oportunidades para todas las personas y en todos los sectores educativos (Educación Escolar, Formación Profesional, Educación Superior y Educación de Personas Adultas). En España, el programa Erasmus+ se gestiona por parte del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE), organismo público adscrito al Ministerio de Universidades que actúa como Agencia Nacional del programa en los ámbitos de la educación y la formación. Las acreditaciones Erasmus+ en el ámbito escolar 2020-1-ES01-KA120-SCH-096039 engloba movilizaciones por formación de docentes y de alumnado.

Esta movilidad Erasmus + contribuye al aprendizaje de nuevas metodologías de inclusión y salud mental además de fomentar la dimensión europea puesto que Europa también llega a rincones tan lejanos como el mar del Caribe, como es el caso de Martinica.

Este curso, organizado por la empresa PMS, no solo ha enseñado a como realizar meditación y mindfulness sino que ha mostrado con bases científicas el impacto positivo que tienen al nivel neuroeducativo de los adolescentes .

Enseñar meditación y mindfulness en clase puede tener varios beneficios para los estudiantes como por ejemplo:

-La reducción del estrés y la ansiedad: son técnicas eficaces para reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes. Los brindan herramientas para manejar las presiones académicas y las demandas emocionales, ayudándolos a cultivar la calma y la claridad mental.

La mejora de la concentración y la atención: fortalecen la capacidad de concentración y atención de los estudiantes. Los enseña a ser presentes en el momento actual, a enfocarse en una tarea específica y a evitar distracciones, lo cual puede beneficiar su rendimiento académico.

-El desarrollo de habilidades emocionales: la meditación y el mindfulness fomentan la conciencia emocional y la regulación emocional en los estudiantes. Los ayuda a reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable, promoviendo la empatía, la compasión y la resiliencia emocional.

-La mejora del bienestar mental y emocional: Al cultivar la atención plena y la autoreflexión, los estudiantes pueden experimentar un mayor bienestar mental y emocional. La práctica regular de meditación puede contribuir a una mayor satisfacción con la vida, una actitud más positiva y una mayor autoregulación emocional.

-La mejora de las habilidades sociales: la conciencia y la conexión con los otros. Los estudiantes pueden desarrollar habilidades sociales como la escucha activa, la empatía y la comunicación efectiva, lo cual favorece las relaciones positivas y el trabajo en equipo.

-La mejora del autoconocimiento y la autoreflexión: La meditación y lo mindfulness conviden a los estudiantes a explorar su mundo interior, a conocerse a sí mismos y a reflexionar sobre sus pensamientos, emociones y comportamientos. Esto promueve un mayor autoconocimiento, la identificación de patrones negativos y la posibilidad de hacer cambios positivos.

La experiencia ha sido muy enriquecedora y aclaratoria: al resto de Europa también hay cada vez más problemas de salud mental entre los adolescentes y la prevención es una de las mejoras medidas a aplicar al ámbito escolar.

Para mayor información sobre estos proyectos, puedes acceder en nuestra web  
<https://portal.edu.gva.es/iespatacona>

-Twitter: @ieslapatacona

-Facebook: <https://es-es.facebook.com/ieslapatacona/>

-Instagram: <https://www.instagram.com/ieslapatacona/>

-YouTube: <https://www.youtube.com/channel/ucqeaypevh8i-rh7suockquw>

El proyecto 2022-1-ES01-KA121-SCH-000060133 está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este artículo/ noticia es responsabilidad exclusiva de la IES La Patacona y ni la Comisión Europea ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que se pueda hacer de la información aquí difundida