

Una professora d'anglès de l'IES La Patacona realitza un curs de formació de meditació i mindfulness a Martinica (França) gràcies al projecte Erasmus+ KA121



Lucía amb la resta dels companys d'Alemanya, Hongria, República Txeca, Itàlia i Letònia amb la professora del curs a Martinica (França).

Erasmus+ 2021-2027 és el programa de la Unió Europea en els àmbits de l'educació i la formació, joventut i esport, que ofereix oportunitats per a totes les persones i en tots els sectors educatius (Educació Escolar, Formació Professional, Educació Superior i Educació de Persones Adultes). A Espanya, el programa Erasmus+ és gestionat per part del Servei Espanyol per a la Internacionalització de l'Educació (SEPIE), organisme públic adscrit al Ministeri d'Universitats que actua com a Agència Nacional del programa en els àmbits de l'educació i la formació. Les acreditacions Erasmus+ en l'àmbit escolar 2020-1-ES01-KA120-SCH-096039 engloba mobilitats per formació de docents i d'alumnat.

Aquesta mobilitat Erasmus + contribueix a l'aprenentatge de noves metodologies d'inclusió i salut mental a més de fomentar la dimensió europea, ja que Europa també arriba a racons tan llunyans com la mar del caribe, com és el cas de Martinica.

Aquest curs, organitzat per l'empresa PMS, no sols ha ensenyat a com realitzar meditació i mindfulness sinó que ha mostrat amb bases científiques l'impacte positiu que tenen al nivell neuroeducatiu dels adolescents.

Ensenyar meditació i mindfulness en classe pot tindre diversos beneficis per als estudiants com ara: La reducció de l'estrés i l'ansietat: són tècniques eficaces per a reduir l'estrés i l'ansietat en els estudiants. Els brinden eines per a manejar les pressions acadèmiques i les demandes emocionals, ajudant-los a cultivar la calma i la claredat mental. La millora de la concentració i l'atenció: enforteixen la capacitat de concentració i atenció dels estudiants. Els ensenya a ser presents en el moment actual, a enfocar-se en una tasca específica i a evitar distraccions, la qual cosa pot beneficiar el seu rendiment acadèmic. El desenvolupament d'habilitats emocionals: la meditació i el mindfulness fomenten la consciència emocional i la regulació emocional en els estudiants. Els ajuda a reconèixer i gestionar les seues emocions de manera saludable, promovent l'empatia, la compassió i la resiliència emocional. La millora del benestar mental i emocional: A la cultivar l'atenció plena i l'autoreflexió, els estudiants poden experimentar un major benestar mental i emocional. La pràctica regular de meditació pot contribuir a una major satisfacció amb la vida, una actitud més positiva i una major autoregulació emocional.

La millora de les habilitats socials: la consciència i la connexió amb els altres. Els estudiants poden desenvolupar habilitats socials com l'escolta activa, l'empatia i la comunicació efectiva, la qual cosa afavoreix les relacions positives i el treball en equip. La millora de l'autoconeixement i l'autoreflexió: La meditació i el mindfulness conviden als estudiants a explorar el seu món interior, a conèixer-se a si mateixos i a reflexionar sobre els seus pensaments, emocions i comportaments. Això promou un major autoconeixement, la identificació de patrons negatius i la possibilitat de fer canvis positius.

L'experiència ha sigut molt enriquidora i aclaridora: a la resta d'Europa també hi ha cada vegada més problemes de salut mental entre els adolescents i la prevenció és una de les millores mesures a aplicar a l'àmbit escolar.

Per a més informació sobre aquests projectes, pots accedir a la nostra web <https://portal.edu.gva.es/iespatacona>

-Twitter: [@ieslapatacona](https://twitter.com/ieslapatacona)  
-Facebook: <https://es-es.facebook.com/ieslapatacona/>  
-Instagram: <https://www.instagram.com/ieslapatacona/>  
-YouTube: <https://www.youtube.com/channel/ucqeaypevh8i-rh7suockquw>

El projecte 2022-1-ES01-KA121-SCH-000060133 està cofinançat pel programa Erasmus+ de la Unió Europea. El contingut d'aquest article/ notícia és responsabilitat exclusiva de l'IES La Patacona i ni la Comissió Europea ni el Servei Espanyol per a la Internacionalització de l'Educació (SEPIE) són responsables de l'ús que es pugui fer de la informació aquí difosa