

MOVILIDAD ERASMUS+ - Dublín (Irlanda)- Junio 2025

Datos personales

Nombre y apellidos del participante: M.Isabel R.
Cargo/funciones que ocupa: Maestra Primaria Bilingüe. Tutora 4ºB
Organización de envío: CEIP Ponce de León

Datos de la actividad

Tipo de movilidad: Curso <i>Mindfulness for Teachers. A Hands of Approach.</i>
Destino de la movilidad: Dublín (Irlanda).
Organización de acogida: Europass Teacher Academy, Irlanda.

Estos son los objetivos del Plan Erasmus:

- 1.- Actualizar y fortalecer la competencia digital de nuestros docentes y estudiantes y fomentar la inclusión a través de la robótica y la programación como una habilidad fundamental en la formación.
- 2.- Mejorar la integración de todos los estudiantes, especialmente aquellos con diferencias sociales o culturales, y promover un buen clima de convivencia en el centro.
- 3.- Promover la pasión por la lectura, mejorar la competencia lectora de nuestros estudiantes y reactivar espacios del centro que resulten dinámicos y enriquecedores.
- 4.- Enriquecer la identidad europea de nuestros estudiantes, promover el multilingüismo en el centro y preservar y celebrar el patrimonio cultural de Europa.

Escribe los objetivos de tu actividad.

- Adoptar nuevas técnicas para practicar el control emocional y superar el stress.
- Introducir técnicas dirigidas a mejorar el auto control y autogestión para mejorar un aprendizaje exitoso.
- Usar técnicas innovadoras para empoderar a docentes en el trabajo con los estudiantes.
- Desarrollo de técnicas personales para trabajar con estudiantes.
- Intercambio de experiencias y ejemplos de una buena práctica en un contexto multicultural.

¿Qué recursos, metodologías o pautas de actuación te gustaría compartir con la comunidad educativa? (Puedes añadir alguna foto).

- El primer paso importante para introducir mindfulness en nuestra vida y en el colegio será identificar el contexto, la actividad, la conversación y los momentos del día en los que podríamos necesitar time para la práctica del mindfulness. En el colegio podrán ser; antes de una reunión, cuando se termina de trabajar, en algún momento de descanso, cuando se discute con algún miembro familiar...



- Mindfulness es una forma de ser y sentir. La meditación es la técnica. Basada en la respiración. Hay diferentes tipos de respiración, ahí unos ejemplos que se pueden utilizar con nuestros alumnos:

1.Respiración abdominal (belly breathing) se trata de llevar el aire al estómago, con evidencia científica que es más beneficioso que la respiración pulmonar.

2. Respiración de balón, con ayuda de las manos imaginamos que tenemos un balón que al inhalar se hincha el balón y al exhalar se deshinch.

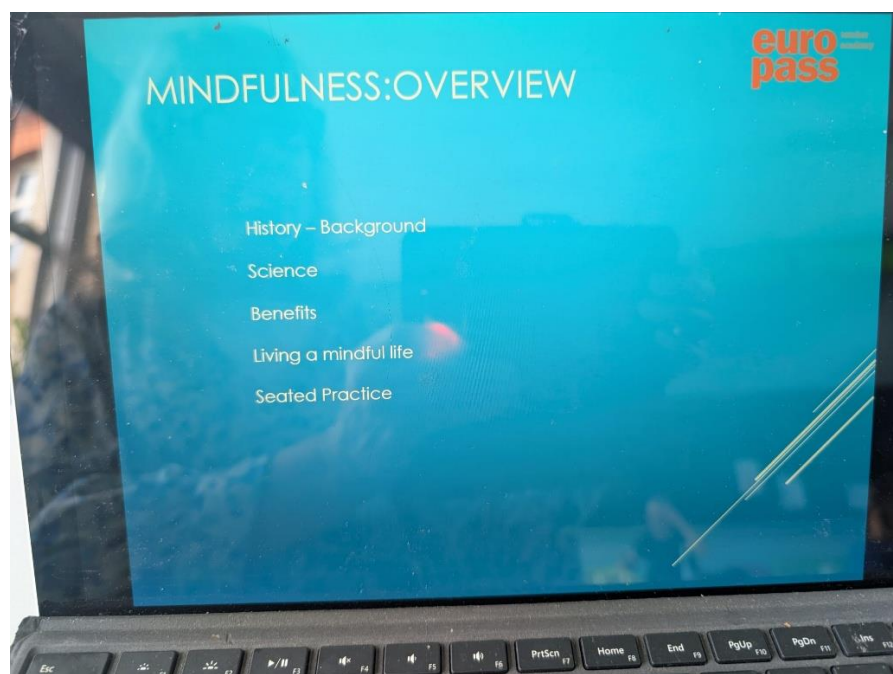
3.Respiración de colores. Donde se representa mentalmente la inhalación con un calor placentero y la exhalación con un color estresante.

4.Respiración imaginado un molino de viento.

- Una de las metodologías para trabajar mindfulness en una asignatura (en mi caso Science) fue en la visita a la National Gallery. la pinacoteca de Dublín. Allí elegimos un cuadro que a través de nuestra observación y conciencia plena explicábamos contenido de la asignatura desde los sentidos y emociones que nos despertaba ese cuadro.

- Otra de las actividades que hacíamos diarias fue el "My Daily Gratitude Journal", se trataba de anotar después de una meditación, algo por lo que estar agradecido en ese día en concreto.

- **Meditaciones.** Body scan (Yoga nidra), Meditación montaña...



Background

euro
pass

Mindfulness

Has been called a way of:

- paying attention - on purpose
- in the present moment
- non-judgmentally (normal to have opinions –but don't judge yourself or others)
- to the unfolding of experience moment by moment
(As if your life depended on it)

Jon Kabat-Zinn – University of Massachusetts

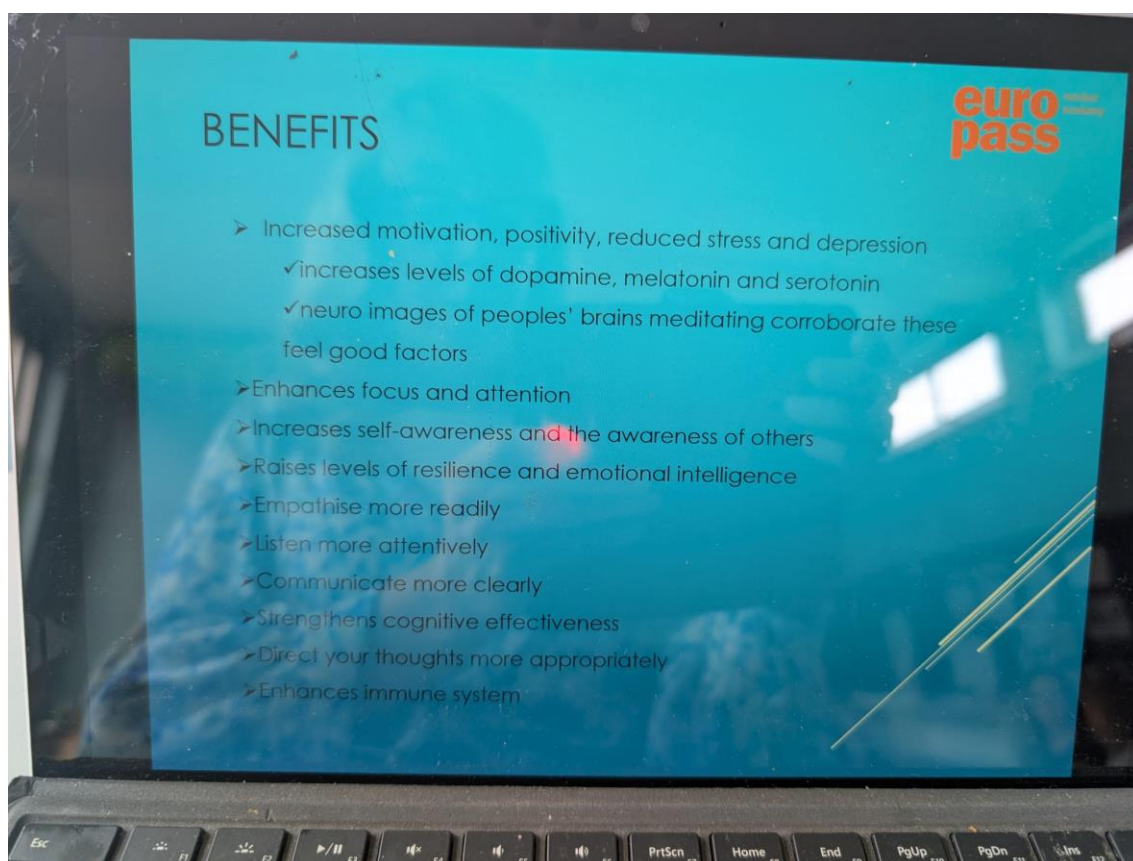
www.psychalive.org

SPOTTING THE SIGNS

euro
pass

PHYSIOLOGICAL	EMOTIONAL	RELATIONS	MENTAL	SPIRITUAL
Indigestion	Lacking concentration	Resentment	Low productivity	Doubt
Tightness in chest	Lacking confidence	Intolerance	Confusion	Emptiness
Frequent colds and or skin irritation	Feeling anxious and nervous	Loneliness	Lethargy	Martyr
Constipation	Feeling no hope	Low libido	Lack of focus	Cynicism
Breathlessness	Mood swings	Distrust	Negativity	Apathy
Palpitations	Tension	Aggressive	Forgetful	No direction
Insomnia	Feeling blue	Isolation	Dulled senses	Unforgiving
Increased alcohol etc.	Worrying	Using people	No motivation	Meaningless





Enlaces útiles

TED-Como la meditación puede modelar el cerebro con evidencias científicas.

<https://youtu.be/m8rRzTtP7Tc>

How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge 2011

Meditación- Montaña con Jon Kabat

https://youtu.be/yW_-d84lgxw?feature=shared

20 Minute Guided Meditation "The Mountain" with Jon Kabat-Zinn PhD

Ejemplos de prácticas de mindfulness en colegios

<https://youtu.be/Br4y3i8FfLc?feature=shared>

Mindfulness in Schools Project

¿Qué valoración haces de la experiencia?

Uno de los principios básicos del mindfulness es la capacidad de **centrar la atención en el presente**. A diferencia de la rumiación sobre el pasado o la preocupación por el futuro, esta práctica implica experimentar los eventos tal y como ocurren, sin tratar de controlarlos ni modificarlos. De ahí se partió para desarrollar el curso, lo que me hizo sentir más tranquila ya que se comenzaba desde el desconocimiento de todos nosotros y los contenidos del curso progresaban de forma graduada. Las prácticas han sido diversas y diarias, tanto en las meditaciones, respiraciones, puestas en prácticas...

El curso tuvo una organización, secuenciación muy correcta, se puede ver en las diapositivas que he adjuntado anteriormente. Se llevaron a cabo diferentes prácticas y dos de las cinco sesiones se realizaron fuera de la academia, el día de Mindfulness Movement, nos desplazamos a un pueblo costero y la sesión de Mindfulness in Arts, como he comentado anteriormente se realizó en la National Gallery de Dublín. Lo que hacía más amenas las sesiones.

También se realizaron actividades culturales; el primer día los participantes de todos los cursos, llevamos productos y bebidas de nuestros países de origen y los compartimos, por lo que pudimos conocernos de forma más relajada en un contexto menos formal. Se realizó un baile irlandés entre los participantes de todos los cursos que se impartían en esa semana, fue muy divertido y nos acercó al folclore irlandés. El último día organizar una excursión en autobús de uno de los lugares más pintorescos de Irlanda, gratuita para los nosotros y también podían acudir los familiares.

El planteamiento del curso en cuanto a contenidos, las instalaciones, recursos y el programa cultural me pareció muy acertado. La experiencia ha sido muy positiva, aprendiendo de forma práctica y divertida. Descubriendo en mi caso otro país que me ha encantado.

No me quiero olvidar de la importancia de poder refrescar el idioma, el inglés durante todo el curso, ya que es necesario para poder desarrollar las asignaturas del programa bilingüe de nuestro colegio.

¿Recomendaría el Programa ERASMUS+ a otros docentes? ¿Por qué?

Es una experiencia genial, sin ninguna duda recomendaría el programa Erasmus+ a todos los docentes. Como he señalado antes, mejora el dominio del inglés, que es tan necesario dentro de los colegios como maestros que somos y también para nuestra vida personal.

Se crean contactos de profesores y centros de Europa, por lo que da continuidad al programa dentro del colegio.

Enriquecimiento académico y profesional, intercambio de experiencias entre colegas.

Se desarrollan habilidades interculturales y nos hace ser más respetuosos con otras culturas y estilos de vida.



