

MOVILIDAD ERASMUS+ - Portugal - Abril 2026**Datos personales**

Nombre del participante: Yolanda G. F.
Cargo/funciones que ocupa: tutora de 3º de primaria
Organización de envío: CEIP Ponce de León

Datos de la actividad

Tipo de movilidad: curso de formación
Destino de la movilidad: Madeira, Portugal
Organización de acogida: Europass Madeira

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:

- 1.- Adquirir conciencia de mi rol como maestra y de lo que significa formar parte de un equipo más grande.
- 2.- Aprender a promover el equilibrio entre la vida laboral y la personal, la satisfacción y la eficacia para prevenir el estrés en el lugar de trabajo.
- 3.- Establecer límites saludables para afrontar el exceso de trabajo, como desconectarse por completo una vez que termina la jornada laboral.
- 4.- Reflexionar y actualizar el enfoque de la enseñanza, mientras se aprende a maximizar las fortalezas y a desarrollarse como docente.
- 5.- Practicar técnicas de comunicación efectivas y atención plena, así como experimentar herramientas de gestión creativas.



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

Horario

30th March - 3rd April 2026 - Madeira

Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students

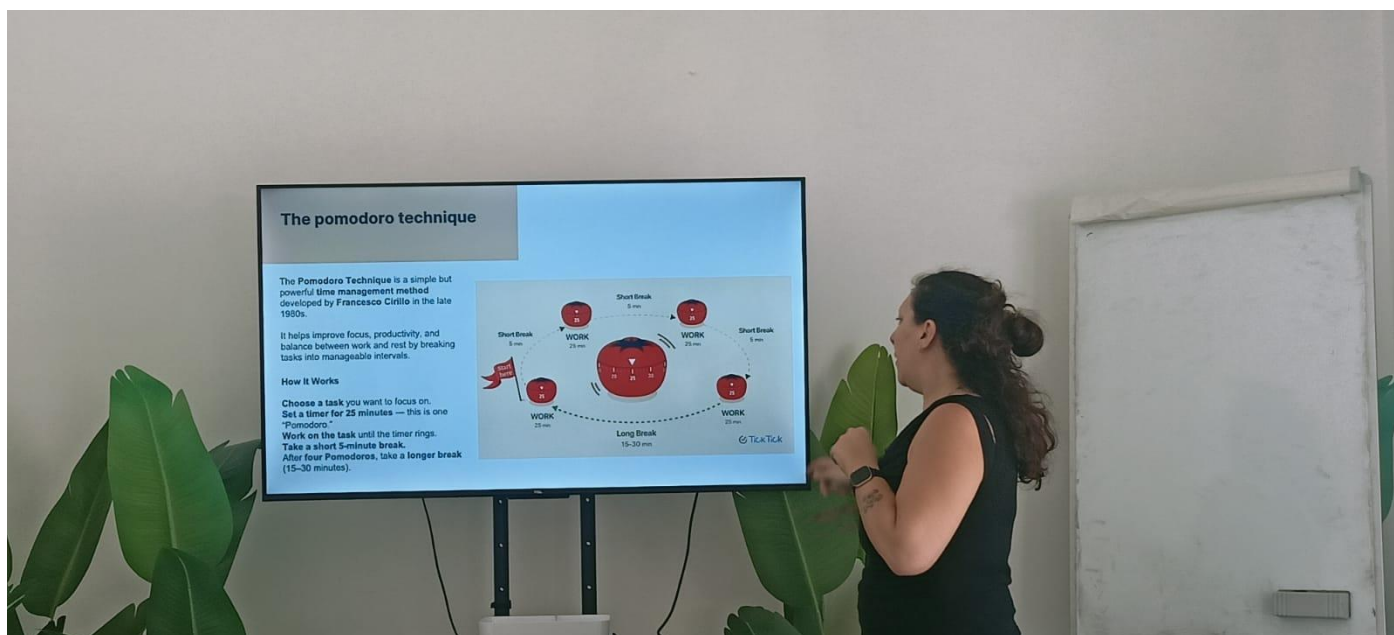


Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
14:00 - 15:00 Welcome session: meet & greet	14:00 - 15:00 Who Am I as a teacher? SWOT	14:00 - 15:00 Assertiveness and communication: how to express your emotions?	09:00 - 10:00 Stress map: identify the triggers & responses	09:00 - 10:00 Happy Yoga Flow	Cultural Activity
15:00 - 15:15 Break	15:00 - 15:15 Break	15:00 - 15:15 Break	10:00 - 10:15 Break	10:00 - 10:15 Break	
15:15 - 17:15 Introduction to the course, the school, and the external week activities	15:15 - 17:15 Finding your work/life balance Healthy mind platter	15:15 - 17:15 Guided meditation and journaling: what makes me a happy teacher?	10:15 - 12:15 Stress prevention: tips and tools for happier teacher.	10:15 - 12:15 Course closure: evaluation, round up of acquired competencies	
17:15 - 17:30 Break	17:15 - 17:30 Break	17:15 - 17:30 Break	12:15 - 12:30 Break	12:15 - 12:30 Break	
17:30 - 19:00 Presentations of the participants' schools. Identification of needs and goals for each participant	17:30 - 19:00 Introduction to meditation Body&Mind forecast	17:30 - 19:00 Mantra practise for confidence and self expression	12:30 - 14:00 Sound meditation and reflection	12:30 - 14:00 Certificates Feedback Q&A	

Healthy mind platter



Técnica Pomodoro



Enlaces útiles:

https://davidrock.net/files/02_The_Healthy_Mind_Platter_US.pdf

¿Qué valoración haces de la experiencia?

Mi experiencia con este curso ha sido muy satisfactoria tanto a nivel profesional como personal.

A nivel profesional, he tomado contacto con distintas técnicas que sirven para gestionar el estrés que día a día vamos acumulando tanto en nuestra vida laboral como personal. Son muchas las ocasiones en las que los docentes nos llevamos el trabajo a casa y tenemos que aprender a diferenciar los tiempos y a poner límites al horario laboral para que no influya en nuestra vida personal. (Por ejemplo, no contestar a mensajes de padres fuera de nuestro horario laboral.)

El gestionar bien el estrés nos ayudará a mejorar la regulación emocional lo cual se traducirá en un ambiente de aula más tranquilo y productivo, lo cual nos ayudará a mejorar nuestra concentración, nuestra salud física y la interacción con los alumnos.

A nivel personal, quiero destacar lo enriquecedor que es relacionarse con otros compañeros de otros países con los que intercambias opiniones, ideas y que en la mayoría de las ocasiones tenemos problemáticas comunes.

He de destacar de manera positiva la integración de todos los miembros del curso, así como el buen clima entre todos los compañeros.

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

Sí, recomendaría el programa a otros docentes porque ofrece una oportunidad muy enriquecedora tanto a nivel profesional como personal. Permite conocer nuevas metodologías de enseñanza, compartir experiencias con docentes de otros países y ampliar la visión educativa.

Añade entre dos y cuatro fotografías.



