



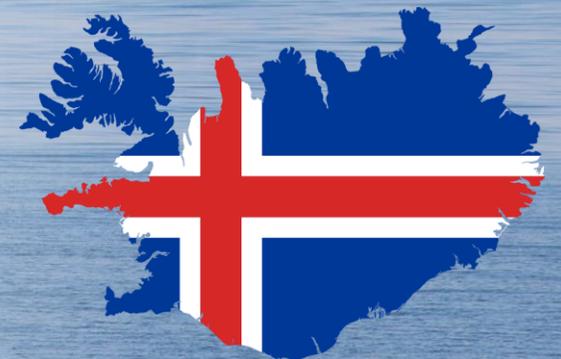
ERASMUS + MINDFULNESS AND MEDITATION ISLANDIA

Difusión del proyecto de Iván Rubio Díez

PROYECTO: 2023-1-ES01-KA121-VET-000126513

ID: 26513-MOB-0002

Desde el 18 al 24 de agosto del 2024



Empresa:
Smart Teachers Play More.
Reykjavik, Islandia
Centro de origen: IES Álvaro
Yáñez, Bemibre, León, España

- Curso de Mindfulness y meditación aplicado a la enseñanza secundaria.



MINDFULNESS: *El aquí y el ahora*

Una de las claves del auge del Mindfulness se encuentra en el ritmo de vida de las sociedades occidentales, pues al estar conectados todo el día a las nuevas tecnologías, nuestra mente salta de un lugar a otro constantemente dispersando nuestros pensamientos y emociones. Este hecho es especialmente dañino para los adolescentes, los cuales, en numerosas ocasiones, pierden el contacto con la realidad.

Es por ello que las técnicas de Mindfulness y meditación pueden sernos útiles para trabajar la atención plena en nuestros alumnos, mejorando su capacidad de atención, su rendimiento, su aprendizaje y sobre todo potenciar su autoestima.



Llegada a la escuela y reparto de acreditaciones. Información general sobre el curso y el programa. Presentación de los profesores.

INTRODUCCIÓN AL BIENESTAR, MINDFULNESS Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1. ¿Qué es Smart Teachers Play More?

STPM es un enfoque educativo que combina objetivos académicos, sociales, mentales y físicos a través del movimiento, los juegos y experiencias sensoriales en el día a día del aula.

“Less is more.”

DÍA 1

2. Dinámicas para fomentar la concentración y el movimiento físico

La importancia de los **juguetes antiestrés** en el aula.

Verbos con acciones. Cuando se escucha un número hay que realizar la acción correspondiente. Se realiza en un círculo en el que se va rotando de compañero.



Cofinanciado por
la Unión Europea

DIA 1. Segunda clase

Respiración profunda y tipos de respiración Beneficios del bienestar dentro y fuera del aula. Objetivo del mindfulness en el aula: traer y mantener la concentración y la calma. Dinámica de mindfulness en movimiento: Salida al exterior, escucha de sonidos de la naturaleza en silencio. Círculo de meditación en la naturaleza: se van pasando cartas que contienen una tarea de meditación para realizar en 30 segundos y se pasa al compañero de al lado hasta completar toda la baraja.



Día 2: *VISITA A UNA ESCUELA DE ISLANDÍA*

Muchos centros educativos de Islandia poseen un invernadero como el que se muestra en la imagen.



Características:



DÍA 3

Infantil: 8:30-13:30 **1. VISITA A UNA ESCUELA ISLANDESA**
Primaria: 8:30-15:00 **Actividad de deporte de 15:00-17:00**
Secundaria: 8:30-15:30

Horario flexible: elegir de 4 a 6 horas
Comida en el instituto
Sala de juegos: billar, futbolín, diana...

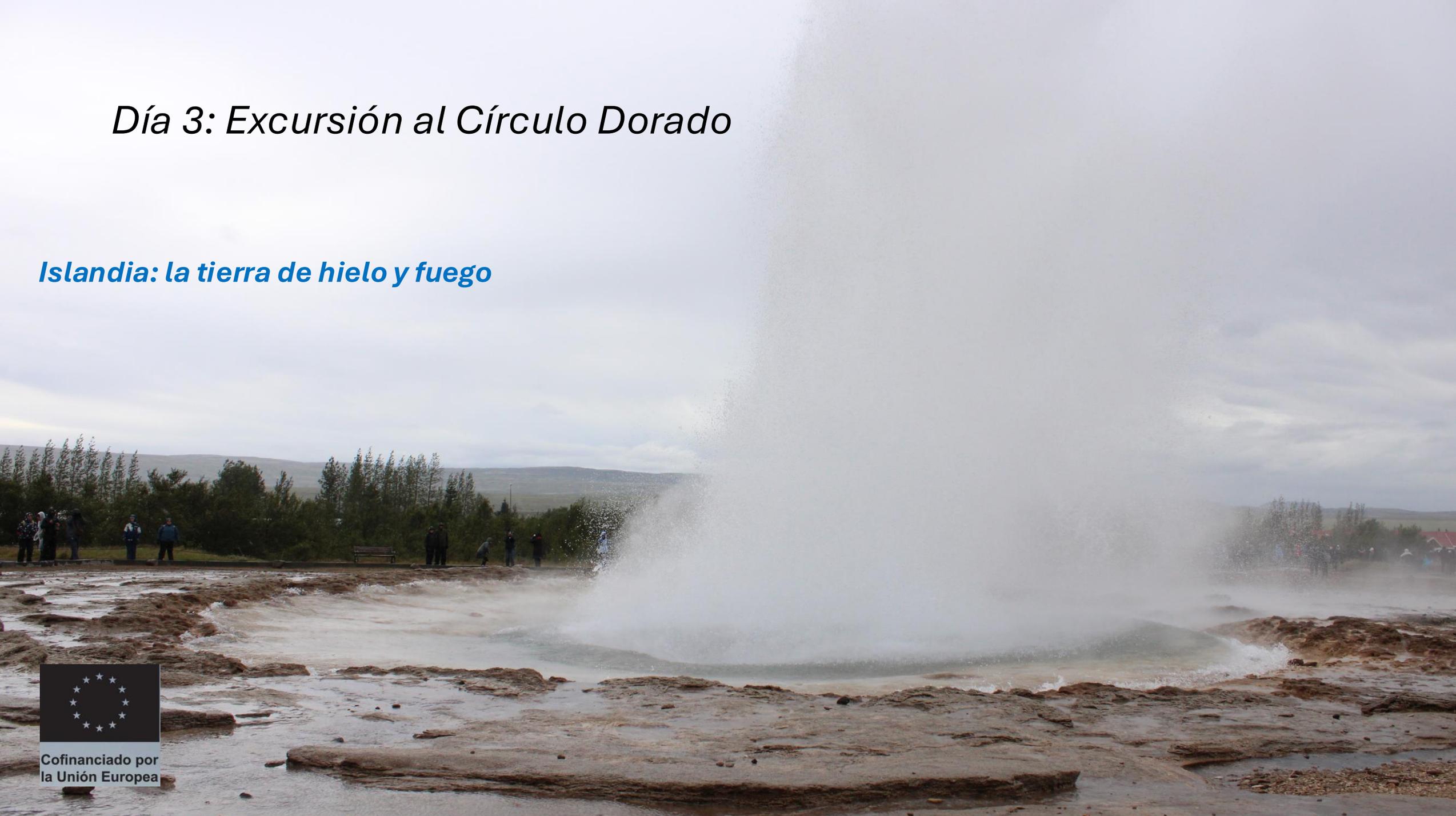
Arquitectura y espacios flexibles y vacíos
Alumnos y profesores van descalzos

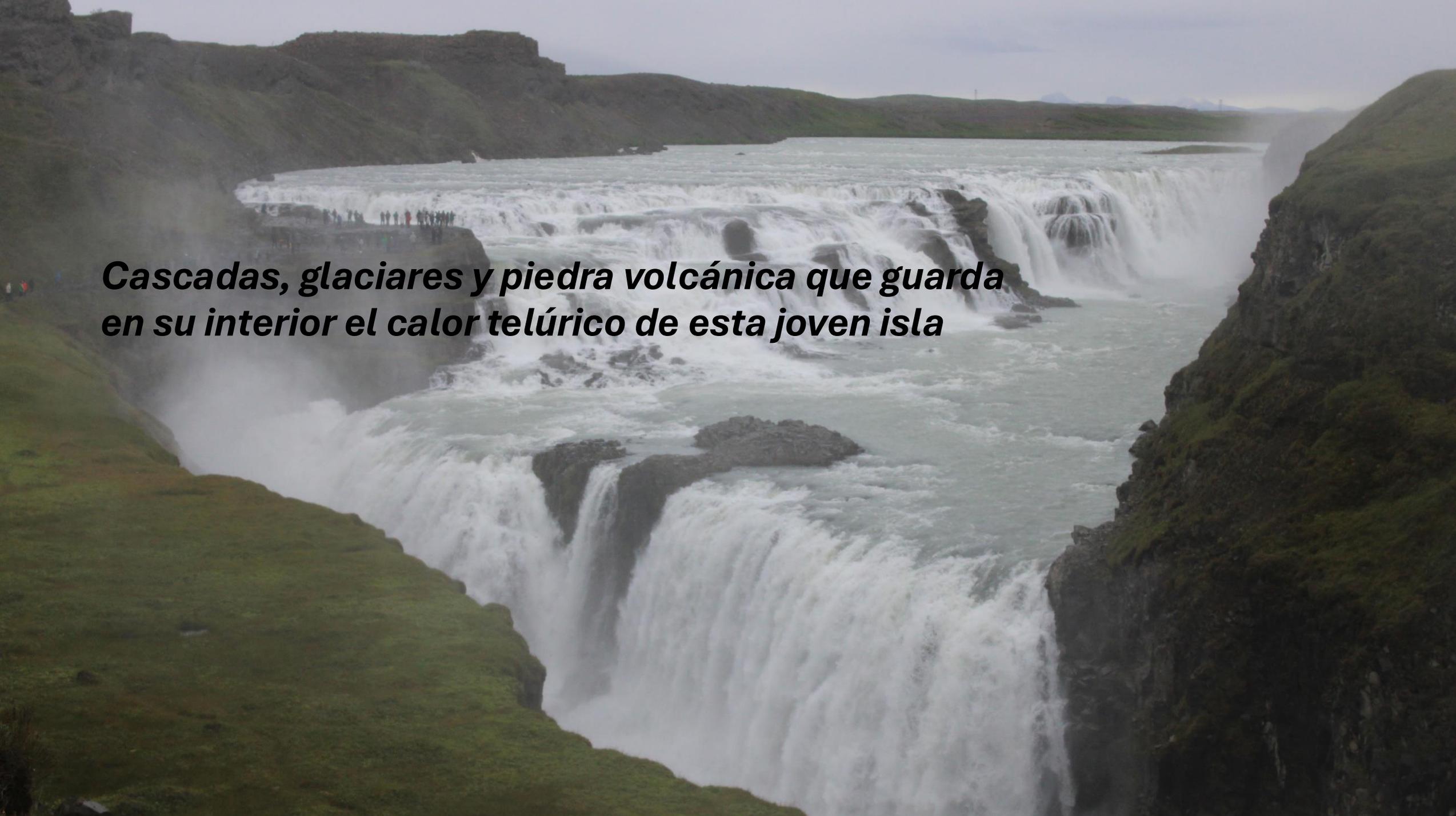
Asignaturas: Islandés, danés, matemáticas, ciencias sociales, ciencias, deporte, natación, arte, carpintería, textil y economía doméstica

Cofinanciado por la Unión Europea

Día 3: Excursión al Círculo Dorado

Islandia: la tierra de hielo y fuego



A wide, multi-tiered waterfall cascading down a rocky gorge. The water is white and frothy as it falls over several levels of dark volcanic rock. The surrounding landscape is lush with green grass and moss. In the background, a large body of water is visible, and a group of people can be seen standing on a rocky outcrop to the left. The sky is overcast and grey.

Cascadas, glaciares y piedra volcánica que guarda en su interior el calor telúrico de esta joven isla

Día 4

COMPARTIENDO BUENAS PRÁCTICAS

En gran grupo hemos compartido técnicas para abrir la clase, para tomar un momento de calma o para conectar con nuestro compañero

1. Yoga mirroring. Sentados o de pie y por parejas se trata de juntar las manos y realizar los mismos movimientos que tu compañero (la mirada en los ojos).
2. Ordenarse de mayor a menor: todo el grupo se ordena en una fila de mayor a menor según un concepto elegido (altura de los calcetines, mayor horas de estudio...). Ideal para construcción de grupo y respetar las diferencias.
3. Memory viviente.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Día 5: Clase de yoga y control de la respiración. Aplicación al aula



Día 6: Pilates y sus beneficios para la salud

*Concentración
Respiración
Control del movimiento
Focalizar el momento presente
Control postural*



Día 7:

Despedida, Networking, diseño de proyectos a corto y largo plazo, entrega de diplomas.



« Viajar te deja sin palabras y después te convierte en un narrador de historias ».

Ibn Battuta

