



Cofinanciado por  
la Unión Europea

DIFUSIÓN ERASMUS 2024

# MINDFULNESS AND MEDITATION

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

María Gómez Gutiérrez



Destino: Smart Teachers Play More. Reykjavik, Islandia

Origen: IES Álvaro Yáñez, Bembibre-España



Cofinanciado por  
la Unión Europea

**Positive action is more powerful than positive thinking  
Richard Wiseman.**

**Presentación**  
**Conocer y conocerse**

**MINDFULNESS AND  
MEDITATION**  
STPM

KINDERGARTEN TEACHERS  
PLAY TO LEARN MORE

Smart  
play  
More  
OLGA  
GREECE  
KINDERGARTEN  
STPM

Smart  
play  
More  
PETRA S.  
CZECHIA  
STPM

Smart  
play  
More  
PETRA Z.  
CZECHIA  
STPM

Smart  
play  
More  
ŠPELA  
SLOVENIA  
STPM

Smart  
play  
More  
STELLA  
GREECE  
STPM

Smart  
play  
More  
ELENI  
GREECE  
STPM

Smart  
play  
More  
MARGARITA  
GREECE  
STPM

Smart  
play  
More  
ILONA  
UNGARY  
STPM

Smart  
play  
More  
JERNEJ  
SLOVENIA  
STPM

Smart  
play  
More  
TANJA  
SLOVENIA  
STPM

Smart  
Teachers  
Play  
More  
MARÍA  
SPAIN  
MINDFULNESS

Smart  
Teachers  
Play  
More  
IVÁN  
SPAIN  
MINDFULNESS

Llegada a la escuela y reparto de acreditaciones.  
Información general sobre el curso y el programa.  
Presentación de los profesores y los cursos.  
Dinámicas de romper el hielo.  
*Pizza time* con todos los profesores Erasmus.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# 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**

### 3. 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.**

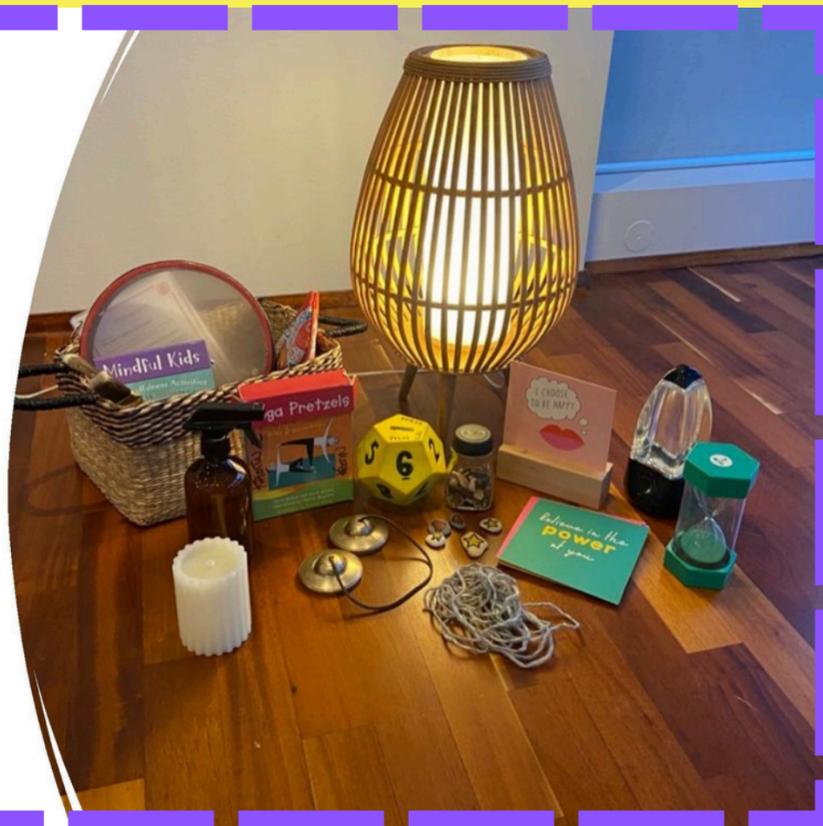
**Dinámica de mindfulness en movimiento:**  
**Salida al exterior, escucha de sonidos de la naturaleza en silencio.**

**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.



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

## The calming kit



# EL AULA DE LA CALMA

DÍA 2

## 1. Diseñar un kit de la calma:

- bote de brillantina,
- campanas o cuencos.
- bote con agua de lavanda.

## 2. Dinámicas para la concentración a través de la escucha: capas de sonido

- Sonidos del exterior /del interior
- Sonidos cerca y dentro de mí

## 3. Campanas:

- Escuchar hasta el final de la vibración y levanta la mano

## 4. Dinámica de contar 30 segs. y levantar la mano.

### WHAT ARE NOW MINUTES?

They are 3 – 10 MINUTES TIME OUT WHEN YOU PRACTISE:

Attention (mindfulness)

Breathing

Relaxation

Positivity

Gratitude



Cofinanciado por la Unión Europea



Cofinanciado por  
la Unión Europea

DÍA 2

Casi en el Círculo Polar, Islandia es uno de los puntos más calientes de la Tierra, entre la placa americana y la euroasiática.

La mitad del agua del país brota hirviendo del subsuelo y proporciona agua caliente para las casas, la industria y el ocio termal.

Tarde  
cultural

**Tarde de relax en el interior de la Tierra**

**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**

# EL CÍRCULO DORADO

Naturaleza en estado puro

- Convivencia en la naturaleza.
- Conociendo la geografía y la geología islandesa.
- Visita del punto de fricción de las placas americana y euroasiática en el parque nacional de Pingvellir.
- Visita de los geisers y del cráter Kerid.



Cofinanciado por la Unión Europea

# NOCHE CULTURAL

*Los profesores de cada país preparamos comida típica y explicamos cada plato. Intercambio cultural con los profesores Erasmus de distintos países.  
Juegos y bailes, comida típica islandesa.*



Puesto de comida típica española



Los compañeros explicando cada plato del puesto español



Comida típica islandesa  
Salmón a la brasa



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

**DÍA 3**

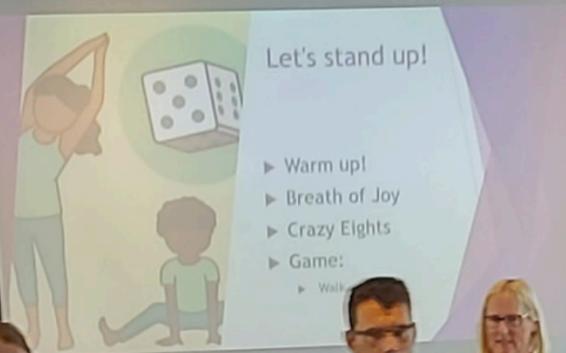
# COMPARTIENDO BUENAS PRÁCTICAS

**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.



DÍA 4



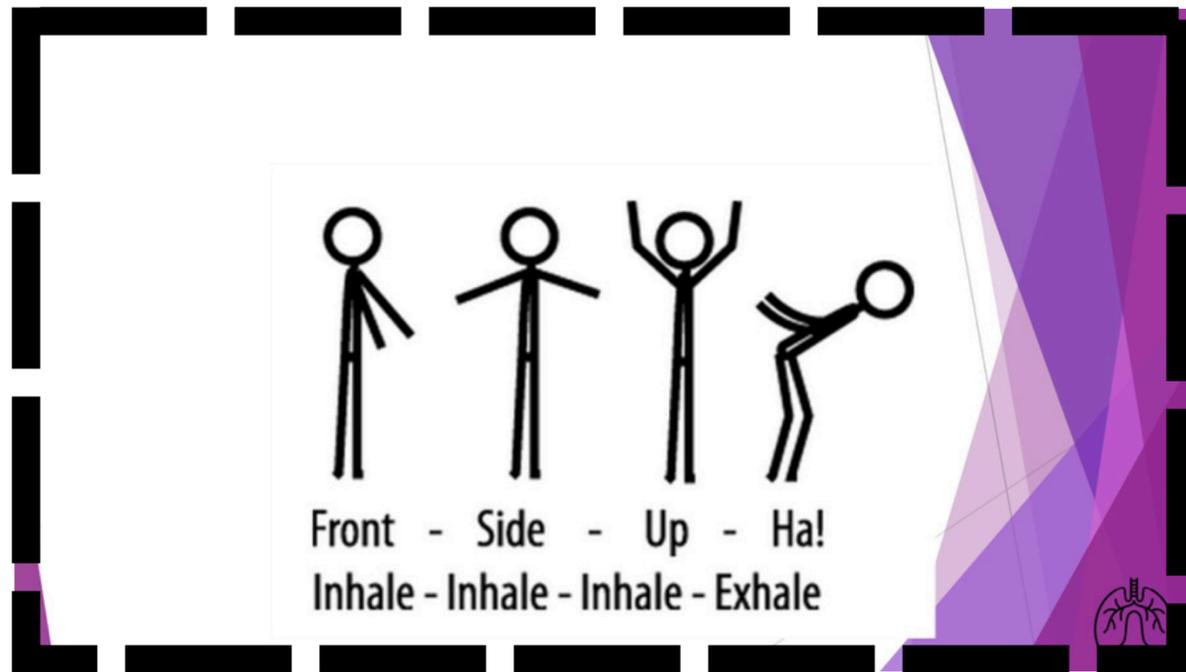
COMPARTIENDO  
BUENAS  
PRÁCTICAS

Cofinanciado por  
la Unión Europea



DÍA 4

# YOGA Y RESPIRACIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



1. Respiración mientras movemos los brazos arriba y a los lados
2. Respiración mientras elevamos los brazos y con fuerza nos inclinamos hacia abajo

3. Guerreros 1 y 2 para principiantes, calentamiento para empezar la clase



Cofinanciado por  
la Unión Europea

A photograph of a volcanic eruption at night. A large, bright orange and yellow plume of ash and fire rises from a dark mountain range in the background. The foreground is dark, with a few small lights visible. The sky is dark, and the overall scene is dramatic and intense.

DÍA 4

LA TIERRA SE ABRIÓ  
EL 23 DE AGOSTO

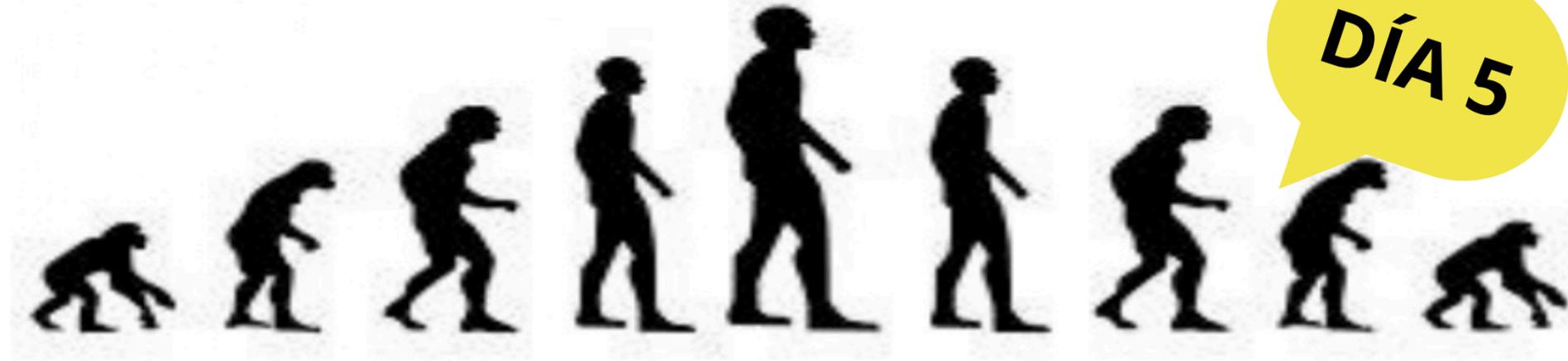
EL VOLCÁN  
GRINDAVÍK ENTRA  
EN ERUPCIÓN



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# RUTINAS DE CLASE INSPIRADAS EN EL PILATES

Movimiento en el aprendizaje y corrección de la postura



**Concentración**

**Respiración**

**Centro**

**Control del movimiento**

**Estar en el momento presente**

**Postura**



DÍA 5



Cofinanciado por  
la Unión Europea

L	R	R	L	R	L	L	R	L	R	R	R	L
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

L	R	L	R	R	R	L	R	L	L	R	L	L
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

## Rutina del alfabeto.

En el alfabeto se colocan la letra **i/d** Izquierda y derecha encima de cada letra. Mientras se repite si hay una i se levanta la pierna izquierda y viceversa

## Adaptación a Geografía e Historia. Rutina de países y capitales.

Se escriben los nombres de países con sus capitales y encima se colocan las letras i/d.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# ÚLTIMO DÍA

*Networking, diseño de proyectos a corto y largo plazo,  
entrega de diplomas y despedida*



Mi compañero de  
centro y yo



Despedida de la  
ciudad

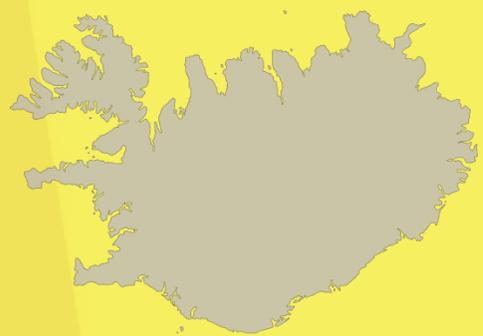


Profesores  
españoles Erasmus



Cofinanciado por  
la Unión Europea

GRACIAS  
ERASMUS,  
GRACIAS  
EUROPA



María Gómez Gutiérrez