

MINDFULNESS EN EL AULA

Después del éxito del primer proyecto Erasmus+, no podía parar de pensar en volver a viajar por Europa y aprender de mis compañeros europeos. Esta vez quise embarcarme en un curso y, siguiendo la línea del proyecto Reinnovando+, quise centrarme en la parte más humana dentro del aula: *Mindfulness: Técnicas de respiración que están cambiando el aula en el siglo XXI*. Y qué mejor sitio que Split, Croacia.



El motivo principal por el que elegí este curso fue el hecho de observar que mis clases están llenas de un alumnado estresado que a veces es incapaz de estar concentrado en el aquí y ahora debido a la cantidad de saturación mental que tienen en su día a día. Es más, iré más allá y englobaré a un porcentaje excesivamente alto de personas de mi alrededor que viven en este estado de constante estrés. Desde hace unos años, hemos

podido observar que la salud mental es uno de los problemas que más está creciendo en nuestra sociedad y es algo que tenemos que abordar desde las aulas, con las herramientas que podamos llegar a tener los docentes.

Otro de los motivos por los que decidí hacer este curso fue que parto de la base de que la motivación, tanto del alumnado como del profesorado, es el motor en el aula y es por ello que los alumnos necesitan estar centrados en lo que está ocurriendo en este momento; ¿y cómo? A través del mindfulness y técnicas de respiración.

En el curso realizamos diferentes talleres, en los que nos centramos en la importancia de tener al alumnado centrado en el aula y cómo conseguirlo, trabajamos diferentes técnicas para abordar las debilidades y fortalezas de cada alumno en todas y cada una de las sesiones y también vimos el impacto del estado de ánimo en el aprendizaje, así como estrategias para gestionarlo dentro del aula.

Una de las clases que más me gustó, y que pondré en práctica en cuanto comencemos con el curso 2024/2025, fue una sobre el autoanálisis del estado de ánimo en el que nos encontramos y si hay algo que nos genera malestar y que podríamos cambiar a medio-largo



plazo. Fue un taller básico sobre la gestión de la ansiedad y de las emociones que, bajo mi humilde opinión de profesora de inglés, creo que podemos poner en práctica no solo en el aula, sino también en nuestra vida.

Por otra parte, también encontré muy enriquecedores los debates que se generaban a raíz de los diversos temas tratados en el aula, ya que en el curso éramos 15 alumnos de 7 países diferentes. Encuentro muy fructífero el hecho de escuchar diferentes puntos de vista y perspectivas de compañeros que trabajan y les apasionan las mismas cosas.

Para acabar, me gustaría destacar lo espectacular que es la zona en la que se encuentra Split. Split está situada en la zona de Dalmacia, en la costa de Croacia, y es una joya europea bañada por las aguas cristalinas del Mar Adriático. El curso me gustó mucho, pero el lugar superó mis expectativas.

Como siempre, Erasmus+ no falla.

