



MOVILIDAD ISLANDIA

8 de mayo 2022

Después de un largo viaje llegamos a la ciudad de Reikiavik para continuar con las movilizaciones de nuestro proyecto Erasmus K101 “**Road to a methodological change**”



Es el primer día del curso “**Well-being, mindfulness and stress management**” para nosotras (Alicia Seró y Enriqueta Alós) y nos dirigimos con ilusión a la jornada de presentación. Una vez en el curso comprobamos la cantidad de compañeros europeos que asisten a los distintos cursos que se van a realizar esta semana en Islandia. Resulta muy motivador compartir una jornada con compañeros de otros países europeos y poder charlar y

debatir sobre diversos temas de interés.

9 de mayo 2022

Una vez realizadas las presentaciones iniciamos el curso con una sesión sobre “*what is well-being?*” en el que se reflexiona sobre qué es el estrés, qué lo produce y cómo implementar estrategias que lo eviten tanto a nivel personal como en el aula con los alumnos.

Resulta muy interesante la práctica de la meditación y el mindfulness como metodología para calmar la mente y focalizar la atención tanto de los alumnos como de los docentes.

Realizamos diversas actividades enfocadas a la obtención de la conciencia plena como método para aliviar el estrés y centrar la atención en las diferentes tareas. Consideramos que estas estrategias son muy útiles para nuestros alumnos, pues la vida moderna y las redes sociales imponen un ritmo de vida basado en la inmediatez. Con estos métodos buscamos que nuestros alumnos sean más conscientes de las actividades que realizan y cultiven la paciencia.

10 mayo 2022

Se inicia otra nueva jornada para profundizar en el manejo del estrés. A través del curso se nos ha proporcionado una batería de recursos para potenciar la calma, ya que solo a partir de una mente relajada y asertiva se puede realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es fundamental que tanto el docente como el alumnado tenga una actitud positiva y activa en el aula, de forma que estas estrategias se convierten en una herramienta fundamental para crear el ambiente propicio en el que se desarrolle el aprendizaje.

La sesión de hoy versa en torno al yoga y cómo realizar diversas actividades para calmar la mente a través de la respiración y del movimiento.

11 de mayo 2022

Hoy se va a desarrollar una de las jornadas más interesantes de todo el curso pues nos disponemos a visitar una escuela islandesa. Es un centro de una pequeña localidad cercana a la capital que imparte enseñanza desde infantil hasta lo que en nuestro sistema educativo sería la ESO.

Nos llama profundamente la atención la disponibilidad de los espacios. Son aulas grandes con pequeños boxes anejos para poder trabajar por grupos más pequeños. La metodología que utilizan es el PBL, problem based learning, es decir, aprendizaje basado en problemas. Con dicha metodología se busca potenciar el pensamiento crítico del alumnado a partir de la resolución de un problema propuesto por el docente.

También nos llama mucho la atención los espacios de uso de los

docentes, pues diferencian una sala de profesores con cocina y sofás entendida como un espacio de esparcimiento y relax y otros espacios más enfocados al trabajo ya que cuentan con mesa individual de trabajo y ordenadores.

12 de mayo 2022

La visita del día anterior nos dejó con mucha curiosidad sobre el sistema educativo islandés. Afortunadamente la jornada de hoy versa sobre cómo se organizan y constituyen las escuelas. Descubrimos que es un sistema diferente al español y que es muy diverso. Una vez finalizada la charla se inicia un enriquecedor debate sobre los sistemas educativos europeos en los que participan todos los compañeros del curso aportando su visión y su experiencia.

13 de mayo 2022

Nos disponemos a disfrutar de la última de las sesiones. Se inicia con una clase de yoga en la que ponemos en práctica los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores. Una vez finalizada se inicia otra de las jornadas más interesantes: compartir experiencias concretas de los docentes asistentes al curso. Gracias a esta jornada descubrimos elementos que nos unen al resto de países europeos pero también podemos reconocer mejor aquellos rasgos en los que debemos trabajar para mejorar nuestro sistema educativo.



En general nos sentimos felices y satisfechas de cómo se ha desarrollado el curso y de la experiencia tanto en lo personal como lo laboral que nos ha aportado.