Well-being and Stress Management

Tipo de actividad: curso Erasmus KA101

Participantes: Rufino Delgado Resino y Jesús del Pino Gómez

Lugar y fecha: Reykjavik (Islandia) 8 -14 mayo 2022

Academia: Smart Teachers Play More

Smart Teachers Play More

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Este curso incluye

- Manejo del estrés dentro y fuera de las clases
- Sistema educativo islandés
- Visita a un centro educativo de secundaria
- Visita a una central geotérmica
- Inmersión lingüística
- Contactos

Manejo del estrés y bienestar (I)

De todo lo trabajado en el curso

- Estrés
- Bienestar
- Mindfulness
- Yoga
- Meditación
- Escucha activa,...

Manejo del estrés y bienestar (II)

Destacamos estas dos ideas

- Las clases funcionan mejor si el profesor “está bien”. Puedes hacer que los demás estén bien si tú estás bien.
- Las clases funcionan mejor si hay un ambiente de calma: favorece la atención plena.

Manejo del estrés y bienestar (III)

Para que el profesor esté bien

- Tú eres la persona más importante
- Dormir
- Ejercicio
- Meditar
- Comer bien
- Relacionarse socialmente
- Saber decir no
- Pasar tiempo en la naturaleza

Manejo del estrés y bienestar (IV)

Para crear un ambiente de calma en la clase. Dos técnicas

- Con los ojos cerrados calcular 30 segundos y levantar la mano. Tienen premio los que lo hacen entre el segundo 28 y el 32.

- Tiempo de calma o meditación guiada durante 3 minutos fijando la atención en la respiración, que es nuestra ancla.

Sistema educativo islandés (I)

Casi todos los centros son públicos

0–6 años, infantil

- Opcional
- El 97% de los niños van al jardín de infancia
- 200 €/mes (8 horas con dos comidas día)

6–16 años, primaria y secundaria inferior

- Obligatoria, gratuita, en un mismo centro

16–19 años, secundaria superior o FP, 3 años, gratis

- Btos: Sociales, Negocios, Ciencias, Artes, Idiomas

Sistema educativo islandés (II)

6–16 años, educación obligatoria, gratuita

- 22 alumnos por clase de media
- Todos los cursos una hora semanal de cada una de estas materias: Wood Work, Textiles y Home Economics
- Hay exámenes estatales en tres niveles: 8, 11 y 13 años
- En algunos centros trabajan por proyectos: profesores trabajan en equipo, horario de clase flexible, varias materias juntas
- No hay repeticiones

Sistema educativo islandés (III)

16–19 años, secundaria superior. Emprendimiento

- Trabajan en proyecto todo un trimestre en bto. Negocios (una semana al menos en otros btos)
- Por grupos de 3 a 7 alumnos
- Deciden un producto
- Diseñan
- Construyen en empresas
- Hacen un plan de comercialización
- Lo presentan en evento nacional

Sistema educativo islandés (IV)

Jornada escolar de los alumnos

- De 8:30 a 13:30 (a 15:00 en secundaria)
- De 30 a 35 clases de 40 minutos a la semana (suelen unir dos clases)
- Comida en el centro pagada por las famililas
- Actividades complementarias hasta las cinco, pagadas por las familias
- Vacaciones: 10 semanas de vacaciones de verano, 2 semanas en Navidad, 10 días en Semana Santa
- Los niños suelen estar 180 días al año en la escuela

Sistema educativo islandés (V)

Profesores

- Las guardias se pagan (muy bien)
- Un maestro que trabaja tiempo completo en primaria enseña 26 x 40 minutos por semana.
- La mayoría de las escuelas requieren que los maestros permanezcan en el centro de 36 a 38 horas a la semana.
- Salario medio con 15 años trabajados, después de impuestos: 2600 a 3000€
- Un litro de leche: 1.4€
- Alquilar un piso en las afueras de Reykjavik: 1400€

Visita a un centro educativo (I)

Es un centro nuevo de primaria y secundaria

No todos los centros son como este

Accesos al centro

Visita a un centro educativo (II)

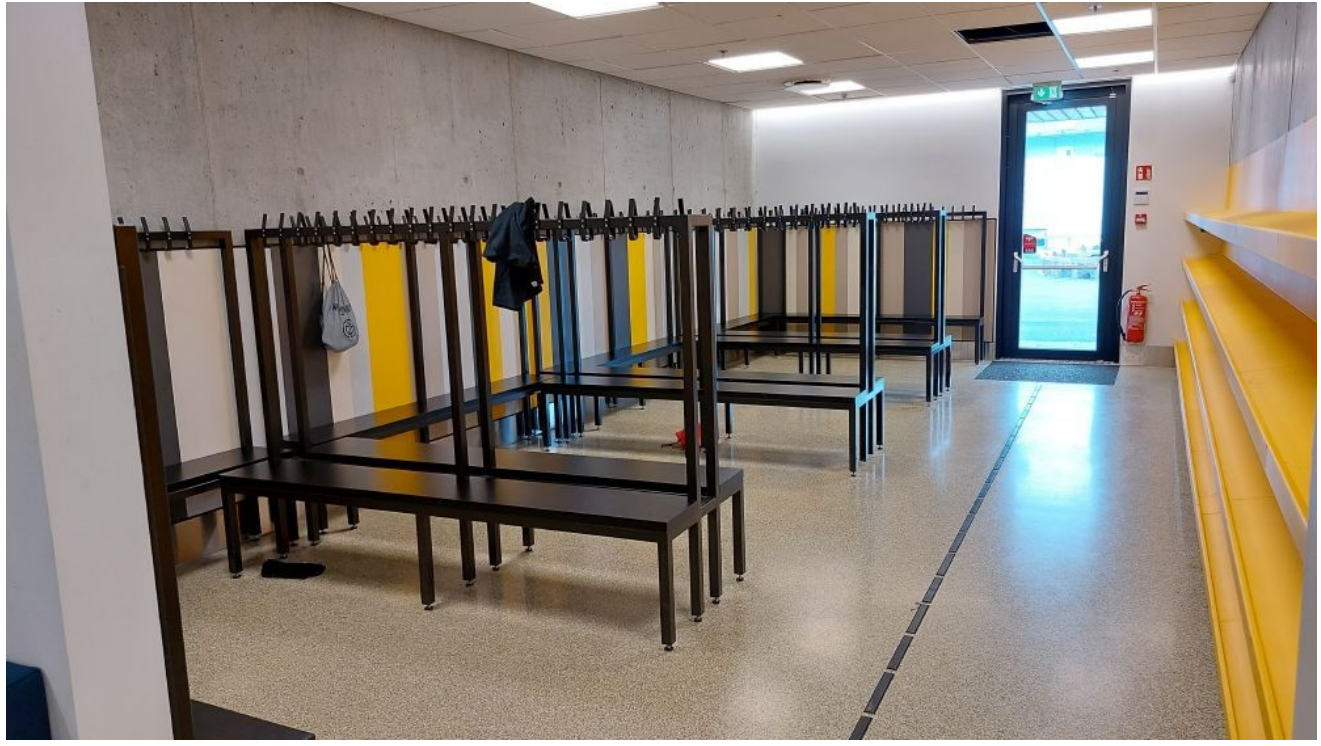
- Trabajan por proyectos
- En secundaria las clases son de 50 alumnos para dos profesores a la vez
- Las aulas son grandes y los alumnos se distribuyen según el trabajo que están haciendo
- Se dedican 3 semanas a un proyecto y una semana a clases normales
- En total 45 horas al proyecto, a 15 por semana

Zona común de secundaria

Visita a un centro educativo (III)

Puerta de entrada de secundaria

Zapatos y abrigos se dejan en la entrada



Visita a un centro educativo (IV)

Taquillas

Están en un espacio amplio

Queda un pasillo entre ellas y la pared

Visita a un centro educativo (V)

Zona común para alumnos de secundaria

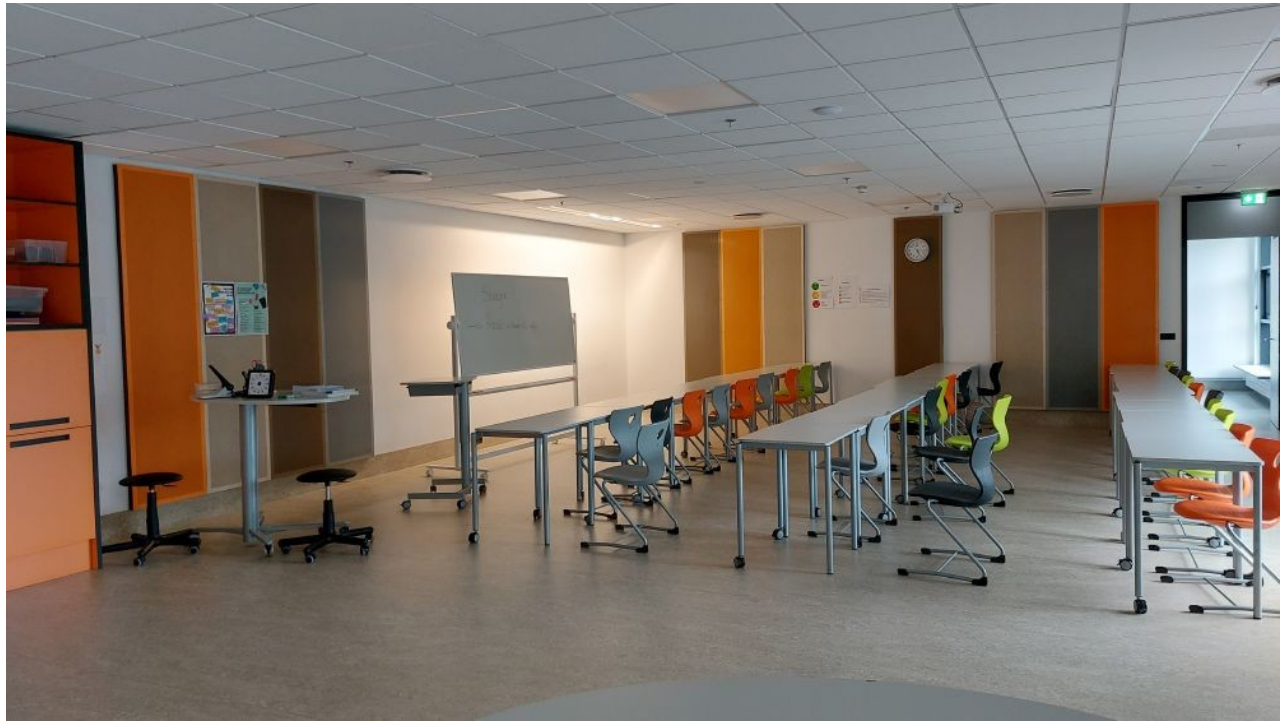
Está al lado de las aulas de secundaria

Visita a un centro educativo (VI)

Parte de un aula de secundaria

El aula tiene tres zonas que suman unos 250m^2

Es para un grupo de 50 alumnos con dos profesores



Visita a un centro educativo (VII)

Segunda zona del aula
(con alfombra)

Tercera zona del aula

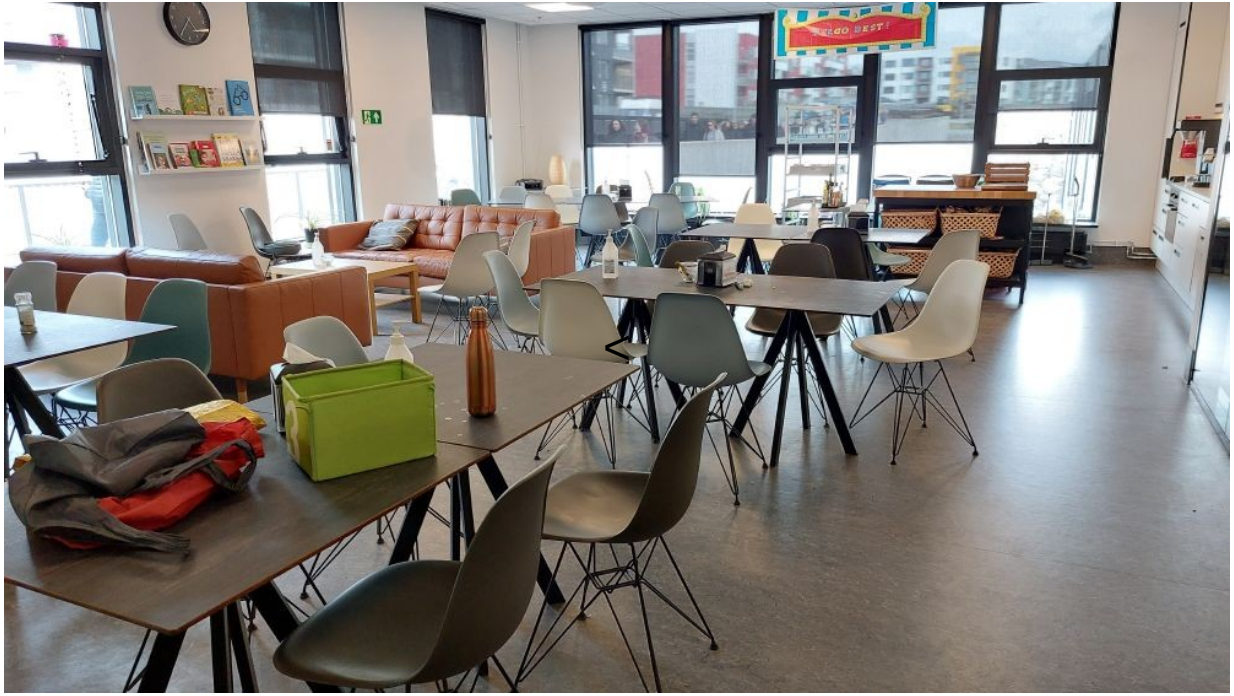
Visita a un centro educativo (VIII)

Carro de ordenadores de un aula de secundaria

Visita a un centro educativo (IX)

Sala de proyecciones. Se entra descalzo

Visita a un centro educativo (X)



Sala de profesores

Visita a un centro educativo (XI)

Sala (de trabajo) de profesores

Visita a una central geotérmica (I)

Central geotérmica Hellisheidi

Central geotérmica de Hellisheidi

Central geotérmica Hellisheidi (II)

303MW de potencia eléctrica

1Mw es suficiente para 1000 personas
El 30% de la electricidad en Islandia es geotérmica

200MW de potencia térmica

90% de las casas se calientan con energía geotérmica
La central abastece de agua caliente sanitaria y de calefacción al área de Reykjavik

Proyecto CarbFix: captan CO_2 y lo inyectan en la roca para mineralizarlo

Central geotérmica Hellisheidi (III)

Energía en Islandia

Tubo de conducción de agua caliente a Reykjavik

No apagan las luces ni por el día (guía turístico)

Gastan 7 veces la energía per cápita que se gasta en España (wikipedia)

Gastan 10 veces la electricidad per cápita que gastamos en España (wikipedia)

Pagan de “luz” 21€ para una casa de 4 personas que consume 350KWh al mes

(empresa eléctrica ON)

Inmersión lingüística y contactos (I)

Inmersión lingüística y contactos (II)

- El idioma del curso y las actividades es Inglés
- Participan profesores de 12 países: España, Austria, Bélgica, Irlanda, Noruega, Finlandia, Italia, Francia,…
- Presentamos nuestro centro al resto de participantes
- Mostramos nuestro interés en visitas de observación a otros centros y ofrecemos el nuestro

Lugar de celebración, Islandia (I)

- El curso incluye algunas visitas guiadas
- Al finalizar el curso nos queda tiempo para visitar otros lugares

Lugar de celebración, Islandia (II)

Cascada de Gullfoss

La grieta Almannagjá en el parque nacional Þingvellir donde coinciden las placas tectónicas euroasiática y norteamericana

Lugar de celebración, Islandia (III)

Playa de arena negra de Vik

Glaciar Mýrdalsjökull

Lugar de celebración, Islandia (IV)

Montaña Kirkjufell y acantilado en la
península de Snaefellsnes