



Equip ICE Educació i Mindfulness

Coordinació

Nom: Antonieta Aldabó

Email: aaldabo@xtec.cat [<mailto:aaldabo@xtec.cat>]

Descripció

El grup d'Educació i Mindfulness té com a objectius principals facilitar un espai de trobada, orientat a la pràctica compartida i l'assessorament als professionals de l'educació formal i no formal, interessats en treballar l'autocura i la cura dels altres a través de tècniques de mindfulness. També té com a objectiu potenciar l'intercanvi d'experiències dels diferents centres educatius en matèria de mindfulness.

Objectius

1. Facilitar un espai de trobada, orientat a la pràctica compartida i l'assessorament als professionals de l'educació formal i no formal, interessats en treballar l'autocura i la cura dels altres.
2. Potenciar, recollir i intercanviar experiències de diferents centres educatius.
3. Generar recursos per docents i educadors aplicables als espais educatius, atenent necessitats d'educadors, infants i joves i entorns vitals.
4. Conèixer els programes i/o les pràctiques relacionades amb Mindfulness que s'estan duent a terme en els centres educatius de Lleida ciutat i província i en entitats vinculades a l'educació no formal.
5. Actualitzar el contingut del nostre Equip ICE que apareix al web per tal que es conegui el que estem treballant i els beneficis que aporta la pràctica de l'atenció plena.
6. Repensar la metodologia de treball de l'equip en la línia de generar un espai intern de reflexió i producció: incorporar uns minuts de calma mental/contactar amb el cos/relaxació... en totes les reunions.

Continguts que treballem

- Es donarà continuïtat a l'espai Interioritat Compartida. Es programaran 4 trobades entre setembre 2024 i el maig 2025.
- Es recuperarà de l'enquesta la relació de Centres que varen respondre. S'hi contactarà per aconseguir més informació i convidar-los a alguna sessió de treball per ampliar coneixements i experiències.
- Continuarem completant el Padlet Humanitzar l'Educació per tal que sigui un espai per compartir experiències educatives i socials que incideixin en la comunitat i que es puguin replicar
- Es treballarà la calma mental en les nostres trobades.
- Definirem un espai intern de reflexió i producció amb la possibilitat de comptar amb col·laboració externa en format formació interna i/o assessorament.

Activitats i recursos



ACTIVITATS REALITZADES

2024-2025		
octubre-març	Jornades d'interioritat compartida	19 d'octubre: La Compassió des de la cura professional. 25 de gener: El batec de la relació. 31 de maig: Alimentació Conscient
2023-2024		
gener-abril	Jornades d'interioritat compartida	27 de gener: Sensopercepció, expressió corporal, tensegrita moviment i mindfulness. Una pràctica de consciència amorosa. 13 d'abril: Teràpies de tercera generació.
2022		
22 de gener-30 d'abril	Interioritat compartida: Humanitzant l'educació	Activitat de formació que consta de cinc sessions realitzades en format virtual. Més informació
2021		
23 de gener	Interioritat compartida	Espai de trobada flexible, dinàmic, participatiu, orientat a la pràctica compartida i l'assessorament als professionals de l'educació formal i no formal, interessats en treballar l'atenció plena, l'autocura i la cura dels altres.
2020		
maig	Trobada d'equip conscient (i confinada)	En la 7 ^a setmana de confinament (provocat per la pandèmia COVID19) i després que tothom hagués viscut una experiència inolvidable per la seva excepcionalitat, aquest equip ICE va reprendre algunes de les experiències viscudes en el període preCOVID, on vam teixir vincle i compromís entorn el benestar i la compassió individual i col·lectiva.
2017		
28 de juny	I Jornada "Mindfulness i educació"	Aquesta primera jornada és un punt de partença per tal d'ajudar a difondre l'estat de la qüestió del mindfulness en l'àmbit de l'educació formal, a fi d'aconseguir que els beneficis de l'atenció plena arribin als infants en edats primerenques i que el professorat, des de l'autocura personal, pugui integrar el mindfulness en la pràctica diària amb els infants i adolescents.

Recursos:

Bibliografia:

- Kaiser S. (2016). Juegos mindfulness. Gaia ediciones
- López Hernáez L. (2019). Practicando Mindfulness con niños y adolescentes Ed. Pirámide.
- <https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2020-02/Guia-Mindfulness-PAE.pdf> [<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2020-02/Guia-Mindfulness-PAE.pdf>]
- DOSSIER DE PRÀCTIQUES MINDFULNESS I CONCENTRACIÓ PER A INFANTS I ADOLESCENTS:



<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2020-02/Guia-Mindfulness-PAE.pdf> [
<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2020-02/Guia-Mindfulness-PAE.pdf>].

Webs:

- Fundesplai: 10 activitats de relaxació per a nens i nenes:

<https://escoles.fundesplai.org/blog/promocio-de-la-salut/10-activitats-relaxacio/> [
<https://escoles.fundesplai.org/blog/promocio-de-la-salut/10-activitats-relaxacio/>]

- Meditació: Escáner corporal para niños de 5 a 6 años:

<https://soundcloud.com/user-856888259/escaner-corporal-para-ninos> [
<https://soundcloud.com/user-856888259/escaner-corporal-para-ninos>]

- Reporteros mindfulness en el aula. Vídeo Youtube: <https://youtu.be/x5buZAeNVik?feature=shared> [
<https://youtu.be/x5buZAeNVik?feature=shared>]

- Mindfulness en el col·legio. Vídeo Youtube: <https://youtu.be/hMzl4BCtHUE?feature=shared> [
<https://youtu.be/hMzl4BCtHUE?feature=shared>]

- Mindfulness para adolescentes – la fábrica de las preocupaciones. Vídeo Youtube:

<https://youtu.be/DE6HqNA2rik?feature=shared> [
<https://youtu.be/DE6HqNA2rik?feature=shared>]

- Ponència "Mindfulness en las aulas. Educación consciente" Claudia Souza. Vídeo Youtube:

<https://youtu.be/crQ7AdqL-ww?feature=shared> [
<https://youtu.be/crQ7AdqL-ww?feature=shared>]

- How to make a DIY Meditation jar for mindfulness:

<https://awakeandmindful.com/how-to-make-diy-meditation-jar/> [
<https://awakeandmindful.com/how-to-make-diy-meditation-jar/>]

- Blog editorial Kairós <https://www.editorialkairos.com/blog/category/Mindfulness> [
<https://www.editorialkairos.com/blog/category/Mindfulness>]