

NAME: LOREA FUERTES VILLÉN

COURSE: BUILDING BETTER MENTAL HEALTH AND WELL-BEING (OUTDOORS)

CITY: SPLIT

DATES: 20-26th AUGUST 2023

TEACHER: DARIO

#### ABOUT MY EXPERIENCE

This course has been a good opportunity for some purposes: use and improve my English and learn how to use easy activities to focus on yourself, come back to the present moment and calm your emotions.

Seeing how we live nowadays, it's important for us, as teachers, to have some tools to increase our well-being and mental health. That's the first step, doing it first, and then apply it in our jobs.

Then, I think it's important to use it in class, with our children. The techniques learnt during that week in Split are easy and can be used every day in a short moment (just taking some deep breaths), or we can use some of the activities we did: mindfulness focusing on colours or the five senses, some guided meditations... Children love this activities and they help them stop overthinking, being anxious and just relax to concentrate on what they are doing in that moment.

I have started using deep breaths to start the class and they love it. They know they can use it before a presentation, an exam... I want even to prepare a special activity going outside to work on mindfulness.

Finally, I'd like to say that I was lucky to have Dario as a teacher. He's a great example of how to guide a class, motivate people, and he knows a lot about these topics, so whatever we did with him was useful.

.....

#### SOBRE MI EXPERIENCIA

Este curso ha sido una buena oportunidad por varios motivos: utilizar y mejorar mi inglés y aprender cómo usar actividades sencillas para centrarme en mí mismo, regresar al momento presente y calmar mis emociones.

Viendo cómo vivimos actualmente, es importante para nosotros, como docentes, tener algunas herramientas para aumentar nuestro bienestar y salud mental. Ese es el primer paso: hacerlo nosotros primero, y luego aplicarlo en nuestro trabajo.

Luego, creo que es importante usarlo en clase, con nuestros niños. Las técnicas aprendidas durante esa semana en Split son fáciles y pueden usarse todos los días en un momento breve (simplemente tomando algunas respiraciones profundas), o podemos usar algunas de las actividades que hicimos: mindfulness enfocado en colores o los cinco sentidos, algunas meditaciones guiadas... A los niños les encantan estas actividades y les ayudan a dejar de pensar demasiado, estar ansiosos y simplemente relajarse para concentrarse en lo que están haciendo en ese momento.

He comenzado a usar respiraciones profundas para comenzar la clase y les encanta. Saben que pueden usarlo antes de una presentación, un examen... Incluso quiero preparar una actividad especial al aire libre para trabajar en el mindfulness.

Finalmente, me gustaría decir que tuve la suerte de tener a Dario como profesor. Él es un gran ejemplo de cómo guiar una clase, motivar a las personas, y sabe mucho sobre estos temas, por lo que todo lo que hicimos con él fue útil.

