



Sagrado Corazón Mundaiz

VIAJE A ISLANDIA

Tuve la oportunidad de viajar a Islandia gracias al programa Erasmus+, junto a un grupo de docentes provenientes de distintos países europeos como Alemania, Grecia, Francia o Hungría. Esta experiencia fue mucho más que un simple intercambio académico: fue un verdadero encuentro de culturas, ideas y visiones sobre la educación. El objetivo principal del programa era conocer de cerca el modelo educativo islandés, al mismo tiempo, generar espacios de diálogo para compartir nuestras propias prácticas y reflexiones sobre cómo fomentar el bienestar emocional en las aulas. Durante esos días, visitamos escuelas de diferentes niveles, asistimos a talleres, charlas con docentes, y también participamos en actividades colaborativas donde cada uno pudo aportar desde su contexto y experiencia. Fue muy enriquecedor comprobar cómo, a pesar de nuestras diferencias, compartimos muchas inquietudes comunes: la necesidad de poner al estudiante en el centro del aprendizaje, de crear entornos seguros y motivadores, y a su vez de integrar el bienestar emocional como un eje fundamental del proceso educativo. En ese sentido, Islandia nos ofreció un ejemplo inspirador de cómo es posible construir una escuela más humana, inclusiva y conectada con la vida real.

Durante nuestra estancia en Islandia, tuvimos la oportunidad de participar en diversas actividades centradas en el bienestar emocional, tanto personal como profesional. Entre ellas, destacaron las prácticas de meditación y mindfulness, que nos ayudaron a tomar conciencia del momento presente, a gestionar el estrés y a reconectar con nuestra propia calma interior. También exploramos el lenguaje de las emociones y la importancia de la **escucha activa**, no solo como herramienta de comunicación, sino como base para construir relaciones auténticas y empáticas con nuestros estudiantes. A



Sagrado Corazón Mundaiz

través de dinámicas individuales y grupales, fuimos descubriendo nuestras propias fortalezas emocionales, así como aquellas áreas que aún necesitamos desarrollar para acompañar mejor a nuestro alumnado en su proceso de crecimiento integral. Fue una experiencia profundamente enriquecedora que nos invitó a mirar hacia dentro, a entender que un docente emocionalmente equilibrado tiene más recursos para generar un ambiente de aula positivo, seguro y respetuoso. Aprendimos nuevas formas de conectar con los estudiantes desde la empatía, la presencia y el respeto, y nos llevamos herramientas concretas para aplicar en nuestras aulas y comunidades educativas.

Uno de los momentos más importantes fue visitar **Helgafellsskóli**, un colegio público galardonado con el premio *Icelandic Education Awards*. Me llamó la atención su apuesta por la sostenibilidad: casi no utilizan papel y los libros se reemplazan por iPads o Chromebooks. Además, el colegio y sus instalaciones deportivas están abiertas a toda la comunidad, convirtiéndose en un verdadero referente cultural en Reikiavik.

El profesorado nos explicó que los alumnos participan regularmente en salidas para recoger basura del entorno y que los estudiantes mayores, en verano, colaboran en la conservación medioambiental de su comunidad a través del proyecto *Summer Working*. Me pareció muy interesante cómo integran la educación académica con el respeto por el entorno y la vida en comunidad.

En Islandia, descubrí que la educación va mucho más allá de las materias tradicionales como matemáticas, lengua o ciencias. Allí, asignaturas como cocina, moda y confección textil, jardinería, salud, respeto por otras culturas, pensamiento crítico, resolución de problemas ambientales o aprendizaje basado en proyectos tienen el mismo valor dentro del currículo escolar. Esta visión integral de la educación no sólo proporciona a los estudiantes



Sagrado Corazón Mundaiz

herramientas prácticas para la vida cotidiana, sino que también fomenta su creatividad, su autonomía y su conciencia social y ecológica. Me sorprendió ver cómo, desde edades tempranas, los niños y niñas aprenden haciendo, explorando su entorno, resolviendo situaciones reales y desarrollando habilidades que les serán útiles tanto en su vida personal como profesional. Esta experiencia me hizo reflexionar profundamente sobre la rigidez de muchos sistemas educativos, donde lo práctico y lo emocional suelen quedar en un segundo plano. Sin duda, me planteo cómo podríamos transformar nuestras aulas en espacios más vivos, participativos y significativos, donde el aprendizaje no solo se mida en exámenes, sino en experiencias, habilidades y valores para el futuro.