

OSLO

Formación en inclusión y necesidades educativas especiales

Ritmo · Movimiento · Emociones ·
Contemplación · Naturaleza

Una experiencia formativa para enriquecer la respuesta educativa inclusiva desde prácticas corporales, artísticas y de bienestar.



Objetivos de la formación

El foco no fue “hacer actividades”, sino comprender cómo activan inclusión, bienestar y aprendizaje.



Objetivo central

Aprender a diseñar experiencias educativas que integren cuerpo, emoción, atención y vínculo para atender mejor la diversidad.

Incrementar el bienestar personal y profesional del profesorado.

Explorar técnicas interdisciplinarias basadas en ritmo, movimiento, silencio, naturaleza y artes contemplativas.

Adaptar dinámicas a distintos niveles, materias, edades y contextos culturales.

Planificar la transferencia a la práctica docente y al acompañamiento de centros.

Eje 1 · Ritmo para crear grupo y regular la energía

El ritmo como recurso pedagógico, no solo musical.

Qué trabajamos

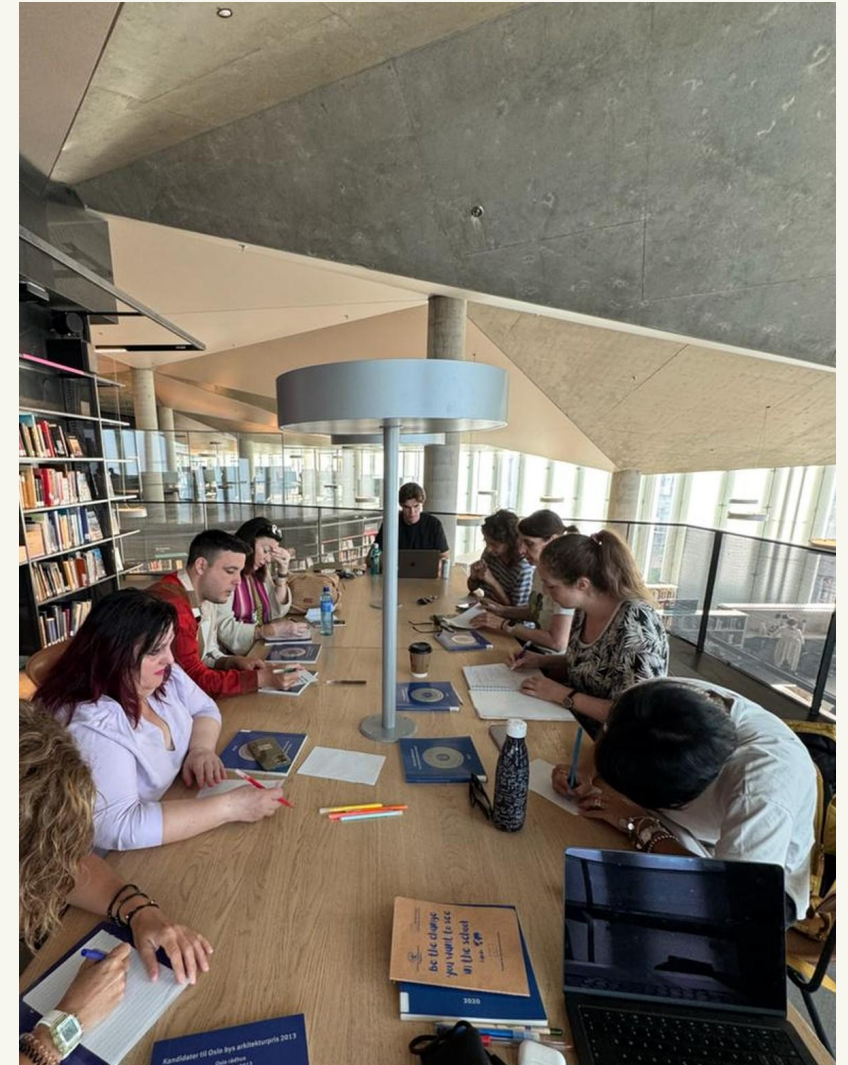
Ritmo para integrar al grupo y despertar participación.
Cambiar el nivel de energía: activar, calmar o focalizar la atención.

Relación entre ritmo, coordinación, inteligencias múltiples y emociones positivas.

Uso terapéutico y educativo del ritmo en alumnado con necesidades específicas.

Diseño de hábitos y rituales sencillos que aportan seguridad y estructura.

Idea clave: el ritmo ordena la experiencia y ayuda a que todo el grupo entre en una misma sintonía.



Eje 2 · Movimiento consciente: cuerpo, cerebro y aprendizaje

Moverse también es una forma de pensar, comunicar y regularse.



CUERPO

EMOCIÓN

ATENCIÓN

Comunicación a través del lenguaje corporal: necesidades, emociones, gestos, palabras y acciones.

Preparación del cuerpo para tareas cognitivas mediante juegos de movimiento y coordinación.

Prácticas corporales para gestionar estrés y mejorar concentración.

Respiración, postura y conciencia corporal como apoyo al aprendizaje.

Diseño de rutinas breves de movimiento aplicables antes, durante o después de la actividad académica.

Eje 3 · Silencio, naturaleza y palabra consciente

La contemplación como herramienta educativa para observar, expresar y cuidar.



De la experiencia a la expresión

Escucha del entorno, sonidos y naturaleza para favorecer relajación y alivio de tensiones.

Pedagogía del silencio como apoyo en educación inclusiva y necesidades específicas.

Artes contemplativas: autoconocimiento, expresión personal y creación.

Uso de preguntas, metáforas y proverbios como herramientas pedagógicas.

Mindfulness y meditación en formato de juegos educativos sencillos.

Idea clave: antes de responder, el alumnado necesita espacios para percibir, ordenar y nombrar lo que vive.

Eje 4 · Del “yo” al “nosotros”: colaboración profesional

Una formación construida desde la experiencia compartida y el intercambio cultural.



Trabajamos la dimensión colectiva

Intercambio de experiencias profesionales entre participantes.

Colaboración creativa a partir de lo vivido en los talleres.

Feedback circle: escucha, reconocimiento y mejora.

Mirada intercultural sobre inclusión y bienestar educativo.

Modelo 4I: inspiración, imitación, improvisación e innovación.

Metodología vivida: aprender haciendo, sentir y transferir

La estructura combinó práctica, reflexión, diseño y mentoría.

Secuencia metodológica

- 1 Vivir la práctica
- 2 Comprender su sentido pedagógico
- 3 Adaptarla a necesidades concretas
- 4 Diseñar una rutina transferible



Transferencia al CEP y a los centros

Propuestas realistas para incorporar lo aprendido a la formación del profesorado.



Posibles líneas de acción

Incluir microprácticas de atención, respiración o movimiento en acciones formativas largas.

Diseñar itinerarios para claustros sobre bienestar docente e inclusión.

Crear un banco de rituales de aula: inicio, transición, cierre y vuelta a la calma.

Aplicar el modelo 4I en asesoramientos: inspirar, probar, adaptar e innovar.

Conectar estas prácticas con DUA, convivencia, NEAE y competencia personal/social.

Evaluar impacto: bienestar, participación, atención y clima de grupo.

Ideas fuerza para compartir con el equipo

Lo valioso de la formación es su potencial para transformar pequeñas prácticas cotidianas.

- 01 La inclusión necesita también cuerpo, emoción y vínculo.
- 02 El bienestar docente es condición de posibilidad para acompañar mejor.
- 03 Las prácticas breves y sostenidas pueden transformar el clima de aula.
- 04 **La transferencia requiere adaptar, no copiar.**

