



¡Bienvenidos!

Welcome!

¡Bienvenidos a Salamanca!

Tercera Movilidad Erasmus+ | 5-7 Noviembre 2025

IES Lucía de Medrano | "Comparative meetings to promote self-confidence and create mental strategies in a stressful time. Planetary health and sustainable well-being"

Es un honor y una alegría recibirlos en nuestra histórica ciudad universitaria, puente entre culturas, y en nuestro Instituto. Durante estos tres días de encuentro, trabajaremos juntos en un objetivo común: fortalecer el bienestar emocional y construir estrategias compartidas para afrontar los desafíos de nuestro tiempo.

It is an honor and a joy to welcome you to our historic university city, a bridge between cultures, and to our Institute. During these three days of meetings, we will work together toward a common goal: to strengthen the emotional well-being of our young people and to build shared strategies to face the challenges of our time.



Bienvenida del Director / Welcome from the Director

English

Dear students and teachers from Hungary, Denmark and Sweden: It is my great pleasure to warmly welcome you, on behalf of the entire educational community of IES Lucía de Medrano, to this third mobility of the Erasmus+ project.

Your presence here enriches our school and reminds us that education is a shared journey, where each encounter transforms us and helps us grow. Salamanca opens its doors to you with the same university spirit that for centuries has welcomed students from around the world.

We trust that these days will be an unforgettable experience, full of learning, friendship, and collaboration. May each workshop, each conversation, and each shared moment help you discover new tools for emotional well-being and stress management.

Español

Queridos alumnos y profesores de Hungría, Dinamarca y Suecia: Es un inmenso placer daros la más cálida bienvenida, en nombre de toda la comunidad educativa del IES Lucía de Medrano, a esta tercera movilidad del proyecto Erasmus+.

Vuestra presencia aquí enriquece nuestro centro y nos recuerda que la educación es un viaje compartido, donde cada encuentro nos transforma y nos hace crecer. Salamanca os abre sus puertas con el mismo espíritu universal que durante siglos ha acogido a estudiantes de todo el mundo.

Confiamos en que estos días sean una experiencia inolvidable, llena de aprendizaje, amistad y colaboración. Que cada actividad, cada conversación y cada momento compartidos os ayude a descubrir nuevas herramientas para el bienestar emocional y la gestión del estrés.

Salamanca: Ciudad del Conocimiento / Salamanca: City of Knowledge



English

Salamanca, our "Golden City", becomes a meeting place for dialogue, cooperation, and shared learning. We are deeply honored to host a project that reflects the most authentic values of education.

This city, declared a World Heritage Site by UNESCO, has been a beacon of knowledge and culture for more than eight centuries thanks to its University. Its golden stone walls have seen generations of students seeking wisdom pass through, and today you are part of that living tradition.

Español

Salamanca, llamada también "Ciudad Dorada", se convierte en un espacio de encuentro, diálogo y cooperación y nos sentimos honrados de ser anfitriones de un proyecto que refleja los valores más auténticos de la educación.

Esta ciudad, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, ha sido durante más de ocho siglos un faro de conocimiento y cultura gracias a su Universidad. Sus muros de piedra dorada han visto pasar a generaciones de estudiantes que buscaban sabiduría, y hoy vosotros formáis parte de esa tradición viva.

"Nuestro destino de viaje nunca es un lugar, sino una nueva forma de mirar las cosas." — Henry Miller

"Our travel destination is never a place, but a new way of looking at things." — Henry Miller

Objetivos Generales del Proyecto / General Project Objectives

Español: Nuestro proyecto global aborda los desafíos de la salud mental en la adolescencia, conectándolos con la Salud Planetaria y el bienestar sostenible. Reconocemos que los jóvenes de hoy os enfrentáis a presiones únicas: desde la ansiedad climática hasta el estrés académico y social, pasando por la incertidumbre sobre vuestro futuro y el del planeta.

English: Our global project addresses the challenges of mental health in adolescence, connecting them to planetary health and sustainable well-being. We recognize that today's young people face unique pressures: from climate anxiety to academic and social stress, to uncertainty about your future and that of the planet.



Concienciar / **Raise awareness**

Conexión vital entre salud mental y salud del planeta

Entender cómo nuestro bienestar emocional está intrínsecamente ligado al estado del medio ambiente y cómo las preocupaciones ecológicas afectan nuestra salud mental.

The vital connection between mental health and the health of the planet
Understand how our emotional well-being is intrinsically linked to the state of the environment and how ecological concerns affect our mental health.



Reducir Ansiedad / **Reduce Anxiety**

Ansiedad climática y estrés ambiental

Proporcionar herramientas prácticas para gestionar la eco-ansiedad y el estrés relacionado con los desafíos ambientales globales que enfrentan los jóvenes.

Climate anxiety and environmental stress
Provide practical tools to manage eco-anxiety and stress related to the global environmental challenges facing young people.



Fomentar la búsqueda de Ayuda / **Encourage seeking help**

Búsqueda de apoyo profesional o entre compañeros

Promover una cultura donde pedir ayuda sea un acto de fortaleza, no de debilidad, y crear redes de apoyo entre profesores, estudiantes y profesionales.

Seeking professional or peer support
Promote a culture where asking for help is an act of strength, not weakness, and create support networks among teachers, students and professionals.



Intercambio / **Exchange**

Buenas prácticas entre los cuatro centros

Compartir estrategias exitosas, metodologías innovadoras y experiencias transformadoras entre nuestras instituciones educativas de cuatro países europeos.

Best practices among the four centers
Sharing successful strategies, innovative methodologies, and transformative experiences among our educational institutions in four European countries.

Foco de la Movilidad en Salamanca / Focus on Mobility in Salamanca

Bienestar Emocional y Gestión del Estrés / Emotional Well-being and Stress Management

Español

Esta movilidad de Salamanca, se centra en la ansiedad y el bienestar emocional, buscando las causas, el origen y el diagnóstico de ellas, y así poder dotar a nuestros alumnos de herramientas válidas para afrontar la vida con equilibrio y confianza.

Durante estos tres días intensivos, exploraremos el diagnóstico de nuestros centros, estrategias de regulación emocional y métodos prácticos para identificar y gestionar el estrés en el entorno escolar. Los talleres están diseñados no solo para informar, sino para transformar la manera en que nuestros estudiantes y profesores abordan los desafíos emocionales cotidianos.



English

This mobility program in Salamanca focuses on anxiety and emotional well-being, seeking to identify the causes, origins, and diagnosis of these issues, thereby providing our students with valuable tools to face life with balance and confidence.

During these three intensive days, we will explore the diagnosis of our centers, emotional regulation strategies, and practical methods for identifying and managing stress in the school environment. The workshops are designed not only to inform, but to transform the way our students and teachers approach everyday emotional challenges.

Puntos relevantes de la Agenda: 5-7 Noviembre : Key points on the agenda

Ansiedad en Adolescentes

1

Un reto educativo actual | A current educational challenge

Conferencia magistral sobre los factores desencadenantes de la ansiedad en la adolescencia, presentada por expertos en psicología educativa. Análisis de casos prácticos y debate sobre estrategias de intervención temprana en el aula.

Keynote lecture on the triggers of anxiety in adolescence, presented by experts in educational psychology. Analysis of case studies and discussion on early intervention strategies in the classroom.

Resultados SQD

3

Presentación del cuestionario | Questionnaire presentation

Análisis de los datos recopilados a través del cuestionario de bienestar emocional distribuido en los cuatro centros participantes. Discusión sobre patrones comunes, diferencias culturales y propuestas de acción conjunta.

Analysis of data collected through the emotional well-being questionnaire distributed in the four participating centers. Discussion of common patterns, cultural differences, and proposals for joint action.

2

Taller de Mindfulness

Regulación emocional en el aula | Emotional regulation in the classroom

Sesión práctica e interactiva donde profesores y alumnos aprenderán técnicas de atención plena aplicables al contexto educativo. Incluye ejercicios de respiración consciente, meditación guiada y herramientas para implementar pausas mindfulness durante la jornada escolar.

A practical and interactive session where teachers and students will learn mindfulness techniques applicable to the educational context. It includes conscious breathing exercises, guided meditation, and tools for implementing mindfulness breaks during the school day.

Encuentro en el Ayuntamiento / **Meeting at City Hall**

Recepción oficial en el Ayuntamiento de Salamanca, donde el alcalde dará la bienvenida institucional a los participantes del proyecto Erasmus+ y destacará la importancia de la cooperación educativa europea.

Visita Torres de la Catedral: Jerónimus : **Visit the Cathedral Towers**

Experiencia cultural única subiendo a las torres de la Catedral Nueva de Salamanca, disfrutando de vistas panorámicas de la ciudad y conociendo la historia de este monumento emblemático del patrimonio español.

Reconocimiento a la Coordinación / Recognition of Coordination

Anett

Coordinadora General del Proyecto | General Coordinator

Un reconocimiento especial por su liderazgo y dedicación.

Anett ha sido el alma de este proyecto desde el principio. Su ilusión, su capacidad para unir a personas de diferentes países y culturas, y su compromiso con la salud mental de los jóvenes han sido fundamentales para el éxito de este Erasmus. Gracias a su coordinación y su pasión educativa, hemos podido construir puentes entre Hungría, Dinamarca, Suecia y España, creando una red de colaboración que trasciende fronteras.

Su habilidad y experiencia para gestionar la complejidad logística, mantener la cohesión del equipo internacional y mantener siempre el foco en los objetivos pedagógicos la convierten en un ejemplo de liderazgo educativo europeo.

Special recognition for her exceptional leadership and tireless dedication.

Anett has been the driving force behind this project from the very beginning. Her enthusiasm, her ability to bring together people from different countries and cultures, and her commitment to young people's mental health have been fundamental to the success of this Erasmus project. Thanks to her coordination and passion for education, we have been able to build bridges between Hungary, Denmark, Sweden, and Spain, creating a collaborative network that transcends borders. Her skill and experience in managing logistical complexity, maintaining the cohesion of the international team, and always keeping the focus on educational objectives make her an example of European educational leadership.

Profesores Participantes / Participating Teachers

A todos los docentes de Hungría, Dinamarca, Suecia y España | All teachers from Hungary, Denmark, Sweden, Spain

Gracias por vuestro compromiso con la educación internacional.

ANETT ZÁBRÁCZKI
IDA BIRCH KOFOED / KRISTINA ROHDE
SANDRA TUULIK / CHRISTINA PERSSON
SOFÍA FERNÁNDEZ / JOSÉ CARLOS TEJEDOR / ANA SÁNCHEZ PEDRAZ
PILAR PRIETO / ROCÍO MARTÍN

Cada profesor que participa en este proyecto aporta su experiencia única, su perspectiva cultural y su dedicación al bienestar de los estudiantes. Vuestro trabajo va mucho más allá de las horas de clase: preparáis materiales, coordináis actividades, acompañáis a los alumnos en su desarrollo emocional y construís conexiones que perdurarán mucho después de que termine este Proyecto.

Vuestra disposición para colaborar, aprender unos de otros e implementar nuevas metodologías en vuestras aulas es lo que hace que proyectos como este sean transformadores. Sois embajadores de la educación europea en su máxima expresión.

Each teacher participating in this project brings their unique experience, cultural perspective, and dedication to student well-being. Your work goes far beyond classroom hours: you prepare materials, coordinate activities, accompany students in their emotional development, and build connections that will last long after this project ends.

Your willingness to collaborate, learn from each other, and implement new methodologies in your classrooms is what makes projects like this transformative. You are ambassadors of European education at its finest.

El Equipo del IES Lucía de Medrano, de Salamanca / The Team at IES Lucía de Medrano

Español: Gracias a nuestros profesores anfitriones y a todos los alumnos del Lucía de Medrano por su participación activa durante los meses entre movilidades. El éxito de un Erasmus+ no está sólo en sus movilidades, está sobre todo en el trabajo de todos los Centros participantes en los meses entre esas movilidades, al igual que las pruebas deportivas reflejan todo el trabajo previo de preparación, dedicación y esfuerzo de los entrenamientos.

Estimados alumnos del Lucía de Medrano: vuestro trabajo preparatorio, vuestra acogida y vuestro entusiasmo son esenciales para que esto sea posible y para crear un ambiente de aprendizaje agradable y provechoso.

English: **Thank you to our host teachers and all the students at Lucía de Medrano for their active participation during the months between mobility periods. The success of Erasmus+ lies not only in its mobility periods, but above all in the work of all the participating centers in the months between those periods, just as sporting events reflect all the prior preparation, dedication, and effort put into training.**

Dear students of Lucía de Medrano: your preparatory work, your welcome, and your enthusiasm are essential to making this possible and to creating a pleasant and productive learning environment.

GRACIAS A NUESTROS COORDINADORES Y CON ELLOS A TODOS LOS PROFESORES DEL CLAUSTRO QUE HAN QUERIDO PARTICIPAR EN ESTE ERASMUS+



Sofía

Profesora anfitriona | Host teacher

Coordinadora internacional del Lucía. Sofía ha trabajado incansablemente para preparar y organizar estey otros intercambios lingüísticos que enriquecen la experiencia de todos los participantes.



José Carlos

Profesor anfitrión | Host teacher

Coordinador de este Erasmus+ y experto en ciencias del deporte y de la salud, José Carlos ha diseñado actividades innovadoras que conectan el bienestar personal con la sostenibilidad ambiental, ayudando a los estudiantes a comprender la relación entre salud física y salud mental.



Ana

Profesora anfitriona | Host teacher

Co-coordinadora de este Erasmus + junto a José Carlos y ha sido un detonante y un apoyo por su entusiasmo y sus ganas de que tengáis esta maravillosa experiencia internacional.

 **El equipo del IES Lucía de Medrano representa los valores de hospitalidad, profesionalidad y compromiso educativo que caracterizan a nuestra Centro. Su dedicación va más allá del deber académico: han abierto sus corazones para hacer de esta movilidad una experiencia transformadora.**

Gratitud a las Familias de Acogida / *Gratitude to Host Families*

Español

Gracias a las familias de acogida: Su generosidad y calor humano son el corazón de esta experiencia. Gracias por abrir vuestros hogares a los alumnos de Hungría, Dinamarca y Suecia.

Ser familia de acogida Erasmus+ es mucho más que proporcionar alojamiento: es compartir nuestro estilo de vida, nuestra cultura, nuestras tradiciones y, sobre todo, nuestro cariño. Cada comida compartida, cada conversación en el salón, cada gesto de hospitalidad contribuye a crear recuerdos imborrables y vínculos que trascienden las barreras del idioma.

Los estudiantes internacionales no solo descubren Salamanca gracias a vosotros, sino que experimentan la auténtica vida española, aprenden sobre nuestras costumbres y se sienten parte de una comunidad que los acoge con los brazos abiertos. Vuestro papel es fundamental para el éxito de este proyecto y para el desarrollo personal de cada alumno internacional que entra en vuestras casas.

English



To our host families: Your generosity and human warmth are the heart of this experience. Thank you for opening your homes to the students from Hungary, Denmark, and Sweden.

Being an Erasmus+ host family is much more than providing accommodation: it's sharing your lifestyle, our culture, our traditions, and above all, our affection. Every shared meal, every conversation in the living room, every gesture of hospitality contributes to creating indelible memories and bonds that transcend language barriers.

International students not only discover Salamanca thanks to you, but they also experience authentic Spanish life, learn about our customs, and feel part of a community that welcomes them with open arms. Your role is fundamental to the success of this project and to the personal development of each international student who enters your homes.



El Espíritu de la Hospitalidad

The Spirit of Hospitality



English

We wish you a very pleasant, fruitful, and promising stay in the search for strategies to overcome stress and achieve emotional well-being.

May these days in Salamanca be a turning point in your personal and professional development. May the knowledge acquired, the friendships forged, and the experiences lived accompany you far beyond this week in November.

Salamanca awaits you to write a new chapter in your personal experiences together. May every corner of this city inspire you, may every activity transform you, and may every encounter enrich you.

Enjoy Salamanca!

Español

Os deseamos una estancia muy agradable, fructífera y prometedora en la búsqueda de estrategias para superar el estrés y conseguir el bienestar emocional.

Que estos días en Salamanca sean un punto de inflexión en vuestro desarrollo personal y profesional. Que los conocimientos adquiridos, las amistades forjadas y las experiencias vividas os acompañen mucho más allá de esta semana de noviembre.

Salamanca, os espera para escribir juntos un nuevo capítulo en vuestras vivencias personales. Que cada rincón de esta ciudad os inspire, que cada actividad os transforme y que cada encuentro os enriquezca.

¡Que disfrutéis de Salamanca!



¡Bienvenidos!

Welcome!