

# ¿ Por qué ERASMUS +?



Vivimos en una sociedad donde impera la rapidez , la inmediatez y la fugacidad . Con tantas prisas se nos olvida lo verdaderamente importante : respirar. Parece increíble que esta acción básica y primaria tenga que ser recordada. Nuestros adolescentes -y nosotros también- están acostumbrándose cada vez más a un baile frenético a diario , olvidándose de lo importante que es escuchar la música.

Desde el Instituto de Educación Secundaria Les Alfàbegues llevamos años trabajando en un proyecto llamado ERASMUS + : "*A european experience in inclusiveness, plurilingualism and new technologies*". Impulsado por los fondos europeos , la idea principal es buscar nuevos métodos de enseñanza que ayuden a nuestros jóvenes a escuchar esa música o lo que es lo mismo a aprovechar al máximo y de la mejor manera posible , estos años de aprendizaje y estudio. Algunos profesores aún creemos que algo puede pasar y que algo tiene que cambiar. Por este motivo , decidimos investigar y formarnos sobre una serie de técnicas de relajación y meditación así como sobre técnicas que mejoran la motivación dentro del aula por medio de los cursos : "*Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach*" (realizado en Florencia) y "*Enhancing and motivation strategies in the contemporary classroom*" ( cursado en Croacia) respectivamente. Con ello, pretendemos mejorar la concentración del alumnado , su forma de gestionar las emociones, la convivencia en el aula y la motivación por el estudio para así lograr mejores resultados en su vida personal y académica.

Compartir con otros colegas de profesión la experiencia educativa de otros centros europeos, ayuda a ampliar nuestra visión de la educación que queremos para el alumnado. En los próximos meses queremos familiarizar a los estudiantes de Les Alfàbegues con el concepto de *Atención Plena* , la mente del principiante , la paciencia o la aceptación como algunos de los pilares básicos del *Mindfulness*. Por otro lado , queremos comenzar a emplear nuevos métodos de enseñanza que despierten la curiosidad por aprender mediante aplicaciones como *Snapseed* , *active floor* o *VITA*. Sin embargo , en este nuevo camino necesitamos a toda la comunidad educativa , es por ello que os animamos a compartir con vuestros hijos ,amigos o colegas esta nueva andadura. Es necesario parar para reparar.

**Comisión Erasmus+**  
**IES LES ALFÀBEGUES**  
**Bétera**