|  |
| --- |
|  **INFORME FINAL MOVILIDAD INDIVIDUAL KA1** |

|  |  |
| --- | --- |
| A.1.- DATOS DEL PROGRAMA |  |
| PROGRAMA | Erasmus+ KA1 |
| NÚMERO DE PROYECTO | **2017-ES01-KA104-036972** |
| CURSO | 2017-2018 |
| TIPO DE ACTIVIDAD FORMATIVA | Curso estructurado |

|  |  |
| --- | --- |
| A.4.- DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DE FORMACIÓN |  |
| TÍTULO | Happy School: Positive education for well-being and life-skills development |
| INSTITUCIÓN ORGANIZADORA | Europass |
| DIRECCIÓN | Via Sant’ Egidio, 12 - Florencia |
| PAÍS | Italia |
| FECHA DE INICIO | 16/04/2018 |
| FECHA DE FINALIZACIÓN  | 21/04/2018 |
| IDIOMA DE LA ACTIVIDAD | Inglés |

|  |
| --- |
| B.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA |

|  |
| --- |
| B.1.- CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA |
| Describa brevemente el contenido, forma y naturaleza de la actividad realizada: tutoría individual, clases, grupos de trabajo, talleres prácticos/seminarios, buenas prácticas, uso de las TIC, presentaciones, visitas a otros centros, actividades culturales, excursiones, etc… |
| Este curso ofrece una serie de estrategias partiendo de la Positive Psychology Education, pasando por el conocimiento de uno mismo (emociones, destrezas, debilidades...) cuyo objetivo final pudiera ser el desarrollar una atención plena de cualquier actividad que una persona haga (mindfulness), ya se a nivel personal o en el colegio para llevarlo a la práctica y mejorar nuestro día a día. |

|  |
| --- |
| B.2.- BUENAS PRÁCTICAS – 2 AL MENOS |
| Incluya una descripción detallada de, al menos, 2 tareas/ ejercicios/ bibliografía/ links/ webs/ vídeos/etc… |
| A continuación, describo algunas de las estrategias aprendidas que pueden ayudar a mejorar nuestra práctica docente.Matriz **SWOT** (DAFO en español) (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).Un análisis profundo de nuestra situación y entorno nos puede permitir mejorar nuestra práctica educativa. Se trata de contrarrestar las posibles debilidades o amenazas que tengamos con nuestras fortalezas u oportunidades.<https://www.google.es/search?biw=1279&bih=620&tbm=isch&sa=1&ei=G0j9Wv29PMqgsgG496ywCQ&q=matriz+dafo&oq=matriz+dafo&gs_l=img.3..0i67k1l2j0l5j0i67k1j0l2.4164.5756.0.5891.11.10.0.0.0.0.359.1109.0j1j2j1.4.0....0...1c.1.64.img..7.4.1107....0.5OYl0I0phKA>**Eisenhower Matrix** (Matriz Eisenhower)En un mundo en el que estamos sobreexcitados por un continuo torrente de información que nos lleva a querer abarcar muchos campos, es importante valorar cuáles son verdaderamente importantes o no y su urgencia permitiéndonos así ser más eficientes con lo que de verdad importa y dejar a un lado aquello que no merece la pena ser valorado.<https://www.google.es/search?biw=1279&bih=620&tbm=isch&sa=1&ei=Hkn9WrHTMsnyUv2HqYAF&q=matriz+eisenhower&oq=matriz+eisenhower&gs_l=img.3..0l2.7183.12499.0.12606.17.11.0.6.6.0.292.1810.0j3j5.8.0..3..0...1c.1.64.img..3.14.1972...35i39k1j0i67k1j0i10i24k1j0i24k1.0.fjLv_uXiuP8>**Flow Theory**Esta teoría es realmente interesante porque todo el mundo en el proceso de E/A de cualquier ámbito nos movemos en un amplio campo de sensaciones y emociones que van desde la apatía o el pánico hasta el relax o el disfrute, dependiendo de las habilidades que uno tenga y la dificultad que presente dicha actividad. Conociendo todas estas emociones, podemos graduar el grado de complejidad atendiendo a las habilidades de nuestro alumnado para lograr una mejor inteligencia emocional y perder así el miedo a determinadas actividades (exposiciones orales,...)<https://www.google.es/search?biw=1279&bih=620&tbm=isch&sa=1&ei=_Er9WqinCYitUYXTiJAL&q=flow+theory&oq=flow+&gs_l=img.1.0.35i39k1l2j0l8.25925.38620.0.39818.9.7.2.0.0.0.367.868.0j3j0j1.4.0....0...1c.1.64.img..3.6.929...0i67k1.0.L0Zj1Anvxvs>**Positive Psychology Education** (Psicología positiva) **- Perma Model**<https://www.youtube.com/watch?v=79YHZIhbLrQ> (Positive Education Learning World)Martin Seligman, conocido por su trabajo sobre la psicología positiva desarrolla este modelo en busca de la felicidad.  Se basa en cinco parámetros:-P= Positive emotions (emociones positivas).-E= Engagement (involucramiento).-R= Relationship (relaciones).-M= Meaning (significado).-A= Accomplishment (logros).Su introducción en la realidad escolar podría cambiar la percepción negativa que puede mostrar un colegio e invertirla. Si te sientes bien lo harás bien.<https://www.google.com/search?q=perma+model&client=ubuntu&hs=mmo&channel=fs&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiM8aas5I3bAhXG1RQKHS7NCK8Q_AUICigB&biw=1279&bih=620#imgrc>=\_**24 Personal Strenghts Education** (24 destrezas o fortalezas)<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>(Test para autoanalizar nuestras capacidades)Estas destrezas o virtudes, que pudieran asociarse a las CCBB, competencias clave, inteligencia emocional o el nombre que queramos darle, deberían impregnar todas y cada unas de las actividades de nuestra práctica educativa ya que nos ayudarían a conseguir una formación integral del alumnado.https://www.google.com/search?q=24+personal+strengths+education&client=ubuntu&hs=HQU&channel=fs&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjNma3Y6I3bAhVJUhQKHY0tC-AQ\_AUICigB&biw=1279&bih=620**Life Skills Education - Competencias Transversales (Currículum en Finlandia)**Estas competencias enmarcan el currículo finlandés de tal manera que lo consideran la base del futuro de su país en particular y el mundo en general. “La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo” (Paulo Freire).[**https://www.google.com/search?q=transversal+competences+in+new+national+core+curriculum+in+finland&client=ubuntu&hs=fqT&channel=fs&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjr6LS74I3bAhUHtxQKHQqnAyYQ\_AUICygC&biw=1279&bih=620#imgrc**](https://www.google.com/search?q=transversal+competences+in+new+national+core+curriculum+in+finland&client=ubuntu&hs=fqT&channel=fs&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjr6LS74I3bAhUHtxQKHQqnAyYQ_AUICygC&biw=1279&bih=620#imgrc)**=\_****Group/Team Group**La diferencia fundamental entre un grupo y equipo radica en la unión de los integrantes del mismo. El grupo se basa en la suma de las individualidades de cada uno; por el contrario en un equipo cada miembro pone a disposición del resto sus habilidades y el resultado final es la unión perfecta de todas ellas. Llevarlo a la práctica enriquecería a toda la comunidad educativa: alumnado, familias y profesorado.<https://www.google.com/search?client=ubuntu&hs=zeo&channel=fs&biw=1279&bih=620&tbm=isch&sa=1&ei=xf79WtDLPIKjU7meq7AI&q=team+vs+group+work&oq=team+vs+group+work&gs_l=img.3...50457.56393.0.56862.14.14.0.0.0.0.172.1679.0j12.12.0..3..0...1c.1.64.img..2.6.920...0j0i10i19k1j0i19k1j0i10i67k1j0i10k1.0.esp1dCEXQOk>**Mindfulness** <https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k&list=PLw7jVu6B30Kv-2Lov9dZ2tJ2cr02SOdJW>(Mindfulness Jon Kabat-Zinn)El mindfulness es una filosofía de vida, relacionada con técnicas de relajación y meditación al estilo budista. Es un lento proceso que se debe adquirir con el paso del tiempo. Sería muy interesante poder incluirlo en nuestra práctica educativa porque nos permitiría lograr una atención plena de lo que estamos haciendo y poder así disfrutar y vivenciar mejor nuestro aprendizaje, siendo mucho más consciente del mismo.<https://www.google.com/search?q=mindfulness&client=ubuntu&hs=Ofx&channel=fs&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjpz4vKu4zbAhXrJsAKHYDMD1oQ_AUIDSgE&biw=1279&bih=620> |

|  |  |
| --- | --- |
| Bibliografía |  |
| 1.- FLOURISH; A VISIONARY NEW UNDERSTANDING OF HAPPINESS AND WELL-BEING by Martin Seligman (2012) |
| 2.- LEARNED OPTIMISM: HOW TO CHANGE YOUR MIND AND YOUR LIFE - by Martin E. P. Seligman 2006 |
| 3.- THE PSYCHOLOGY OF OPTIMAL EXPERIENCE – BY Mihaly Csikszentmihalyi 2008 |
| 4.- CHARACHTER STRENGHTS AND VIRTUES – by Christopher petterson 2004 |
| 5.- Positive Psychology for Teachers: A Practical Guide by Jeremy Swinson 2012 |
| 6.- Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life – by Jon Kabat Zinn 2005 |
| 7.- .["The Eisenhower Decision Matrix: How to Distinguish Between Urgent and Important Tasks and Make Real Progress in Your Life](http://www.artofmanliness.com/2013/10/23/eisenhower-decision-matrix/)” by McKay; Brett; Kate, 2013 |
| 8.- Primal Leadership, With a New Preface by the Authors: Unleashing the Power of Emotional Intelligence - Daniel Goleman, 2013 |
| 9.- Working with Emotional Intelligence - Daniel Goleman, 2000 |
| 10.- Team Building: How to Build Confidence, Trust, and Friendship in Your Team - by Daniel Brush, 2014 |