

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS DE FRUTOS DIÉGUEZ

Bienestar en el profesorado. Una propuesta de intervención desde la Educación Holística

Trabajo Fin de Grado

Autor: Virginia Vegas Piñero
CURSO ACADÉMICO 2013/2014



Universidad de Valladolid

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL. EDUCACIÓN PRIMARIA. 4º CURSO, MENCIÓN AUDICIÓN Y LENGUAJE.

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	5
PARTE TEÓRICA	6
CAPÍTULO 1: EDUCACIÓN HOLÍSTICA	7
EDUCACIÓN HOLÍSTICA	7
Conceptualización	7
Antecedentes	8
Educación holística en la actualidad	10
El docente	15
<i>El malestar del docente</i>	16
CAPÍTULO 2: BIENESTAR PERSONAL	18
BIENESTAR PERSONAL	18
Conceptualización de bienestar personal	18
Antecedentes	19
Bienestar en la actualidad	20
PARTE EMPÍRICA	28
CAPÍTULO 3: PROGRAMA DEL BIENESTAR PERSONAL APLICADO A DOCENTES DE PRIMARIA	29
1. JUSTIFICACIÓN	29
2. OBJETIVOS	30
3. METODOLOGÍA	30
<i>Población/muestra</i>	30
<i>Instrumentos</i>	31
<i>Procedimiento</i>	33
<i>Diseño de investigación</i>	33

4. DISEÑO DE INTERVENCIÓN	33
<i>Introducción</i>	33
<i>Objetivos de intervención</i>	35
<i>Operativización y temporalización</i>	37
Talleres y seminarios	41
REFERENCIAS	42
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Items de afecto positivo y negativo 32

Tabla 2. Distribución de las sesiones 38

RESUMEN

La educación ha pasado por profundos cambios, que a día de hoy todavía pagamos las consecuencias. Una educación que arrastra la importancia de la cantidad, frente a la calidad de los alumnos es la herencia del pasado, por eso debemos replantearnos el tipo de educación implantado en este país. Este trabajo tiene dos objetivos principales. En la parte teórica el objetivo principal es conocer qué es y de qué trata la Educación Holística y el bienestar personal; y en la parte empírica mejorar la visión del bienestar en el docente. La intervención será un programa de intervención piloto, con un diseño cuasiexperimental que se realizará a catorce docentes de Educación Primaria durante tres meses.

Palabras clave: malestar docente, psicología positiva, bienestar personal, bienestar subjetivo y bienestar psicológico.

ABSTRACT

Education has had profound changes, which today still pay the consequences. An education that draws the importance of quantity versus quality of students is the legacy of the past, so we must rethink the type of implanted education in this country. This work has two main objectives. On the one hand, the main objective of the theoretical part is to know what is and what is about the Holistic Education and personal well-being. On the other hand, the empirical part deals with the improve of the vision of teacher's well-being. The intervention will be a pilot intervention program, with a quasi-experimental design will be made fourteen primary-school teachers for three months.

Keywords: teacher distress, positive psychology, personal well-being, subjective well-being and psychological well-being.

INTRODUCCIÓN

La educación en España no está atravesando uno de sus mejores momentos. La incertidumbre del cambio de leyes, la inestabilidad política, los bajos resultados en los informes Pisa etc., nos ha llevado a plantearnos el bienestar del docente.

El docente debe asumir parte de la responsabilidad de la educación de un alumno, si los docentes tienen malestar se refleja en la manera de impartir conocimiento en las aulas. Por eso debemos empezar cambiando tanto la visión del docente, como la educación. Crear una educación más global y centrada en el alumno, donde cobran importancia aspectos que hasta ahora nunca han sido tratados por la educación más atrasada.

En el capítulo 1, La Educación Holística, comenzamos explicando el concepto de Educación Holística desde el punto de vista de varios autores, continuando con los antecedentes, hasta llegar a la actualidad. Y finalmente, hablamos del docente desde varios autores o asociación, pero también del malestar que le ocasiona su trabajo.

En el capítulo 2, Bienestar personal, como en el capítulo anterior empezaremos con una conceptualización, seguida de los antecedentes y del bienestar en la actualidad. Dentro de este último apartado, tratamos las corrientes y modelos en los que se basa el bienestar.

Y por último, en el capítulo 3, Programa de Bienestar aplicado a docentes de Educación Primaria. Esta pequeña intervención, tendrá como objetivo primordial, cambiar la perspectiva de bienestar del docente, ayudándole mediante el programa a mejorar en todas las dimensiones de la vida.

PARTE TEÓRICA

CAPÍTULO 1: EDUCACIÓN HOLÍSTICA

EDUCACIÓN HOLÍSTICA

Conceptualización

Para definir Educación Holística, se utiliza la definición de J.P. Miller (1993), “la educación holística está basada en el principio de interconectividad, inclusividad y busca un equilibrio dinámico”. Interconectividad, porque une la enseñanza con el aprendizaje de manera que todas las materias estén conectadas entre sí; inclusividad en la diversidad de enseñanzas y estudiantes; y por último equilibrio entre el contenido y el proceso, aprendizaje y evaluación, y el pensamiento analítico y creativo. Desde el punto de vista de este autor, debe de haber una conexión entre el aprendizaje y las materias, no sólo el mero hecho de aprender para aprobar, sino aprender para saber.

Junto con su hermano J.P. Miller, que define la educación holística es Ron Miller (2011). Este tipo de educación permite ir más allá de lo físico, valorando también la parte espiritual y las dimensiones de la mente. La Educación Holística, es una educación superior que plantea diferentes desafíos, entre otros, educar a los jóvenes para las necesidades de aprendizajes de la actualidad. El aprendizaje debe realizarse por el simple placer de aprender, sin límite de duración, ya que dura toda la vida.

Numerosos son los autores que quieren dar su opinión sobre la educación holística. Uno de ellos es Gallegos (2001), la define como una visión adaptada al nuevo siglo, donde se imparte una docencia particular y especializada, centrada tanto en los problemas universales como particulares. Además cobra importancia la espiritualidad en el ámbito educativo. Este enfoque no solo debe instaurarse en los centros educativos, sino ir más allá abarcando todos los ámbitos.

Para Yus Ramos (2001a) los educadores holísticos pretenden una unión entre las cuatro esferas de la vida: la vida económica, social, personal y cultural. Sin esta unión tendremos la sociedad que nos encontramos en este siglo, una sociedad solo pendiente de los bienes materiales, y creyendo que cuantos más bienes mayor felicidad. La escuela pretende cambiar este aspecto, y educar en el “todo” de la personalidad, es decir, tener una Educación Integral.

Se debe educar desde este tipo de educación ya que nutre al desarrollo global de la persona, no se centra únicamente en lo intelectual, sino que también se complementa de lo emocional, social, estético, físico, creativo y espiritualidad. La educación es conocimiento y descubrimiento.

Otro autor que quiso dar su concepto sobre educación holística en 2003 fue Forbes, lo definió como conjunto de sentimientos, principios o ideas, que buscan el sentido global de la persona. Se aprende a través de las vivencias y haciendo partícipes a los alumnos en ellas.

Antecedentes

Según Yus Ramos (2001a) existen varias tendencias, que explican el origen de la holística desde el punto de vista educativo, hasta nuestros días:

El holismo oriental es el primero en estar presente en el ámbito educativo. Uno de los pensadores de esta tendencia fue, Krishnamurti (1895-1986). Sus escritos hablaban de los cambios en el contexto, pero estos no serían posibles si antes no se transforma la conciencia individual. En el ámbito educativo criticaba las escuelas donde se olvida el concepto “aprender”, y se instala un proceso cuantitativo sobre los conocimientos. Defendía la formación íntegra y holística. Lo más importante es la relación del desarrollo integral interior del niño con sus comportamientos. Todo niño tiene un potencial interior que debe exteriorizarlo con la ayuda de la escuela y el impulso del profesor.

Rousseau (1712-1778) fue considerado el padre del romanticismo, como explicó Naranjo (2004), centra su atención en la educación de los sentimientos. Tenía una visión romántica del niño, donde el interior de este debe estar aislado del contexto para no ensuciarle el alma. Defendía una educación de exploración y descubrimiento del mundo, por lo que se oponía a una educación verbal y a los castigos establecidos por los profesores.

Otro romántico, influenciado por Rousseau, fue Pestalozzi (1743-1826), estableció empatía hacia los niños, de manera que la educación se basaba en el desarrollo e

individualismo, y debía ajustarse a las necesidades educativas propias de cada alumno, de esta idea se impulsó la escuela activa (Del Pozo, 2002).

Más tarde apareció el *holismo trascendental*. Se instauró a principio del siglo XIX, dando importancia al individualismo y al desarrollo espiritual de la persona. Trascendentalistas como Channing (1780-1842) defendía que toda persona posee en su interior unos dominios humanos para desarrollar la espiritualidad. Emerson (1803-1882) partiendo de la base de Channing, destacó que las personas eran superiores a las instituciones, por lo que criticaba la acción de la escuela ya que acotaba las potencialidades de la persona. La verdad se encuentra dentro de uno mismo.

Francisco Giner de los Ríos (1839-1915), tuvo gran influencia en la educación española. Influenciado por Kant, Rousseau y Krause; este pedagogo instauró en España la Institución Libre de Enseñanza, centro de enseñanza superior que apoyaba la educación libre, donde el docente es el único responsable de sus doctrinas. Buscaba la armonía en todas las materias relacionadas con el hombre, dando importancia al desarrollo de la ciencia (Berrio, 1999).

Rudolf Steiner (1861-1925), fundó la *escuela Waldorf*, la cual se centra en la intuición y la educación transpersonal (González Garza, 2009). En ella se hablaba de una realidad espiritual, la cual no percibimos por nuestra vaga habilidad para llegar a ella. Cada ser humano era un compuesto de cuerpo, alma y espíritu interconectados entre sí, aunque independientes. En la educación Waldorf las necesidades y el desarrollo personal priman sobre los asuntos sociales. Se impartía una enseñanza muy personalizada, activa, donde el alumno aprendía observando y experimentando. El docente tiene una autoridad moral que deben obedecer los alumnos.

Otra autora importante para el holismo fue Maria Montessori (1870-1952), propulsó la *Pedagogía Científica*, donde el mismo alumno elige cómo hacerlo, en cuánto tiempo, qué materiales utilizar...de manera que haga en el presente lo que desee para su futuro. El alumno se encuentra en la búsqueda activa de la información, teniendo al docente como guía (Wernicke, 1994). Puso énfasis en los niños con dificultades educativas, instaurando en ellos una educación individual y obteniendo resultados favorables. “El ambiente adecuado, el maestro humilde y el material científico” son la base de la pedagogía según Montessori (Wernicke, 1994). El docente tiene la labor de

proporcionar ayuda en todas las etapas, y despertar en los alumnos el espíritu explorador.

Uno de los autores más importantes centrado en el pensamiento social de la persona fue John Dewey (1859-1952). La experiencia entre el sujeto y el entorno, es el medio para crear relaciones sociales, considerando al sujeto en constante crecimiento, con unos intereses y metas personales (Yus Ramos, 2001a). Dewey apoyó la *Educación Progresista*, donde había dos corrientes: la centrada en el niño de manera individual y de manera social. La educación es considerada la parte fundamental para el desarrollo íntegro de la persona. Además Dewey insertó al alumno dentro del currículo, como parte fundamental de él, y teniendo en cuenta disciplinas o áreas que conectasen el mundo con la vida del alumno.

Educación holística en la actualidad

La educación holística trata de encauzar hacia el mismo camino, todas las pedagogías de los últimos años para potenciar el desarrollo humano, por eso la nueva perspectiva del siglo XXI en la educación holística (Yus Ramos, 2001a) debe fomentar el desarrollo de las potencialidades intelectuales, emocionales, sociales, físicas, artísticas, creativas y espirituales de la persona, sacando lo mejor de cada una de ellas, y en consecuencia, promover la responsabilidad personal y social.

Su objetivo es enseñar a las personas a desenvolverse en los nuevos contextos, buscando el significado en todo momento, y aprendiendo estrategias holísticas para dar sentido a la vida. Enseñar dentro de un contexto cultural, teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista o perspectivas, es lo que nos lleva a fomentar el espíritu crítico y ser conscientes de los aspectos culturales, morales y políticos de nuestras vidas.

Toda educación holística debe sacar el máximo rendimiento de cada estudiante, aplicando una educación individualizada a los problemas de los alumnos, ya que no todos los alumnos tienen las mismas condiciones de aprendizaje. Además la educación holística, valora la espiritualidad, se debe estar en paz consigo mismo para conseguir la paz terrenal. La armonía con la vida interior y exterior.

Yus Ramos (2001a) concibe la Educación Holística como elemento integrado por: la globalidad de la persona, la espiritualidad, las interrelaciones, el equilibrio, la cooperación, la inclusividad, la experiencia y la contextualización. Esto quiere decir, que la Educación Holística tiene importancia por la totalidad de la persona, uniendo cuerpo y mente, sin dejar de lado la parte espiritual, a través de la cual damos sentido a la vida; tener buenas relaciones entre compañeros, profesorado y padres, implica estar interconectados y dar un sentido de comunidad y cooperación. El holismo además implica equilibrio, en el que se debe sacar provecho de todas las partes importantes, por ejemplo entre la razón-intuición, ciencia-arte etc. Todo alumno tiene derecho a tener una educación propia adaptada a sus ritmos de aprendizaje, dicho aprendizaje debe ser extraído de la experiencia y del mundo en el que vivimos, contextualizando el conocimiento en un entorno histórico y cultural creado por el pueblo.

Cuando Ron Miller (2011) habla de Educación Holística, también deja ver que al evolucionar nuestra conciencia con el tiempo, debe avanzar la educación y abastecer las necesidades humanas. La Educación Holística no es la unión de varios tipos de enseñanza, sino una transformación de la forma de estar en el mundo. A pesar de que el principio fundamental de la Educación Holística, es ser universal, hay que distinguir diferentes situaciones educativas entre los adultos y los jóvenes.

Autores como Pike y Selby (1988), unieron el holismo de la persona y el mundo, a lo que más adelante llamaría *educación global*. En nuestro país, la educación global es una alternativa que trabaja temas transversales (Yus Ramos, 1997), hasta llegar al yo transpersonal. La educación global se ha instaurado según Yus Ramos (2001a) en muchas de las escuelas, gracias a sus orientaciones. Este movimiento, se encuentra entre el desarrollo del individuo con sus potencialidades espirituales y el desarrollo social, es decir, entre la Educación Espiritual y Educación Mundialista. Estas dos vías tienen objetivos en común como son, trabajar la globalidad, el significado de la experiencia, de la democracia y la dimensión espiritual.

Según HENT (Holistic Education Network Tasmania) se necesitan cambios en la educación holística para que cubra todas las necesidades actuales exigidas tanto por el individuo, como por la sociedad (Stack, 1992):

- El aprendizaje debe centrarse en los alumnos y en su entorno, tratando de explicarles el pasado, el presente y el futuro, y la interconectividad entre los tres tiempos.
- El plan de estudios debe ser integrador, interdisciplinario y conductista, basándose en las múltiples formas del saber.
- La educación debe de ser un camino de experiencias, descubrimiento y constante crecimiento de profesor y alumnos. Tanto docentes como alumnos, deben estar en continuo proceso del saber.

La educación necesita una visión más holista del mundo, centrado en el alumno mediante los principios de conectividad, plenitud y “el ser” (Stack, 1992):

Conectividad, es la interconexión de la realidad mediante:

- Interdependencia: cada sistema, depende del funcionamiento de otras partes y del sistema como “un todo”.
- Interrelación: relaciones que hay entre las partes de un sistema con otros sistemas.
- Participativa: la persona está en constante relación con el entorno, participando y observando la realidad.
- No linealidad: la interacción de causa y efecto se deja de lado, dando importancia a la retroalimentación, auto-organización y teoría del caos.

Plenitud, es el concepto que engloba la suma de todas las partes.

- Sistemas enteros: cambiar la perspectiva individual, y ver las partes del todo, es decir, ver las relaciones en los procesos aplicando la intuición y el análisis.
- Múltiples perspectivas: los diferentes puntos de vista, desde donde se pueden percibir los sistemas más complejos.
- Independencia: los sistemas actúan de manera independiente, aunque estén conectados entre sí.
- Múltiples niveles: dentro de cada sistema, existen unos subsistemas que actúan de manera compleja.

Ser, vivir el presente, tener paz interior, estar bien consigo mismo, ser honesto e íntegro.

- Plenamente humana: teniendo en cuenta las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales.
- Expresión creativa: plasmar en las oportunidades que se le otorga, la gran creatividad de los individuos.
- Crecimiento: el crecimiento continuo hace llegar al ser humano, a todas las metas propuestas.
- Responsabilidad: toma de decisiones a nivel personal y global.

El impedimento por el cual la educación no da un paso más allá, no es la falta de recursos ni profesionales, sino la mentalidad antigua, anclada en el pasado que no deja avanzar.

Cuando hablamos de Educación Holística, no podemos dejar de lado a *GATE* (Alianza Global para la Transformación de la Educación), es una asociación en la cual se busca una visión nueva de la educación, una visión cara al futuro con oportunidades para los jóvenes. Para este cambio que propone GATE existen unos principios para la educación del nuevo milenio (Stack, 1992):

Principio I. Principio de educar para el desarrollo humano. El objetivo fundamental es educar y potenciar el desarrollo humano, donde la escuela juega un papel fundamental en las relaciones individuales y colectivas. Valores como la armonía, paz, cooperación, honestidad, justicia, igualdad, compasión, comprensión y amor, se han perdido en la educación. Cobraba más importancia lo cuantitativo, respecto a lo cualitativo. Primero se deben interiorizar los valores, la autocomprensión y la salud emocional, para conseguir un éxito económico, es decir, antes de trabajadores, somos personas.

Principio II. Honrar a los estudiantes como individuos. Proporcionar a cada alumno un proceso de aprendizaje personal e individualizado, adaptado a sus necesidades. Haciendo sentir a cada persona como ser único y valioso, dejando de lado las etiquetas. Las pruebas estandarizadas han sido sustituidas por evaluaciones más personales, que permiten al alumno dirigir su ser interno, proporcionando más motivación y autoconocimiento. No se debe imponer el estilo de aprendizaje, sino a través de estrategias y actividades llegar hacia él, mediante la unión de las inteligencias múltiples.

Principio III. El papel central de la experiencia. El aprendizaje se consigue gracias a la interacción entre el entorno y el sujeto. La experimentación y el contacto con el mundo

debe ser un proceso continuo, sin limitarse por el currículo. La educación debe unir al alumno con el mundo social, y con su “yo” interior llegando a él a través del dialogo y la reflexión.

Principio IV. Educación Holística. La educación holística abastece la parte física, social, moral, estética y creativa de la persona, uniendo la teoría, la investigación y la práctica. Es decir, los alumnos aprenden de sus propias vivencias. El holismo parte de la base, de la superposición del universo, donde todo está relacionado entre sí.

Principio V. Nuevo rol de los educadores. El papel del docente debe cambiar. Las personas que trabajan como profesores, tienen que tener una vocación, sin caer en la trampa del profesionalismo competitivo, no crean máquinas de sabiduría sino personas. El rol del docente es de guía, acercando a los alumnos el conocimiento, sin olvidar la autonomía para llevar a cabo ambientes de aprendizaje adecuados. Además, teniendo en cuenta las necesidades especiales de los alumnos.

Principio VI. Libertad de elección. Cada etapa escolar debe llevar consigo unas oportunidades significativas que perciba el alumno, de manera que sea él el que elija su propia investigación, expresión y crecimiento personal. Tanto las familias como los estudiantes deben tener una amplia gama de opciones hacia dónde dirigir la escolarización del alumno.

Principio VII. Educar para una democracia participativa. Educar haciendo participes a los ciudadanos en las decisiones de la comunidad. Para esto, la educación debe girar en base a la empatía, conocer las necesidades de los demás, la justicia y el pensamiento crítico.

Principio VIII. Educar para una ciudadanía Global. El ciudadano global es aquel que se encuentra en contacto con varias culturas y visiones del mundo. Una conexión entre la naturaleza, al vida humana y al cultura. El objetivo principal de la Educación Global es permitir ampliar la conciencia, a través de estudios interdisciplinarios, experiencias, pensamiento crítico y resolución de problemas.

Principio IX. Educar para una cultura planetaria. Los alumnos deben aprender la relación entre el ser humano y el mundo natural, así como tener una conciencia planetaria, donde el bienestar personal y global se encuentra al alcance del individuo.

Educar para la tierra conlleva una valoración de los procesos que sustentan la vida en el planeta: sistemas de vida, ciclos, interconexiones y cambios.

Principio X. Espiritualidad y educación. Todo sujeto tiene dentro él un “yo espiritual”, que ayuda a dar sentido a la vida y creerse pleno. La educación debe ayudar al sujeto a encontrar su vida espiritual, para posteriormente potenciarla y entender la interconexión con la vida.

El docente

El currículum holístico exige que tanto el educador como las organizaciones, admitan los principios holísticos y transformen su visión de la realidad. (Yus Ramos, 2001b):

Clark (1997) propone un cambio en el pensamiento, aprendizaje y tipo de inteligencia del profesorado. Un cambio en el docente supondrá un cambio en el alumno. El papel del docente desempeña cuatro características: la *visión*, los docentes tienen una perspectiva de su enseñanza y efectividad; la *formación*, el profesor tiene unos conocimientos que le permiten trabajar en este oficio; la *responsabilidad*, la toma de decisiones en el trabajo; *rendir cuenta*, al tener claro las responsabilidades se entra en un continuo sistema de rendición de cuentas propias. El docente debe sustentar el conocimiento del niño, sacando lo mejor de cada uno.

En su libro “The holistic teacher”, J. Miller (1993) habla de cuatro características que debe tener un profesor holístico:

- ✓ Autenticidad: esta característica fue apoyada por los filósofos Kierkegaard y Heidegger. Los profesores deben creerse como real los conocimientos que transmiten, a esto se le llama *congruencia psicológica*.

Otra manera de autenticidad es por la *congruencia moral*, es vivir bajo los valores morales propios, es decir, que haya una unión entre lo que se dice y lo que se hace.

Y la última modalidad según Miller es la *congruencia holística*, estar de acuerdo desde su Yo superior.

- ✓ Atención: hoy en día hay una escasa atención en las aulas. El profesor debe estar con los alumnos y establecer en ellos un vínculo entre la materia y sus intereses.

Atender es estar abierta/o a escuchar a los demás, dando importancia y respeto atendiéndolas de manera correcta con una actitud activa.

- ✓ Cuidado: el cuidado es la esencia de nuestro ser, es una de las virtudes profesionales que se desarrolla mediante las relaciones con los demás.
- ✓ Pensamiento holístico: el profesor debe actuar como él espera que actúen sus alumnos. El profesor sigue aprendiendo con sus alumnos creando una organización de aprendizaje, donde el docente crea un clima participativo y reflexivo de cada persona.

Para GATE (1991), el docente cobra un papel fundamental en sus principios. Tiene el papel de educar desarrollando el potencial del ser humano, sacando lo mejor de cada estudiante, proporcionar una enseñanza individualizada, adaptándose a la diversidad. El docente debe ser una profesional con vocación, que le guste su profesión y no caiga en la trampa del sedentarismo. Debe actuar como guía, acercando y haciéndoles partícipes a los alumnos en el conocimiento, fomentando el pensamiento crítico y creando un clima de cooperación, empatía y respeto.

El malestar del docente

La guía de autoayuda para mejorar el malestar docente de Serrano Díaz et al. (2013), está basada en numerosas investigaciones. Ser docentes es una de las profesiones con más repercusión social, ya que la educación del niño depende en gran parte del profesor. Esto influye en la presión o exigencias sociales que lleva implícito este oficio.

Actualmente el profesorado cuenta con poco apoyo por parte de instituciones o familias, lo que está causando desmotivación tanto individual como colectivamente en el entorno escolar. Esta insatisfacción se exterioriza por burnout, mobbing y estrés.

Mobbing es el acoso que sufre el docente habitualmente por parte de algún compañero/a o superior, con el objetivo último de propiciar su autorenuncia, y así dejar el camino libre.

Bournout es la falta de resultados en un trabajo/a, después de dar lo mejor de él (motivación, ilusión, profesionalidad) provocando, en este caso en el docente, desencanto y frustración con su oficio.

Y por último el estrés, es la situación laboral que se produce cuando las exigencias superan las motivaciones. Es decir, es una exigencia al que se somete el cuerpo sin tener información suficiente para superarla.

El estrés en el docente es causado por diferentes factores, uno de ellos es la relación entre los compañeros o personas con los que conviven diariamente, pero sobre todo la situación propia de cada docente, es decir, si la situación familiar ya es estresante, el trabajo incrementará esa situación de estrés.

Por lo general, las profesoras tienden a tener mayor estrés que los profesores, dado su triple rol (familiar, maternal y profesional). La queja principal del docente de primaria es el agotamiento físico, dado que continuamente tienen que estar controlando a niños durante todo el horario escolar, un simple despiste puede tener consecuencias graves. Una pequeña baja del docente, ocasiona un trastorno al centro (Serrano Díaz et al., 2013).

Todo malestar docente lo supera su gran vocación, educar a alumnos que lo único que esperan de ti es enseñarles lo mejor posible y hacer de ellos una persona útil para su futuro.

CAPÍTULO 2: BIENESTAR PERSONAL

BIENESTAR PERSONAL

Conceptualización de bienestar personal

La Real Academia Española define el bienestar como “conjunto de cosas necesarias para vivir bien, con una vida holgada y abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad”.

En 1948 la Organización Mundial de la Salud afirmó que el bienestar no es sólo la ausencia de malestar. El bienestar personal es una fase de autovaloración de la vida, donde prevalecen los afectos positivos ante los negativos (Diener, 1984). Diez años más tarde Diener (1994) volvió a definir el bienestar personal como “experiencia emocional placentera”.

Para Jahoda (en Vázquez y Hervás, 2008), la salud mental positiva es la ausencia de enfermedades mentales. Esta afirmación se basa en la suposición de que la salud es lo contrario de la enfermedad, o que la salud y enfermedad forman polos opuestos de un continuo. Aunque el enfoque de Jahoda sea a la salud mental del individuo, no deja de lado el aspecto físico y social. Todo está relacionado, y es que no hay salud mental positiva sin salud física.

El objetivo principal de la psicología positiva para Seligman (2012) es el florecimiento. Esta vía para llevar a la felicidad está compuesta a su vez de elementos indispensables para el bienestar: emociones positivas, relaciones, compromiso, significado y realización. El bienestar se consigue mediante emociones positivas, acordar compromiso nos produce motivación, las personas con relaciones positivas son más felices, dar sentido a la vida y tener la capacidad de realización nos hace ser más prósperos en la vida.

Existen dos corrientes de bienestar, basadas en los principios hedónicos de Diener y eudaimónicos de Ryff, llamadas bienestar subjetivo y bienestar psicológico.

El bienestar subjetivo, está relacionado con la calidad de vida, la satisfacción vital, el bienestar social, pero en especial con la felicidad. Este bienestar subjetivo es denominado por el pensamiento que tiene uno hacia si mismo acerca de su vida, y del

balance cognitivo y afectivo. Cuando se examina este pensamiento y son mayores las emociones positivas que negativas, nos encontramos en un estado de felicidad (Cuadra y Florenzano, 2011). Esta corriente del bienestar, consta de seis dimensiones: Auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal

Antecedentes

El concepto de felicidad tuvo su origen en Grecia, lo veían como algo externo, asociado a la religión y a la buena suerte. Quien terminó uniendo la felicidad con el ser humano sería Sócrates (470-399 a.C.). Diferenció una felicidad interior, sin tener en cuenta motivos externos, en la que debe estar el alma en armonía y poder ser feliz a pesar de las circunstancias u obstáculos que ponga la vida.

Platón (428-347 a. C.) fue otro filósofo que explicó la felicidad como perfección en la vida, sabiduría y virtud. La felicidad se alcanza por la contemplación racional. Platón ordenó los placeres en tres tipos: los placeres de la razón, placeres propios y placeres de la vida.

A Platón le seguiría Aristóteles (384-322 a. C.). Éste busca la felicidad en el mundo terrenal (placer, honor y riquezas). Aunque para Aristóteles los bienes materiales eran necesarios, no era decisivo para alcanzar la felicidad. La felicidad se conseguiría por la aplicación de la inteligencia en diversos campos.

La visión epicureísta, fue propulsada por Epicuro (341-270 a. C.) donde el objetivo de la vida era el placer, alejado de sufrimiento físico y mental. El primer paso hacia la felicidad es la liberación de los miedos en el alma, para encontrar la paz interior. Según Epicuro, los deseos naturales y necesarios, solo darán consecuencias agradables en nuestras vidas, llamando deseos naturales y necesarios, a bienes materiales imprescindibles para el bienestar del cuerpo y alma. Podemos decir que Epicuro era partidario de la felicidad hedonista.

Un poeta estoico como fue Horacio (65-8 a. C.), defendía que “si somos felices no pensamos más allá del presente”, vivir al máximo cada día como si fueran los últimos días de nuestras vidas, el denominado *Carpe Diem*.

La figura del estoicismo fue Séneca (4 a. C – 65 d. C.), decía que toda persona feliz es aquella que utiliza la razón para afrontarse a los deseos y temores, deben estar en equilibrio las palabras con las acciones. La felicidad no es un término que implique individualidad, sino todo lo contrario, ser feliz también es vivir para los demás.

Tras la caída del Imperio romano, se produjo la expansión de la sociedad cristiana. El teólogo más grande de la iglesia católica fue Santo Tomás de Aquino (1225-1274), consideraba la felicidad como “el bien perfecto de la naturaleza intelectual”.

La sociedad del aquel entonces fue cambiando hasta llegar al Renacimiento, en el que se instala el nuevo concepto del hombre y del mundo, el Humanismo. Durante los siglos del Renacimiento (XIV-XVI), se pasa una época de reflexión sobre el hombre, la felicidad y la libertad. Es en el Humanismo donde se hace hincapié en el destino del hombre y sus problemas. Los pensadores del Renacimiento impusieron la felicidad como valor en el mundo. Un autor conocido de esta época es Lutero (1483-1546), cambió el sentido del humanismo tras romper la unidad cristiana.

Poco a poco en la Ilustración, se creó la nueva visión de camino hacia la felicidad, que residía en el ser humano. La felicidad por tanto se convierte en el arte de vivir.

Entrado el siglo XIX, el utilitarismo era el pensamiento que dominaba en la mayoría de los filósofos ingleses. John Stuart Mill (1806-1873) hablaba de que la felicidad era un todo ordenado, donde cobraba importancia las características de los placeres, es decir, que los placeres mayores son los del intelecto, los sentimientos, la imaginación y la moral. En el siglo XIX lo que prevalece no es la idea de felicidad individual, sino colectiva para toda la humanidad.

Bienestar en la actualidad

En el año 2000, fue publicado un número especial en la Revista American Psychologist coordinado por su presidente Seligman, donde se trataban temas importantes relacionados con la psicología positiva: felicidad, motivación, talento, creatividad, sabiduría, inteligencia, ilusiones positivas y el desarrollo humano. Este número tuvo tanta repercusión que marcó el inicio de la psicología positiva.

Aunque en aquel número de la revista se trataron temas importantes, los pilares del movimiento positivista fueron: el estudio de las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas. Por lo que las siguientes investigaciones se basaron en estos tres factores.

En un principio el objetivo de la psicología era tratar o curar los trastornos de la mente. Erróneamente se equivocaba la psicología con la psicoterapia, dejando de lado emociones como la alegría, la creatividad, el entusiasmo y la motivación. Psicología y positivismo no estaban relacionados (Poseck, 2006).

De ahí, Martin Seligman en 1998 dio un giro radical al estudio de la psicología desarrollando la “psicología positiva”, junto con su colega Csikszentmihalyi, definida como “el estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano, que trata comprender los procesos que subyacen a estas cualidades positivas”. Esta ciencia, tiene dos objetivos principales: ayudar a las personas en su calidad de vida, y prevenir trastornos mentales.

Al principio Seligman hablaba de que la psicología positiva no es un ejercicio de autoayuda para llegar a la felicidad, sino que se trataba de prevenir. Se dio cuenta que si lo enfocaba hacia la prevención, seguiría hablando de enfermedad, y el objetivo era eliminar los efectos (Seligman, 2003). Para Martin Seligman el término “psicología positiva” no es algo novedoso, ya que en la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres objetivos: curar los trastornos mentales, hacer más fáciles y productivas la vida a las personas, y desarrollar capacidades positivas, como puede ser el talento y la inteligencia (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman (2003) diferenció las habilidades necesarias para equilibrar la vida de una persona, y las que se requieren para llegar al bienestar máximo. Anima a desarrollar al máximo las virtudes de cada uno independientemente de tener o no un trastorno psicológico. Una vez aprendidas cuáles son las fortalezas, estas servirán para estar a la altura de cualquier circunstancia pudiéndolas aplicar. Se pretende potenciar las fortalezas y dejar de lado las debilidades. Cuando se habla de emociones positivas, no se refiere a bienes materiales como pueden ser el dinero, u objetos de valor, sino la felicidad del día a día y disfrutar el presente.

Según Seligman (2003), existen tres vías para acceder a la vida plena:

- La primera vía es la vida placentera, es decir, a través de las emociones optimistas. Consiste en incrementar las emociones positivas para llegar a la felicidad plena. Es una vía hedonista, por lo que considera la felicidad como el cúmulo de sucesos agradables y felices.
Las emociones positivas también pueden conseguirse visualizando el pasado, el presente y el futuro y tener confianza en crear esperanzas. El acceso a la felicidad tiene dos limitaciones, la primera es que la positividad está ligado al carácter de la persona por lo que tiene un componente genético; la segunda limitación, es la adaptación hedónica o habituación, es decir, cuando una persona se habitúa a elementos positivos para ser feliz, siempre ve necesario aumentar esos elementos, de manera que el incremento de estos elementos llegue a ser infinito y ya no le ocasionen felicidad.
- La segunda vía está relacionada con el compromiso. El placer es la interacción entre la tarea afectiva y la capacidad de sentir “flow”. Se llega al estado de flow cuando el sujeto está tan metido en la actividad que parece que se detiene el tiempo. La actividad debe de ser interesante y motivante para la persona. Al ser conscientes de cuáles son las fortalezas de cada uno, al aplicarlas en las tareas se conseguirá esta conexión llamada compromiso.
- La tercera vía está relacionada con el entorno, y con la búsqueda de sentido global amplio dentro de un contexto (vida significativa). Esta tercera vía es la aplicación de las fortalezas para ayudar a los demás, y hacer que estos a su vez desarrollen las suyas. Los lugares donde se ponen en práctica son, la escuela, el trabajo, con la familia y amigos.

Las tres vías son complementarias, es decir, las personas pueden alcanzar la vida plena a través de las tres vías. Las personas que tengan más satisfacción y plenitud, quiere decir que han utilizado las tres vías (Peterson, 2006).

En definitiva, la primera ruta, la vida placentera, es el desarrollo de las emociones positivas; en la segunda ruta es el desarrollo de las fortalezas, el estado de flow y las virtudes; y en la tercera ruta es la puesta en práctica de las fortalezas, estas dos últimas vías tienen mayor influencia sobre el bienestar (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

Seligman (2012) en su libro *Flourishing*, cambió su pensamiento sobre las fortalezas diciendo que son transversales y no están ligadas a un único factor. Además agregó un

cuarto y quinto factor hacia la felicidad llamado vínculos positivos (la vida social) y realización. Estos nuevos factores están compuesto por las emociones positivas, compromiso, significado, relaciones positivas y realización. Las emociones positivas, son parte de la auténtica felicidad, es decir el objetivo último del bienestar. El compromiso, es una de las categorías de bienestar que produce motivación, y en el que los factores solo se miden subjetivamente. El significado, es el juicio tanto objetivo o subjetivo que se da en la vida, por ejemplo al referirnos a la historia, el significado es objetivo, en cambio si hablamos de lógica o coherencia, hablamos de significado subjetivo. Las relaciones positivas, para que sean positivas deben a ver personas contigo que compartan este tipo de relaciones, ya que no hay persona positiva solitaria. Y por último, la realización es la felicidad auténtica cuando se consigue el éxito, los logros, los premios y el dominio por una buena actitud.

Existen numerosos modelos que definen y apoyan el bienestar desde diferentes puntos de vista, a continuación se van a nombrar algunos de ellos:

Bienestar subjetivo/hedónico:

Es la felicidad y satisfacción con la vida. (Diener, 2009, Diener y Larsen, 2009 y Diener, Scollon y Lucas, 2009; Pavot y Diener, 2009). El bienestar subjetivo/hedónico comúnmente llamado felicidad, fue elaborado por Diener en 1984, siendo un tipo de bienestar centrado en los aspectos cognitivos y afectivos (Lopez, 2011). La felicidad está compuesta por un componente cognitivo y otro afectivo. Gracias a los acontecimientos que nos ocurren día a día tenemos como resultado ese balance afectivo del que está compuesto el bienestar subjetivo (Diener, 2009). El bienestar subjetivo es concebido como calidad de vida y su objetivo final es el placer.

En resumen, este nivel hedónico es el conjunto de tres dimensiones: afectos positivos, afectos negativos y satisfacción con la vida (Pavot y Diener, 2009).

Este tipo de bienestar se propuso por la unificación del placer y la evitación del dolor, siendo las personas los mejores jueces de su trayectoria vital (Campbell, Converse y Rodgers, 1976; Diener, 1994; Veenhoven, 1994).

Bienestar psicológico/eudaimónico

Se centra en el crecimiento personal y en el desarrollo de las capacidades propias. Es un estado de plenitud y armonía psicológica, para ello se deben desarrollar las capacidades y el crecimiento personal. Este bienestar expone que la vida tiene sentido si tienes un propósito en la vida.

Carol Ryff construyó dicho modelo que constituye las dimensiones del funcionamiento humano óptimo (Ryff, 1989, 1995; Ryff y Singer, 1998). Dentro de este modelo, se define el bienestar psicológico como la consecuencia de la interacción de las emociones positivas, a través de seis dimensiones. Estas seis dimensiones se subdividen en funcionamiento óptimo y deficitario.

A diferencia de otros modelos, en el modelo de Ryff, las seis dimensiones (necesidades básicas) son índices de bienestar, y no medidores que lo puntúan.

Los eudaemonistas al hablar de bienestar, hablan de autoactualización (Maslow), funcionamiento pleno (Rogers), madurez (Allport), teoría mental positiva (Jahoda) y teoría sobre el ciclo vital (Erikson).

Uniendo todos los conceptos anteriores, Ryff (1989a, 1989b), propuso las seis dimensiones:

1. Auto-aceptación: tener actitudes positivas consigo mismo, teniendo en cuenta las limitaciones y defectos de cada uno.
2. Relaciones positivas con otras personas, necesitamos mantener relaciones sociales, tener amistades en las que confiar y sentirnos seguros. El aislamiento y la falta de competencia social, puede acarrear efectos negativos e incluso enfermedades.
3. Autonomía: ser individuales, tener seguridad en sí mismo en diferentes contextos, independencia tanto emocional como física.
4. Dominio del entorno: saber elegir cuál es nuestro camino más apropiado en la vida teniendo en cuenta nuestros propósitos o deseos a los que queremos aspirar.
5. Propósito en la vida: interiorizar unos objetivos, una meta que deseamos alcanzar para nuestra plenitud global, y dar un sentido a la vida.
6. Crecimiento personal: potenciar sus capacidades, y seguir creciendo como persona.

Este modelo multidimensional, tiene crítica, y es que está centrado en la perspectiva contemporánea, en una sociedad individualista. Moberg (1971) fue más allá profundizando en la búsqueda vital y en el compromiso de vivir la vida, sabiendo que como elemento fundamental en el bienestar, es uno mismo.

Además del modelo multidimensional que recoge el bienestar psicológico, se proponen dos nuevas dimensiones: Van Dierendock y Mohan (2006) integran la dimensión de recursos internos del individuo. Cuanto mayor sean los recursos internos, mejor salud física y psicológica se tiene. Y por último Ryan y Frederick (1997), exponen otra nueva dimensión llamada *vitalidad*, que tiene como componentes el entusiasmo, la energía y la persistencia en metas.

Además del modelo, esta autora creó una escala o cuestionario que examina las dimensiones del bienestar (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

Carol Ryff destacó que los elementos eudaimónicos están relacionados con la salud física (Ryff y Singer, 2002), esto se debe a que el bienestar psicológico está relacionado con la motivación y lo psicofisiológico.

Modelo de Salud Mental positiva de Jahoda

La perspectiva de Jahoda se centra en la salud mental del individuo, sin dejar de lado la importancia que tiene para este los aspectos físicos y sociales.

Uno de los aspectos más importante del modelo de Jahoda, es la división de los componentes de la salud mental positiva en seis criterios. Estos criterios además de poderse aplicar a personas con trastornos mentales, también pueden ser aplicadas a personas sanas.

Los seis criterios que diferencia Jahoda son los siguientes (en Vazquez y Hervás, 2008):

1. Actitudes hacia sí mismo: el acceso del yo a la conciencia, unión del yo real-yo ideal, la autoestima y el sentido de identidad son las dimensiones que plantea este criterio.
2. Crecimiento, desarrollo y actualización: las dimensiones de este criterio son la motivación por la vida y la implicación en ella.
3. Integración: la integración abarca dimensiones como el equilibrio de las fuerzas psíquicas, la visión general de la vida y la oposición al estrés.

4. Autonomía: la autonomía conlleva la autorregulación y la conducta independiente.
5. Percepción de la realidad: la percepción de la realidad incluye la percepción no distorsionada y la empatía social.
6. Control ambiental: este último criterio abarca el amor, el trabajo, el juego y las relaciones interpersonales entre otras.

Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan

Estos dos autores encaminan su teoría al movimiento humanista, cuyo principio fundamental es definir el bienestar como la consecuencia del funcionamiento psicológico óptimo, dejando de lado las experiencias placenteras.

La teoría de la autodeterminación confirma que la psicología sana implica a parte de una “satisfacción con las necesidades psicológicas básicas”, también supone “establecer unos objetivos o metas coherentes” con los intereses y las necesidades psicológicas propias, estableciendo la motivación intrínseca de manera que se realice la propuesta por el mero placer, sin intervenir en la decisión ningún incentivo externo (Vazquez & Hervás, 2008). Las personas que se proponen metas superables respecto a sus intereses muestran mayores niveles de bienestar.

Según esta teoría, las necesidades básicas de vinculación, competencia y autonomía serían los componentes básicos del bienestar psicológico (Deci y Ryan 2000). Otros autores añaden más necesidades básicas de las que aportan Deci y Ryan en esta teoría; la seguridad (Andersen, Chen y Cárter 2000) y el sentido vital (Baumeister, 1991; Frankl, 1946/2004).

Los acontecimientos negativos tempranos pueden interferir en el desarrollo cognitivo disfuncional, pudiendo generar necesidades substitutivas o compensatorias (Deci y Ryan 2000), cuya función es disminuir la insatisfacción causada por las carencias en la necesidades básicas. Cuando estas necesidades substitutivas se mantienen, puede llegar a ocurrir que se valore más las necesidades compensatorias que las básicas. Existe un mayor bienestar cuando hay un equilibrio de satisfacción entre todas las necesidades por igual, sin destacar ninguna en especial (Reis et al., 1999).

Modelo del Bienestar y Salud Mental de Keyes

Corey Keyes propone un nuevo modelo del bienestar, partiendo del modelo de Ryff pero ampliando el campo hasta abarcar aspectos hedónicos, junto con lo que ella denomina “bienestar social” (Keyes y Waterman, 2002).

En este modelo se distinguen tres dominios con los que trabajar la salud mental positiva (en Vázquez y Hervás, 2008):

- a) Bienestar subjetivo. Altos afectos positivos y una elevada satisfacción con la vida.
- b) Bienestar psicológico. En este tipo de bienestar se incluyen las dimensiones ofrecidas por Carol Ryff en su modelo.
- c) Bienestar social, pertenece a la vida privada, lo que incorpora un funcionamiento social y comunitario.

Este último dominio de bienestar social, viene a decir o preguntarse, en qué grado la vida cultural es satisfactoria, percibiendo la satisfacción tanto individual como colectivamente cuando juzgamos a otras personas.

La autora propone 5 dimensiones dentro del bienestar social:

- 1. Coherencia social. Apreciar que el mundo tiene sentido.
- 2. Integración social. Ser parte de la sociedad.
- 3. Contribución social. Dar lo mejor de sí mismo a la sociedad.
- 4. Actualización social. La sociedad está en continuo crecimiento.
- 5. Aceptación social. Tener actitudes positivas hacia la gente, sabiendo que el mundo es fiel y compasivo.

Estas dimensiones son importantes para el bienestar humano, tal y como se contemplan también en los modelos de Jahoda y Ryff. Este dominio social y comunitario, es imprescindible para contemplar el bienestar como algo colectivo y no quedarse solo en la percepción individual. Aquí entra en juego la duda de, si determinados estilos de trabajo ayudan a favorecer el bienestar social. La conclusiones que podemos sacar sobre el modelo de Keyes, es que la dimensión social cobra un papel importante en la investigación sobre el bienestar humano.

PARTE EMPÍRICA

CAPÍTULO 3: PROGRAMA DEL BIENESTAR PERSONAL APLICADO A DOCENTES DE PRIMARIA

1. JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta las dificultades, cada vez mayores, del trabajo como docente, esta investigación se quiere proponer un posible programa de intervención, donde se les imparta a los docentes un curso que les ayude a motivarse y superarse día a día, dejando de lado las posibles carencias que acarrea este oficio entre ellas el estrés y el burnout.

Con este programa se pretende mejorar la percepción del bienestar personal del docente. El concepto bienestar en los últimos años se ha ido estabilizando, pero todavía quedan estudios sobre cómo desempeñar el bienestar en distintos ámbitos (trabajo, escuela, familia, amigos...). Se ha demostrado que personas con bienestar son más productivas, se sienten motivadas por lo que hacen día y día, y por muchas piedras que se pongan en el camino, ellos saben salir de ello sacando el lado positivo de todo.

El oficio del docente, es un oficio que el malestar puede estar ocasionado por factores internos o externos. Interno dependiendo de factores como el autoconcepto, autoestima, relaciones y emociones positivas etc., y externos como el aumento del ratio, la escasa educación de los alumnos, la baja natalidad, la falta de compromiso con las familias, la inestabilidad política etc. Son factores desfavorables para los docentes ya que no tienen una estabilidad dentro del aula. Al no tener una estabilidad propia, mayor será la inestabilidad que se transmite a los alumnos.

Un profesor quiere y desea que sus alumnos aprendan en clase, pero todo esto no es tan fácil, la actitud del niño es lo más importante, y esta se ve afectada por el bienestar personal que tenga con su familia y amigos. Es decir, si la carencia de bienestar empieza en la familia, esta se transmite a los niños/as, estos a los profesores de manera que no puedan llevar a cabo su labor docente correctamente.

En definitiva, toda persona, adulto o niño, debe tener bienestar personal tanto por motivación intrínseca como extrínseca, de esta manera tendremos una sociedad con un mayor nivel de calidad de vida y un compromiso motivador con su trabajo.

2. OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Mejorar la percepción del bienestar

Objetivos específicos:

- Mejorar el dominio del entorno
- Conocer y tener en cuenta las virtudes y defectos de cada uno
- Percibir el crecimiento personal
- Instaurar una meta en la vida
- Favorecer las relaciones entre los compañeros
- Ser autónomos en todos los aspectos de la vida
- Balance positivo de las emociones
- Satisfacer las necesidades de la vida

3. METODOLOGÍA

Población/muestra

La muestra es de catorce docentes de Educación Primaria, del centro concertado Lope de Vega en el municipio de Medina del Campo (Valladolid). Los criterios de selección fueron que al menos llevarán dos años trabajando como docentes. De los docentes elegidos el 57% son mujeres y el 43% restante hombres.

La muestra recogida es del tipo no probabilístico de conveniencia, no probabilístico porque no todos tienen las mismas posibilidades de ser elegidos, ya que solo eran profesores de primaria, y de conveniencia porque los sujetos eran más accesibles para la investigación/intervención.

Variables y covariables

Por un lado la variable dependiente, en nuestro caso, es el bienestar, compuesto por los modelos de bienestar psicológico de Ryff y bienestar psicológico de Diener; y por otro, la variable independiente es el programa de intervención del bienestar.

En el caso de nuestra investigación, las covariables que sacamos en base a la entrevista fueron: la falta de compromiso con las familias, falta de apoyo de instituciones, excesivo ratio, excesiva diversidad de alumno dentro de un mismo aula, malestar político respecto a la educación y desgaste emocional. Además otras covariables que están implícitas en el docente pueden ser: la edad, género, estado civil, nacionalidad, personalidad y dimensiones externas de calidad de vida. Estas covariables no podemos medirlas, pero sí controlarlas de manera que en el pre-test y en el post-test veremos la posible diferencia una vez aplicado el programa de intervención.

Instrumentos

Entrevista

Se realiza una entrevista inicial a los docentes que consta de 10 preguntas abiertas personales, referidas al entorno tanto escolar como familiar (ver anexo 1). La información que se obtuvo de ella era de dos tipos: mediante la observación, viendo el lenguaje no verbal del entrevistado; y mediante el intercambio de pregunta-respuesta. La información que se quería recabar era sobre datos personales, características y vivencias personales dentro del centro escolar.

Para saber sobre la felicidad, las vivencias laborales, los intereses, las motivaciones y los aspectos relevantes de la vida del docente, la entrevista que se ha de realizar es del ámbito laboral, ya que como objetivo principal es la percepción del bienestar desde el punto de vista docente.

Se trata de una entrevista semiestructurada, ya que aparte de tener preguntas establecidas, se harán preguntas espontáneas. De esta manera podemos comparar contenidos por las preguntas estructuradas, y profundizar más en el tema con las espontáneas.

Escala de bienestar psicológico de Ryff

Para esta variable utilizaremos como medida la escala reducida de Ryff, traducida al castellano por Van Dierendonck, Díaz Rodríguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jiménez

(2008), esta versión cuenta con seis escalas, de las cuales 5 factores son de primer orden y solo uno de segundo orden. Tiene un total de 29 ítems, con un formato de respuesta Likert del 1 (totalmente en desacuerdo) al 6 (totalmente de acuerdo).

La consistencia interna (α de Cronbach) en autoaceptación es de .84: en relaciones positivas .78; autonomía .70; dominio del entorno .82; propósito de la vida .70 y crecimiento personal .71, teniendo una media total de .76 (Van Dierendonck et al., 2006).

Cuestionario de satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida se evaluó mediante el cuestionario de la versión española de la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Consta de 5 ítems que evalúan la satisfacción global de la vida del sujeto, con 7 alternativas de respuesta tipo Likert (1: totalmente desacuerdo a 7: totalmente de acuerdo). El índice de fiabilidad de Cronbach es de .85 en población general y .77 en mayores.

Cuestionario de Afecto Positivo y Negativo PANAS

El PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) es el instrumento de evaluación de los afectos positivos y negativos, creado por Watson, Clark, y Tellegen (1988). Este cuestionario está compuesto por 20 ítems, 10 ítems de afectos positivos y 10 ítems de afectos negativos (véase tabla 1), evaluados de manera independiente, de manera que haya una escala para afectos positivos (AP) y otra para afectos negativos (AN). Las respuestas son la valoración de los afectos en escala Likert de 5 puntos (0: casi nunca y 4: muy frecuente).

<i>Tabla 1</i>	
<i>Ítems de afecto positivo y negativo</i>	
Ítems de afecto positivo	Ítems de afecto negativo
- Interés	- Tensión
- Ánimo	- Disgusto
- Energía	- Culpa
- Entusiasmo	- Susto
- Orgullo	- Enojo

- Disposición	- Irritación
- Inspiración	- Vergüenza
- Decisión	- Nerviosismo
- Atención	- Intranquilidad
- Activación	- Temor

Existe una versión española del PANAS diseñada por Joiner, Sandín, Chorot, Lostao, y Marquina (1997), con una consistencia interna o fiabilidad de Cronbach entre .88 y .81 en población general.

Procedimiento

Tras seleccionar la muestra, se les pasó la entrevista (pre-test) a 9 docentes (ver anexo 2) para comprobar las carencias que tenían en el entorno escolar.

En base a las respuestas obtenidas de las entrevistas se pudo sacar los objetivos de la intervención, ya que hasta no saber cuál eran las carencias, no podíamos intervenir. El programa que se aplicaría, tendría una temporalización de tres meses, dos sesiones por semana. Al finalizar el programa de intervención, se volvería a entrevistar a los docentes (post-test), para ver la diferencia con el pre-test y si hemos llegado al objetivo propuesto.

Diseño de investigación

El diseño de investigación que se establece en este estudio es cuasi-experimental pretest-posttest, carece de control total dada la escasez de docentes. Al ser pretest-posttest, significa que antes y después de la intervención habrá observación y entrevista. Los sujetos no se asignan aleatoriamente, por lo que el investigador debe diferenciar los efectos del experimento con los aspectos que ya traía la variable dependiente.

4. DISEÑO DE INTERVENCIÓN

Introducción

Como ya hemos dicho antes, existen unos principios de la educación holística propuestos por la Alianza Global para la Transformación de la Educación (GATE).

Estos diez principios tratan de mejorar y encauzar la educación actual. Los principios hablan de educar para el desarrollo humano, ofrecer aprendizajes personalizados, relacionarse con el entorno, no poner límites a la educación, el docente como guía, abarcar todas las dimensiones física, social, moral y espiritual, ser libres y participativos creando ciudadanos con pensamiento crítico. La función o rol del docente debe ser de guía, creando en el alumno un aprendizaje constructivo y motivador, potenciando las cualidades, sacando lo mejor de ellos y siempre, adaptándose a sus necesidades.

Estos principios de GATE también deben interiorizarse en el docente, no solo enseñar teniéndolos en cuenta sino aplicándose a uno mismo.

Aunque hay autores que hablan de la agrupación de estos principios en dimensiones del ser humano como es Gallegos (1999), donde explica que desde el punto de vista de la educación holística, las dimensiones del ser humano son cinco: física, intelectual, estético, emocional y espiritual.

Nosotros nos vamos a centrar en el estudio realizado por el Departamento de Psicología, de la Universidad de Valladolid llamado Programa Sadar de Atención al Bienestar (De Frutos, 2014). Este programa está destinado a aumentar la calidad de vida y bienestar en todos los ámbitos de la vida (familiar, social, personal, laboral, institucional o cultural), y para ello trabaja seis dimensiones (De Frutos, s.f.):

- Cognitivo: se pretende crear una inestabilidad para que el sujeto reestructure su mente, y sepa crear nuevos caminos.
- Físico: tener un buen estado anímico y una buena salud nutricional ayudará a encontrarse mejor, tanto físico como mentalmente.
- Psicológico: en esta dimensión se ayuda a la persona a saber responder ante los imprevistos ocurridos, ampliar su autoconocimiento y saber elegir cuál es la opción más adecuada.
- Emocional: reconocer los sentimientos es el propósito principal de esta dimensión, ya que cuando se alcanza este propósito, lo siguiente es utilizar los sentimientos para la resolución de problemas de manera positiva, sabiendo que existen dos tipos de afectos (negativo y positivo).
- Social: relacionarse con los demás, conocer cómo se sienten, sus pensamientos, sus ideas etc., son la clave para las relaciones interpersonales.

- Trascendental: la vida espiritual propulsa el crecimiento personal, la meditación y el bienestar interior.

Objetivos de intervención

Cognitivo

- Favorecer el pensamiento crítico. La nueva perspectiva del siglo XXI en la educación holística, trata de unir el sujeto con el contexto, haciéndole participe en él, y proporcionando una actitud crítica ante cualquier situación.
- Expandir nuevo conocimiento. El nuevo conocimiento está relacionado con las fortalezas que propone Seligman para combatir posibles trastornos. Este autor habla de ello en la segunda y tercera vía. En la segunda vía trata la importancia de las fortalezas para conseguir el compromiso, y en la tercera vía es la puesta en práctica de las fortalezas para ayudar a los demás (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

Físico

- Conectar cuerpo y mente. Es uno de los requisitos que se impone en la Educación Holística, interconectar cuerpo, alma y espíritu. Se deben trabajar equitativamente los dos aspectos, para tener un bienestar tanto físico como psicológico.
- Ayudar a las personas a tener hábitos saludables. Existen numerosos estudios según Sáez, Suárez, Blanco y Gabriel (1998), donde un alto porcentaje de personas fallecidas, es por problemas cardiovasculares, infartos o enfermedades isquémicas. Una nutrición sana y realizar ejercicio físico son las recomendaciones que dan todos los médicos, tanto en personas mayores como en jóvenes.

Psicológico

- Desarrollar la autonomía y el autoconcepto. El autoconcepto lo define Keyes et al. (2002), como la visión que se tiene de uno mismo, sabiendo las virtudes y

conviviendo con los defectos; y la autonomía es la capacidad de decisión y seguridad en sí mismo en cualquier contexto.

- Crecimiento personal. El bienestar psicológico se centra en él y en el desarrollo de capacidades. El crecimiento personal, hace potenciar las capacidades y crecer como la persona (Keyes et al., 2002)

Social

- Fomentar las relaciones interpersonales positivas. John Dewey destacó por su pensamiento social, y la importancia de las relaciones con el entorno.
- Crear un clima de cooperación, empatía, respeto y tolerancia. Educar para una democracia participativa, anima al sujeto a ser partícipe de la vida en sociedad, lo que supone conocer a los demás, respetarles, tener empatía hacia ellos y sobre todo ser tolerante con las posibles diferencias.

Emocional

- Incrementar las emociones positivas y disminuir las negativas. La diferencia entre los afectos positivos y los negativos es lo que nos llevaría a cuantificar el bienestar. Cuantos más afectos positivos recibamos mayor y mejor será nuestro bienestar.
- Adquirir inteligencia emocional. Una persona cuanta mayor inteligencia emocional tiene, mayor capacidad para relacionarse y empatiza emocionalmente con los demás. Esto repercute tanto a la hora de trabajar individualmente como en grupos. Numerosos estudios han corroborado la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico (Bermúdez, Álvarez & Sánchez, 2003).

Trascendental

- Reducir el estrés y la sensación de burnout a través de la relajación. La profesión de docente tiene muchos efectos secundarios como puede ser el estrés y el burnout, dado la presión social que tienen por parte de alumnos, familias, instituciones o incluso compañeros. Para mejorar el bienestar personal se debe combatir este estrés (Serrano Diaz et al., 2013).
- Buscar sentido a la vida. En la tercera vía de Seligman, cobra importancia este campo teniendo como objetivo encontrar sentido a la vida. Tener una vida

significativa en los diferentes ámbitos de la escuela, trabajo, familia y amigos, es muy importante para llegar al objetivo principal.

Operativización y temporalización

La metodología que se impartirá en cada dimensión, será diferente dependiendo de la programación establecida.

Los objetivos están relacionados con las sesiones (a cada objetivo le corresponde una o varias sesiones), pero existen varios objetivos que son transversales a todas las sesiones como es el caso de crear un clima de cooperación, empatía, respeto y tolerancia; y fomentar las relaciones interpersonales positivas. Al estar implícitas en todas las sesiones no aparecen como objetivo principal en las fichas de las sesiones. También es el caso del objetivo físico, conectar cuerpo y mente, es otro ejemplo de objetivo transversal en todas las sesiones físicas.

El programa se llevará a cabo durante los meses de septiembre, octubre y noviembre, en horario extraescolar. Serán dos sesiones a la semana, lo que hace un total de 13 semanas y 26 sesiones, repartidas en dos horas una sesión, y otra de dos horas y media.

De esas cuatro horas y media impartidas a la semana, dos horas se establecerán para dinámicas o teoría sobre la dimensión física, y las dos horas y media restantes para seminarios del resto de dimensiones.

Las horas de seminarios serán repartidas: la primera media hora de trabajo espiritual, y las dos horas restantes de teoría y/o práctica. Dependiendo del tiempo, la práctica durará más o menos en base a la teoría.

En las sesiones de dimensión física, se realizarán de dos formas. La primera si está establecida la sesión con un profesional, le dejamos a él que guíe la clase, siempre y cuando tenga en cuenta los contenidos que queremos trabajar; y la segunda si es de teoría, se impartirá una pequeña clase magistral sobre el contenido (nutrición, descanso y ejercicio físico), y a continuación se completará la sesión con videos o una actividad física. Para el resto de dimensiones, seguiremos en la mayoría de los casos la misma organización: iniciaremos la sesión con una dinámica de relajación y trabajaremos sobre el contenido con juegos o actividades grupales.

La organización de las 26 sesiones es la siguiente:

Tabla 2
Distribución de las sesiones

Sesión	Sesión/Dimensión	Contenido	Objetivos	Actividad
1	Dimensión psicológica	Fortalezas de autonomía y autoconcepto	Reducir el estrés a través de la relajación Conocer nuestras fortalezas	Relajación, juego de fortalezas y juego de felicidad
2	Dimensión Física	Yoga	Unir cuerpo, mente y espíritu.	Sesión de Yoga
3	Dimensión Cognitiva	Pensamiento crítico	Favorecer el pensamiento crítico	Película de Minority Report y debate filosófico sobre la película
4	Dimensión Física	Tai Chi	Objetivos establecidos por el profesional	Sesión de Tai Chi
5	Dimensión Emocional	Interpretar emociones	Incrementar las emociones positivas y disminuir las negativas	Relajación por parejas y dinámica de emociones
6	Dimensión Física	Teoría de la nutrición	Ayudar a las personas a tener una buena salud nutricional	Brainstorming, teoría de la nutrición y dinámica grupal
7	Dimensión	Relaciones	Fomentar las	Relajación, roll-playing

	Social	Interpersonales	relaciones interpersonales	y vínculos cercanos
8	Dimensión Física	Ejercicio aeróbico y anaeróbico	Conectar cuerpo y mente	Excursión en bici (10km) y ejercicios anaeróbicos al aire libre
9	Dimensión Trascendental	Propósito en la vida I	Buscar sentido a la vida	Clase magistral y juego de dilemas
10	Dimensión Física	Pilates	Objetivos establecidos por el profesional	Sesión de Pilates
11	Dimensión Trascendental	Propósito en la vida II	Buscar sentido a la vida	Teoría sobre valores, valores más importantes y debate grupal sobre el juego de dilemas de la anterior sesión
12	Dimensión Física	Teoría del descanso	Conectar cuerpo y mente	Teoría sobre el descanso y noticias
13	Dimensión Cognitiva	Nuevo conocimiento	Expandir nuevo conocimiento	Relajación, teoría sobre la Educación Holística y dinámica de “yo como docente/docente holístico”
14	Dimensión Física	Biodanza	Objetivos establecidos por el profesional	Sesión Biodanza
15	Dimensión Emocional	Inteligencia emocional	Adquirir inteligencia emocional	Relajación, juego de las emociones, “espejo imaginario” y emociones positivas

16	Dimensión Física	Batuka	Objetivos establecidos por el profesional	Sesión Batuka
17	Dimensión Social	Valores	Crear un clima de cooperación, empatía, respeto y tolerancia.	Historia de relajación, brainstorming, y el juego “subasta de valores”
18	Dimensión Física	Teoría del ejercicio físico	Ayudar a tener una buena salud nutricional	Teoría del ejercicio físico, vídeos informativos y búsqueda de noticias sobre el ejercicio físico
19	Dimensión Psicológica	Autonomía y Autoconcepto	Desarrollar la autonomía y el autoconcepto	Relajación, dinámica grupal, collage de tu vida y “debilidades y destrezas”
20	Dimensión Física	Zumba	Objetivos establecidos por el profesional	Sesión de Zumba
21	Dimensión Psicológica	Crecimiento personal	Fomentar las relaciones interpersonales Crear un clima de cooperación, empatía, respeto y tolerancia	Relajación, “el círculo” y “la visión de futuro”
22	Dimensión Física	Chi Kung	Objetivos establecidos por el profesional	Sesión de Chi Kung
23	Dimensión Cognitiva	Participar en el contexto	Expandir nuevo conocimiento	Excursión al pinar Medina Del Campo
24	Dimensión Física	Aerobic	Objetivos establecidos por	Sesión de Aerobic

			el profesional	
25	Dimensión Emocional	Positividad	Incrementar las emociones positivas y disminuir las negativas.	Talle de risoterapia
26	Dimensión Física	Teoría conclusión	Aquí se engloban todos los objetivos anteriores, ya que es una sesión de repaso y conclusión del programa.	Conclusiones generales del programa

Talleres y seminarios

Los talleres y seminarios realizados en todas las sesiones del programa de intervención están reflejados en el Anexo 3.

REFERENCIAS

- Alianza Global para la Educación Transformadora (Diciembre, 1991). *Educación 2000: Una perspectiva holística*. Declaración presentada en el VII Congreso Internacional de Educadores Holísticos, Chicago, Illinois. Recuperado de <http://www.ties-edu.org/GATE/Educacion2000.html>
- Andersen, S. M., Chen, S. y Carter, C. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11, 269-275.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Berrío, J. R. (1999). Francisco Giner de los Ríos. *Perspectives: revue trimestrielle d'éducation comparée*, 3-4.
- Campbell, A., Converse, P. E., y Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Clark, E. T. (1997). *Designing and implementing an integrated curriculum: a student-centered approach*. Brandon, vt: holistic education press.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2011). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), Pág-83.
- De Frutos, C. (s.f.). *Programa integral de desarrollo del bienestar personal: Diseño y validación experimental con adultos* (Tesis doctoral en preparación). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- De Frutos, C., Román, J. M., Marugán, M. y Reoyo, N. (Abril, 2014). Programa de atención al bienestar SADAR. En M. Marugán (coord.), *Estrategias de aprendizaje en diferentes contextos de la vida*. Simposio presentado en el VII Congreso Internacional e Psicología y Educación y XXI Congreso Internacional INFAD, Badajoz.

- Deci, E., y Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227-268.
- Del Pozo, A (2002). *El movimiento de la escuela nueva y la renovación de los sistemas educativos*, en A. Tiana Ferrer, y otros (Ed.), *Historia de la Educación (Edad Contemporánea)*. Pamplona: UNED.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being. Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2009). Assessing well-being: Progress and opportunities. En E. Diener (Ed.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 2565). Nueva York: Springer (Social Indicators Research Series, 39).
- Diener, E. y Larsen, R. J. (2009). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. En E. Diener (Ed.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 7-24). Nueva York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Scollon, C. N. y Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. En E. Diener (Ed.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 67-100). Nueva York: Springer.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. y Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Forbes, (2003). Scott H. *Holistic Education: An Analysis of its Ideas and Nature*. Brandon: Foundation for Educational Renewal.
- Frankl, V. (1946/2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder: Barcelona.
- Gallegos, R. (1999). Educación holista. *Pedagogía del amor universal*. Fundación Internacional para la Educación Holista, Guadalajara.
- González Garza, A. (2009). *Educación Holística: la pedagogía del S.XXI*. Barcelona: Kairos.

- Iriondo, A. Z. (2012). *Felicidad sostenible: Claves para un nuevo proyecto de vida en el siglo XXI*. Grupo Planeta Spain.
- Joiner, Jr., T.E., Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., y Marquina, G. (1997). Development and factor analytic validation on the SPANAS among women in Spain: (Morc) Cross-cultural convergence in the structure of mood. *Journal of Personality Assessment*, 68, 600-615.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lopez, S. J. (2011). *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.
- Miller, J. P. (1993). *The Holistic Teacher*, OISE Pres, Toronto (Canadá).
- Miller, R. (2011). Higher Education and the Journey of Transformation. *Journal of Pedagogy, Pluralism, and Practice*, 15.
- Moberg, D.O. (1971). *Spiritual well-being: Background and issues*. Washington, DC: White House Conference on Aging.
- Naranjo, C. (2004). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Vitoria-Gasteiz: La llave.
- Pavot, W. y Diener E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. En E. Diener (Eds.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 101-117). Nueva York: Springer.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., y Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 4, 419-435.

- Ryan, R. M. y Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719.
- Ryff, C. D., y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1, 1-28.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and wellbeing. En C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Sáez, T., Suárez, C., Blanco, F., y Gabriel, R. (1998). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares en la población anciana española. *Revista Española de Cardiología*, 51(11), 864-73.
- Seligman M. E. P. y Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. En L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (Eds.). *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305-317). Washington, D. C: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.

- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Serrano Díaz, N., Hidalgo López, V., Guil Bozal, A., Amar Rodríguez, V., Falls, T., Navas, M., ...y Ruiz Troncoso, M. J. (2013). Dossier y guía de autoayuda para la mejora del malestar docente.
- Stack, R. (1992) *Holistic Education Network Tasmania, Australia*. Recuperado de <http://www.hent.org/>
- Van Dierendonck, D., Abarca, A. B., Díaz, D., Jiménez, B. M., Gallardo, I., Valle, C., y Carvajal, R. R. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Van Dierendonck, D., Díaz Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., y Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
- Van Dierendonck, D., y Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic wellbeing. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(3), 227-238.
- Vazquez, C., y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make us any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-162.
- Watson. D., Clark. L. A., y Tellegen. A. (1988). Development and validation of brief measures os positive and negative affect: The PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Yus Ramos, R. (1996), *Temas transversales. Hacia una nueva escuela*, Graó, Barcelona.
- Yus Ramos, R. (1997), *Hacia una Educación Global desde la transversalidad*. Madrid: Alauda-Anaya.

Yus Ramos, R. (2001a). Educación integral. *Una educación holística para el siglo XXI*.
España: Desclee De Brouwer.

Yus Ramos, R. (2001b). Educación integral. *Una educación holística para el siglo XXI*,
2. España: Desclee De Brouwer.

ANEXOS

Anexo 1

Las preguntas fueron las siguientes:

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad:

Años de experiencia como docente:

1. *¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?*
2. *¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?*
3. *¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?*
4. *¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?*
5. *¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?*
6. *¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?*
7. *¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?*
8. *¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?*
9. *¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?*
10. *¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?*

Anexo 2: Entrevistas

Docente 1

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad:

Años de experiencia como docente:

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?

La educación holística se base en la formación integral. Al profesor se le exigirá una continua adaptación a las necesidades del alumnado y una continua integración de todos los aspectos de la vida del alumnado en el ámbito educativo.

2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?

El grado de satisfacción o de felicidad, no va unido necesariamente al trabajo, al menos en mi caso. El trabajo proporciona satisfacciones y frustraciones, pero no es significativo a la hora de decidir sin influye en mi felicidad. El trabajo es un factor más en la vida, pero en mi caso no determinante.

3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?

Si, en general somos conscientes de lo que genera malestar. Falta de recursos, falta de estabilidad laboral, la no implicación de la comunidad educativa de una manera más profunda.

4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?

Mi trabajo no afecta a mi forma física, no tenemos un trabajo demasiado exigente en el plano físico. Lógicamente el trabajo genera un desgaste, especialmente psicológico, pero en mi caso no me afecta físicamente ni en la salud.

5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?

Inevitablemente el desgaste emocional afecta, genera frustración y en algunos momentos desilusión. Para evitarlo, busca fundamentalmente no caer en la rutina en las clases intentar plantear actividades nuevas y sobre todo buscar un alto grado de empatía con los alumnos.

6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas?
¿De qué manera aporta significado?

Las tareas que aportan algo en mi vida, son mi familia, el deporte, y evidentemente el trabajo que aporta significado en la manera que es la forma de vida que tenemos, lo que nos permite desarrollar nuestra vida.

7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?

Confianza, seguridad, empatía,

8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?

La cordialidad con los compañeros es buena. Evidentemente siempre hay más afinidad con unos que con otros. Pero la relación se puede calificar como buena, para mejorar las relaciones siempre y especialmente en el ámbito laboral, la clave es buscar una comunicación fluida. Porque la clave es que somos compañeros de trabajo y eso no implica amistad.

9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?

La motivación fundamental es el trabajo con los niños. La realidad de que cada día sea diferente hace de esta profesión algo distinto.

10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?

No.

Docente 2

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: Audición y Lenguaje

Años de experiencia como docente: 10

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - No, he oído hablar de ello pero no se te explicar el concepto.
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Saber vivir haciendo cosas que te gusten, y estar satisfecho contigo mismo.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Principalmente la falta de apoyo por parte de las familias, diversidad de alumnado.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - A veces afonía. Y lo que hago es descansar todo lo posible y medicación
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - Si, el cansancio del trabajo te produce malhumor y afecta a la paciencia.
 - Respirar profundamente, contar hasta tres...lo típico.
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Ser feliz, estar a gusto con lo que haces en el trabajo y a nivel familiar con las personas que te quieren.
 - El trabajo es una de ella porque da sentido a mi vida, me levanto y tengo la ilusión de ir al colegio.
 - Me motiva, enseño, ayudo a los niños con dificultades y apoyo a las familias para tranquilizarlas cuando no saben cómo actuar con los alumnos.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?
 - Positivismo, y dependiendo del niño frustración porque ves que no aprende a pesar de todos los esfuerzos puestos en él.
De momento no he dado ningún curso que me ayude en esto ya que no soy concedora de ellos.

8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
- Es buena
 - De apoyo, en muchas ocasiones es la manera de desahogarte con alguien dentro del centro. En mi caso la persona que me entiende es la psicóloga porque conoce los problemas de los niños tanto como yo.
 - Siempre se puede mejorar.
9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- Enseñar lo que sabes, e intentar que sean autónomos y aprendan por sí solos.
 - Me encantan los niños, enseñar y poderles ayudar en sus problemas.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, y cada vez menos
 - FESIE

Docente 3

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad:

Años de experiencia como docente: 16

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - No, ni me suena.
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Plenitud en el ámbito familiar, laboral y social.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Si, falta de compromiso con las familias.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Con la edad me canso más, y a veces afonía.
 - Beber más agua, he aprendido a no chillar en clase y no forzar la voz
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - No, para nada.
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Compartir experiencias con mi familia, aprovechar el tiempo...
 - Si si, no sabría vivir sin mis niños, a pesar de los disgustos que me dan algunos (rie). Me motiva y es muy gratificante observar lo que aprenden los niños.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?
 - Positivismo, confianza y empatía.
8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
 - Nos llevamos todos muy bien, muchos sustitutos cuando vienen se quedan helados de lo bien que nos llevamos.
 - Nos apoyamos unos en otros, intentar ayudar, nos contamos experiencias, pedimos opinión...
 - No

9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- El trato con los niños, la satisfacción de verles cómo evolucionan.
 - Lo tenía muy claro desde pequeña, me encantaban los niños.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, los políticos deberían pasar algún tiempo dentro del aula para elaborar leyes más reales con la vida estudiantil.

Docente 4

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: inglés, Filosofía y Letras, historia contemporánea.

Años de experiencia como docente: 32

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - No
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - El estado de la persona que le permite realizar sus actividades rindiendo más. Mi felicidad sería de un 8 sobre 10.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Sí, el compromiso con los padres cada vez es peor en todos los sentidos, aunque el malestar político también afecta.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Agotamiento, insomnio y dolores de cabeza.
 - Relajación e intentando cambiar el chip.
 - Tratar de relajarme.
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - Sí, frustración por no conseguir los objetivos que esperas.
 - Tratar de conseguirlo
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Trabajo y familia
 - Sí, con la realización del mismo.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?
 - Bienestar, confianza, positivismo...son las emociones que deben prevalecer porque si no es como si no gustase se docente.
8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
 - Buena muy buena.

- Positivamente.
 - No, porque ya son buenas.
9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- Me gusta el trato con los niños.
 - Por lo mismo, me gusta enseñar y sacar lo mejor de mí.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No

Docente 5

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: Educación Musical

Años de experiencia como docente: 13

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - No, ni idea.
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Salud, tranquilidad, compañía y positividad. Si tengo que puntuar mi felicidad, doy un 8.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Sí. Alguna relación con los padres y la situación política con respecto a la educación.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Cansancio lógico
 - Cambiando de tema e intentar evadirme.
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - Sí
 - Frustración, por no conseguir los objetivos personales propuestos.
 - Tratar de conseguir lo propuesto
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Familia y trabajo.
 - Sí, me gusta mi trabajo y me hace sentir bien y útil.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?
 - Alegría, satisfacción personal y tranquilidad.
8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
 - Buena, positiva.
 - Me afectan de manera positiva ya que al llevarme bien con ellos, me gusta trabajar a su lado.

9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- El contacto con los niños, la preparación constante.
 - Todos los aspectos que se tratan en la docencia me gustan y veo muy pocas cosas negativas.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, pero me gustaría conocer alguna que defendiera nuestra posición sea del partido que sea.

Docente 6

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: Audición y Lenguaje

Años de experiencia como docente: 3

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - No
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Estado máximo de alegría y bienestar con lo que te rodea. Mi puntuación de felicidad es un 8 sobre 10.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Compromiso con los padres, la ratio porque cada vez son más niños con menos modales y se enseñan peor porque molestan a sus compañeros, pero sobre todo la falta de compromiso padres-alumnos, no están encima de ellos, no les ayudan con los deberes...tantas cosas que te podría decir que no acabo.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Dolores de cabeza, agotamiento físico y varices.
 - Concienciarme que no debo estresarme tanto.
 - Técnicas de relajamiento.
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - Sí
 - Malhumor y en ocasiones frustración, porque hay veces quiero que aprendan cosas y no lo consiguen.
 - Sí, autoconvencerte de que no debes llegar a ese estado
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - La familia, los amigos y los niños.
 - Sí
 - Da sentido a tu vida, realización personal, me encanta trabajar con niños y ya no me veo trabajando sin ellos.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?

- Confianza, esperanza, positivismo y satisfacción cuando consiguen algo.
8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
- Buena, no me puedo quejar de mis compañeros
 - De forma positiva
 - No, porque ya son buenas.
9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- Los niños principalmente, su futuro.
 - Por herencia familiar ví desde pequeña la labor de docente, a parte de las salidas que tiene.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, y ni me interesa porque todo lo que dicen o hacen es mentira.

Docente 7

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: inglés, educación física, educación especial, educación infantil y primaria

Años de experiencia como docente: 12

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - Sí, me suena.
 - Motivar a los alumnos, partiendo de actividades motivadoras para ellos, teniendo en cuenta sus intereses, las características individuales, adaptando sus ritmos educativos a las carencias o situaciones familiares.
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Conforme con lo que tengo, pero en cuestión material no hay nada que me haga feliz, solo el estar con las personas que más quiero. Mi felicidad está en un 10 sobre 10.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Sí, el comportamiento de los niños (conductas disruptivas), las carencias afectivas las exponen en clase con llamadas de atención constantes y las familias en muchos casos ponen más trabas que ayudas.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Agotamiento, cansancio, a veces la voz, pero en raras ocasiones.
 - Descansando más
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - No, se diferenciar lo personal de lo profesional.
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Mi trabajo, la familia, seguir estudiando cosas y hacer deporte cuando tenga tiempo.
 - Sí
 - Mi vocación desde que era pequeña, me da la vida.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?

- Positivismo, esperanza y confianza.
8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
- Buena
 - Positivamente, si fuera peor tampoco me afecta, yo vengo y hago mi trabajo, aunque siempre ayuda tener buenos compañeros.
9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- Vocaional
 - Quería serlo por vocación, desde pequeña jugaba con las muñecas a ser profesora.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, se necesita observación en el aula para que las leyes sean equitativas.

Docente 8

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: Educación Primaria e Infantil.

Años de experiencia como docente: 24

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - No
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Sentirte realizado como persona en todos los ámbitos, personal, profesional y social. Diría que mi felicidad está en un 8 sobre 10
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Principalmente la mala relación con los compañeros, cuando hay falta de compromiso con las familias.
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Cansancio algunos días, hay veces que lo profesional afecta a lo personal, lo que supone algo negativo y lo das vueltas. No por salir por la puerta del cole te olvidas de todo.
 - Intentando desconectar, disfrutando del ocio personal.
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - Sí
 - Agotamiento y malhumor.
 - No se puede evitar, es algo que siempre pasa en el trabajo.
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Estar con la familia, con las personas más cercanas, el trabajo, hacer lo que te guste y que te sientes feliz.
 - Si
 - Es una fuente de felicidad, ya que te sientes útil y realizado como persona.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?
 - Satisfacción por encima de todo.

8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
- Buena
 - Te motivan a venir a trabajar, es un punto positivo que ayuda para llevar a cabo tu labor.
 - Siempre se puede mejorar.
9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- Trabajar con niños
 - Por la satisfacción de trabajar con niños y de contribuir a su formación como persona.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, las personas que hacen las leyes están desvinculadas a la educación, por lo que ponen leyes sin saber.

Docente 9

Profesor/a en Educación Primaria, especialidad: francés, Educación Primaria e Infantil.

Años de experiencia como docente: 38

1. ¿Conoces algo de la Educación Holística? En caso afirmativo ¿Qué se le exige al profesor?
 - Sí, pero no sé explicarlo.
2. ¿Cómo definirías la satisfacción con la vida (felicidad)?
 - Estar a gusto consigo mismo.
3. ¿Eres consciente de que genera malestar en tu trabajo?
 - Sí, la relación entre los compañeros, la falta de actitud y compromiso con las familias, la mala educación de los niños...
4. ¿De qué manera afecta tu trabajo a tu forma física? ¿Cómo tratas de paliar estas molestias? ¿Crees que deberías de hacer algo?
 - Mucha afonía, estrés sobre todo.
 - Procurando hablar bajo, practico baile que me olvida de todo. Tomármelo con más tranquilidad, no ser tan metódica.
 - Muchas cosas pero no están al alcance por las normas y el gobierno.
5. ¿Te afecta el desgaste emocional? ¿Cómo te afecta este desgaste? ¿Haces algo para evitarlo?
 - Si mucho, por supuesto.
 - Frustración, porque no están las cosas como deberían estar.
 - Procurar tomármelo de la mejor manera posible.
6. ¿Qué tareas son fuentes de significado en la vida? ¿El trabajo es una de ellas? ¿De qué manera aporta significado?
 - Estar bien con la familia, con los míos.
 - Sí, aunque cuantos más años tienes, menos satisfacción. La satisfacción sería completa si todo estuviera en orden.
 - Me gusta trabajar con los niños.
7. ¿Qué emociones son las que prevalecen en tu docencia?
 - Bienestar, confianza y esperanza de que todo esto se solucione (la educación y que los jóvenes puedan cumplir sus sueños).

8. ¿Cómo es la cordialidad con los compañeros? ¿Cómo te afectan estas relaciones? ¿Debes hacer algo para mejorarlas?
- Normalmente buena.
 - Positivamente, por eso no crea que haya que hacer nada para mejorarlas.
9. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar como profesor? ¿Por qué elegiste ser docente?
- Me gusta la enseñanza y trabajar con los niños.
 - Me gusta trabajar con los niños, pero no con los padres.
10. ¿Crees que las leyes y organizaciones educativas tienen en cuenta el bienestar personal? ¿Conoces alguna?
- No, nada no se preocupan por nada, las personas que hacen las leyes no saben lo que hay realmente aquí dentro.

Anexo 3: Sesiones de intervención

Sesión 1: Dimensión Psicológica

- Objetivos

Reducir el estrés a través de la relajación

Conocer nuestras fortalezas

- Contenidos: Fortalezas de autonomía y autoconcepto
- Materiales

Música relajante, esterilla, ropa cómoda, folio, cartulinas de colores, rotuladores, purpurina, pegatinas, bolígrafo y pegamento.

- Desarrollo de la actividad

La sesión se dividirá en dos: práctica espiritual y dinámica sobre la felicidad y fortalezas de la persona.

La primera actividad será de 30 minutos, empezaremos con la parte espiritual de la sesión. Nada más entrar al aula, los docentes deben dejar todos los objetos que llevan, encima en la mesa de la entrada, de manera que no les estorbe nada para la sesión.

Después se tumbarán en las esterillas, previamente colocadas, mientras que el organizador atenúa la luz y pone música relajante.

Los primeros diez minutos, no se da ninguna pauta, solo dejar escuchar al docente la música para que su cuerpo se vaya estabilizando. A partir de aquí toma conciencia su imaginación:

“A continuación imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente. Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades.

Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies.

Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre.

Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir desperezándote del ejercicio y finalmente abre los ojos”

Poco a poco ir incorporando el cuerpo, estirando la espalda y finalmente ponerse de pie, estirando todo el cuerpo.

La segunda actividad es la dinámica sobre felicidad y fortalezas.

Cada integrante debe rellenar el folio de fortalezas y debilidades, en el ámbito escolar, familiar, profesional, amistad y amor. Cuando terminan de escribir el folio le guardan para que no se le vea nadie, y vuelven a escribir sus fortalezas y debilidades en tarjetas en blanco, las cuales irán destinadas a una urna.

Una vez que estén todas las papeletas del grupo metidas en la urna, se moverá, se sacará una por una y entre todos los compañeros deberán adivinar de quien era esa papeleta. Puesto que ya llevan años trabajando juntos, se conocerán como para saber las debilidades y fortalezas de cada uno ¿o no?

Adivinadas ya todas las papeletas, se comprueban con el folio escrito al principio.

Ámbito	Fortalezas	Debilidades
Escolar		
Familiar		
Profesional		

Amistad		
Amor		

Y para terminar, realizaremos una actividad sobre felicidad.

Con esta actividad valoraremos el bienestar personal a través de la felicidad. Se trata de conseguir una escalera imaginaria hacia el bienestar, creando nosotros los escalones que nos llevan hacia hasta la cima. Los escalones serán cosas o situaciones que nos hacen sentir felices.

Cada integrante del grupo deberá rellenar la ficha de trabajo. Se deja tiempo suficiente para reflexionar sobre las cuestiones y para que sus respuestas sean sinceras.

Cuando todos han terminado con la ficha, pasamos a la creación de escalones. En los escalones cada integrante puede poner lo que quiera, puesto que es propio. Además pueden decorarlos como prefieran (purpurina, pegatinas, cartulinas de colores...). Al acabar todos los peldaños, cada persona debe realizar su propia escalera del bienestar.

INSTRUCCIONES

1. ¿Qué personas hacen que me sienta tranquilo y feliz?
2. ¿Qué actividades me ponen contento?
3. ¿Qué cosas puedo conseguir para estar feliz?
4. ¿En qué situaciones me siento alegre y en cuales no?
5. ¿Qué cosas no tengo y me gustaría tener para estar más feliz?
6. ¿Cómo me siento conmigo mismo? ¿hay algo que me gustaría cambiar?
7. ¿Cuál es mi estado de ánimo habitual?
8. ¿Cómo me siento con mi familia?
9. ¿Cómo me siento con mis amigos?
10. ¿Cómo me siento con mis estudios?
11. ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?
12. ¿Recuerdo alguna época en la que haya sido más feliz que ahora?
13. ¿Qué me pueden decir los demás que me haga feliz?
14. ¿Estoy a gusto conmigo mismo?
15. ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar?

Después de responder a las preguntas, enumera las cosas, personas, situaciones, actividades que te hacen feliz

- Observaciones

Sesión 2: Dimensión Física

- Objetivos

Unir cuerpo, mente y espíritu.

- Contenidos: Yoga, relajación.
- Materiales

Especialista en el ejercicio de yoga.

- Desarrollo de la actividad

Para esta sesión contaremos con un especialista de yoga que nos ayudará abordar la actividad.

La sesión se dividirá en: una primera fase de calentamiento y toma de contacto, seguido de unos ejercicios de “asanas”, respiración o Pranayama, y por último la relajación.

- Observaciones

Para esta clase contará en todo momento con un profesional que guiará toda la clase de Yoga.

Sesión 3: Dimensión Cognitiva

- Objetivos

Favorecer el pensamiento crítico

- Contenidos: pensamiento crítico
- Materiales

Esterilla, música relajante, ropa cómoda, proyector, pantalla, ordenador y película.

- Desarrollo de la actividad

La primera actividad destinada a la práctica espiritual, la vamos a centrar en la relajación muscular. El sujeto debe estar tumbado sobre la esterilla.

El organizador del programa empieza a dar órdenes: “respira profundamente tres veces, céntrate en los pies, siéntelos, imagina y siente como pesan y se relajan.

Seguimos subiendo centramos la atención ahora sobre la tibia, peroné y rodillas. Volvemos hacer lo mismo, trata de sentirlos, siente como pesan y vuelve a relajarte.

Nos dirigimos a otra parte del cuerpo, los muslos, glúteos, cintura, pantorrilla y genitales. Centramos la atención en cada uno de ellos, y volvemos a sentir como pesan y a su vez relajamos y dejamos de sentirles como si no fuera parte de nuestro cuerpo.

Repetimos el proceso varias veces más con el resto de partes del cuerpo.

Subimos hacia la parte del abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos y manos. Dejamos centrada la atención en estas partes, y sentimos como pesan y relajan. Repetimos varias veces este paso.

Para acabar con las partes del cuerpo, terminamos subiendo por el cuello, músculos de la cara, cuero, cabello y mente. Sentimos como pesan nuestros músculos, y relajamos.

Vuelve a respirar profundamente tres veces y siente como eres un todo que pesa y se relaja; pesa y se relaja.” (Toda esta actividad irá acompañada de música relajante).

Después de estos 10-15 minutos de relajación, nos disponemos a ver la película *Minority Report*. Esta película pone en entredicho la privacidad contra la seguridad.

Una vez vista la película, comenzamos el debate filosófico, siempre guiando el debate sobre estas preguntas:

- ¿Podría ser factible el argumento de la película en la vida real? Si fuera que sí, ¿te fiarías siempre de los Pre-Cogs?
 - ¿Estarías de acuerdo en la condena al delincuente sin que haya delinquido?
 - Viendo la película nos damos cuenta es que los temas principales son seguridad VS privacidad ¿En cuál te posicionarías tú?
 - En muchos países el derecho de privacidad le vulneran, en cambio la seguridad está asegurada. ¿Crees que los derechos están por encima de la seguridad?
-
- Observaciones

El debate siempre estará guiado por la persona que realice el programa, respetando siempre las opiniones de los sujetos participantes.

Sesión 4: Dimensión Física

- Objetivos

Objetivos establecidos por el profesional

- Contenidos: Tai Chi, relajación.
- Materiales

Proyector, portátil y esterilla

- Desarrollo de la actividad

Esta cuarta sesión estará destinada al Tai chi, en la que contaremos con un especialista en este deporte.

Al principio de la sesión se realizarán unos estiramientos, y después dividiremos la sesión en tres partes: la primera será la respiración, la segunda los movimientos del Tai Chi propiamente dichos (ajustando el tipo de Tai Chi más apropiado para esta clase en concreto) y la vuelta a la calma.

- Observaciones

Sesión 5: Dimensión Emocional

- Objetivos

Incrementar las emociones positivas y disminuir las negativas

- Contenidos: interpretar emociones.
- Materiales

Esterilla, ropa cómoda y ocho tarjetas de situaciones.

- Desarrollo de la actividad

En esta quinta sesión la primera actividad será de relajación, pero a diferencia de las anteriores, esta se realizará por parejas intercambiando los roles. Los estiramientos que se van a realizar son:

Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.

Bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan, al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.

Hombros. Tirar de ellos hacia atrás cuidadosamente y relajarlos.

Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.

Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).

Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.

Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

Dedos. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar

Una vez acabada la relajación, haremos una dinámica de emociones.

En esta dinámica se dividirá al grupo en dos subgrupos, llamados grupo A y grupo B. Se les repartirán unas tarjetas con situaciones, y cada grupo debe posicionarse en un dilema y argumentarlo.

Ejemplo: “Miriam y Claudio se quieren casar pero los padres de ella se oponen porque Claudio pertenece a una familia pobre.

El grupo A debe argumentar: en favor de los padres de Miriam

El grupo B debe argumentar: respaldando la opción asumida por Miriam y Claudio. “

Las cartas de situación son las siguientes:

SITUACIÓN 1

Miriam y Claudio se quieren casar, pero los padres de ella se oponen porque Claudio pertenece a una familia pobre.

A Argumentan en favor de los padres de Miriam.

B Respaldan la opción asumida por Miriam y Claudio.

SITUACIÓN 2

Jorge no le habla a su hermana desde que supo que la mejor amiga de ella era lesbiana.

A Justifican la actitud de Jorge.

B Rechazan la actitud de Jorge.

SITUACIÓN 3

Carmen reclama porque sus padres no le permiten regresar de las fiestas después de las 23 hrs. Sin embargo, a su hermano -dos años menor- no le ponen restricciones.

A Respaldan la decisión de los padres de Carmen.

B Comparten el reclamo de Carmen.

SITUACIÓN 4

Una madre acude al consultorio de salud de su sector para que examinen a su hija enferma. Al comprobar que será atendida por un facultativo extranjero, decide regresar en el siguiente turno.

A Apoyan la decisión de la madre.

B Rechazan la actitud discriminatoria de la madre.

SITUACIÓN 5

Marina trata de "inhumano" a su hermano Raúl, luego de que él intentara convencerla de internar al enfermo padre de ambos, en un asilo para ancianos/as.

- A Apoyan la iniciativa de Raúl.
- B Comparten el enojo de Marina.

SITUACIÓN 6

Reos amotinados amenazan con incendiar el recinto carcelario, en protesta por los malos tratos de que son víctimas por parte de los gendarmes.

- A Consideran que los presos deben ser tratados con firmeza para evitar fugas.
- B Opinan que la función de los gendarmes es cuidar a los presos. no maltratarlos o torturarlos.

SITUACIÓN 7

Por orden del gobierno, la policía niega el ingreso al país a dirigentes/as de un movimiento Nazi, invitados/as a participar en un encuentro con representantes locales.

- A Respaldan plenamente la medida.
- B Rechazan la medida por considerar que coarta la libre y pacífica expresión de ideas.

SITUACIÓN 8

Una madre debe salir de su hogar para comprar en un negocio cercano. Deja a la mayor de sus hijas al cuidado de sus hermanos menores y le dice: ¡No abras la puerta a esos que andan pidiendo pues son todos unos ladrones!

- A Consideran inadecuado el consejo de la madre.
- B Opinan que la madre hizo bien al advertir a su hija.

- Observaciones

Con esta actividad hacemos replantearse situaciones o posturas difíciles, haciéndose pasar por los sujetos protagonistas y teniendo empatía hacia ellos, conociendo así sus emociones, tanto negativas como positivas.

Sesión 6: Dimensión Física

- Objetivos

Ayudar a las personas a tener una buena salud nutricional

- Contenido: teoría de la nutrición.
- Materiales

Folios, proyector, power point, portátil y bolígrafo.

- Desarrollo de la actividad

Antes de empezar la sesión de nutrición, lanzamos preguntas de iniciación al tema como pueden ser: ¿Qué sabéis sobre la nutrición? ¿Lleváis una dieta sana y saludable? ¿Existe relación entre salud y nutrición? ¿Por qué?

A continuación le presentamos un power point realizado por las nutricionistas Sigrid Rivas y Rebeca Lara, donde explican unas nociones básicas sobre los alimentos, sus beneficios y alimentos aconsejables para cada comida.

Además les repartiremos a los sujetos unos folios con información a tratar en la sesión como puede ser: la influencia de la alimentación en nuestras emociones y el capítulo 4 de salud y nutrición de Rafael Flores.

http://www.ifpri.org/sites/default/files/pubs/spanish/pubs/books/ufasp/ufasp_ch04.pdf

Al finalizar la clase magistral, haremos una pequeña actividad sobre nutrición.

Dividimos a los docentes en cuatro grupos, cada grupo deberá apuntar un aspecto que les haya gustado de la clase magistral. Una vez que tienen apuntado el aspecto, por grupos salen a representarlo y los otros tres grupos restantes deben adivinarlo. El mecanismo para decir es la respuesta es el siguiente, deben escribir en un folio palabras clave sobre ese aspecto, y el equipo que lo está interpretando deben decirles si van bien encaminados o no. El equipo ganador, debe proponer un reto de nutrición a todos los grupos restantes, por ejemplo, apuntar todos los días durante una semana las piezas de frutas que come cada persona.

- Observaciones

Sesión 7: Dimensión Social

- Objetivos

Fomentar las relaciones interpersonales

- Contenido: relaciones interpersonales.
- Materiales

Esterilla, ropa cómoda, papeletas de situaciones,

- Desarrollo de la actividad

En la primera parte de la sesión, se realizará la relajación por respiración, dando las siguientes pautas:

Controlar la respiración es un punto fuerte para evitar el estrés, por lo que en esta parte de la sesión enseñaremos los tipos de respiración:

Primero empezaremos con la *inspiración abdominal*, el docente debe dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones, para comprobar si se realiza correctamente colocamos una mano en el vientre y otra en el estómago, se deberá elevar solo la mano del vientre.

El segundo ejercicio de respiración es la inspiración abdominal y ventral. El aire debe ser dirigido hacia la zona inferior y media de los pulmones, lo que quiere decir, que primero debe elevarse la mano del abdomen y después la del vientre.

El tercer ejercicio será el de espiración, lo mismo que el ejercicio anterior pero al soltar el aire se deben cerrar los labios, de manera que solo salga un resoplido.

Y por último en el cuarto ejercicio, controlamos el ritmo de inspiración-espiración. Debemos combinar todos los pasos anteriores de inspiración (abdomen, estómago y pecho), con la espiración controlada y cada vez más silenciosa.

Acabada la relajación, empezaremos con las actividades de relaciones interpersonales.

La primera actividad de la dinámica se dividirá al grupo en subgrupos de cuatro personas. El organizador tendrá preparadas papeletas de situaciones en un saco, para que el portavoz de cada grupo se levante y coja una sin mirar. El juego consiste en

representar la situación de la papeleta, en 10-15 minutos. Todos los grupos tendrán el mismo tiempo de preparación, oscilará los 5 minutos.

Las situaciones son las siguientes:

Bulling en el colegio	Ver un maltrato en la calle	Sorpresa de cumpleaños a un amigo
Te dan la noticia de que te ha tocado la lotería y se lo cuentas a tus allegados		

La última actividad se realizará con el fin de saber a qué tipo de vínculo pertenecen nuestras personas más próximas. Primero explicaremos los tipos de vínculos que hay en nuestras vidas y después cada integrante del grupo debe hacer una lista con el nombre de 10 personas importantes para él/ella, y a continuación clasificarlas en:

Tipo de vínculo	Persona
Falta de amor	
Relación de cariño o simpatía	
Amor vacío	
Amor obsesivo o entusiasmo	
Amor de compañeros	
Amor romántico	
Amor fatuo o pasionado	
Amor consumado	

- Observaciones

En la actividad de dramatización se deja tan poco tiempo de preparación para las escenas, con el objetivo de que fluya la improvisación y las relaciones.

Sesión 8: Dimensión Física

- Objetivos

Conectar cuerpo y mente

- Contenido: ejercicio aeróbico y anaeróbico.
- Materiales

Bicicletas, ropa de deporte y esterilla.

- Desarrollo de la actividad

Para esta sesión propondremos, una pequeña excursión con bicis hasta el palacio Las Salinas de Medina del Campo.

Antes de la salida, en el punto de encuentro, realizaremos unos pequeños estiramientos en piernas, brazos y cuello.

El recorrido será de unos 5km, hasta llegar al balneario. Una vez allí extenderemos las esterillas al aire libre y por parejas sujetando al compañero, haremos ejercicios anaeróbicos. Ejemplos de ejercicios anaeróbicos que se realizaran son: abdominales, tonificar piernas y glúteos.

Al regresar al punto de encuentro volvemos a estirar durante 5-10 minutos.

- Observaciones

Con esta actividad pretendemos combinar ejercicio aeróbico con anaeróbico, una combinación de ambos es el resultado de una buena salud.

Sesión 9: Dimensión Trascendental

- Objetivos

Buscar sentido a la vida

- Contenido: propósito en la vida I
- Materiales

Folio, bolígrafo y hoja con dilemas.

- Desarrollo de la actividad

La sesión consta de dos partes: una pequeña clase magistral para explicar los conceptos básicos, y un juego donde ponemos en práctica los conceptos aprendidos.

En la clase magistral se enseñaran conceptos básicos como satisfacción con la vida, bienestar, tipos de bienestar (bienestar psicológico y subjetivo) y felicidad.

Una vez interiorizado estos conceptos podemos pasar al *juego de dilemas*.

El juego se realizará por parejas. Cada “jugador” coge al azar 2 cartas (dilemas). Las lee y las distribuye al compañero que crea como va a saber responder al dilema. Las respuestas son: Habitualmente sí, Habitualmente No y Depende de múltiples variables. Una vez que todos los jugadores tienen su dilema, le leen y le responden. Después pasan a un debate (remitente y destinatario) sobre qué opinan del dilema, y la posible respuesta del compañero.

En este punto utilizamos una variante de verdad, beso o atrevimiento denominada verdad, abrazo o secreto. Es una forma decorosa de ayudar a aquellos que prefieren reservarse su respuesta al dilema. Verdad implicaría desarrollar un poco más la respuesta dada a la carta que te ha tocado en suerte; abrazo es la salida más “cobarde” pues supone no contar nada, aunque ayuda a la socialización en el grupo; y secreto supondría la publicación por parte del aludido de un secreto en una de las redes sociales.

Para continuar con esta exploración cada uno de vosotros tiene que reflexionar sobre aquellos dilemas que le tocaron en suerte responder y deducir, si es posible, estas dos cuestiones:

- ¿Qué valor o valores has utilizado para dar respuesta al dilema?

- ¿Quién o qué ha sido el artífice de que lo/los incorporaras a tu marco de referencia?

Los dilemas son los siguientes:

1. La policía te pide información sobre un amigo tuyo involucrado en actividades políticas ¿Cooperarías totalmente?
2. Un amigo te pide que le recomiendes para un trabajo que sientes que está pobremente cualificado ¿Te negarías?
3. Te encuentras una estilográfica muy cara en un espacio público ¿Te la quedarías?
4. Alguien a quien no aprecias nada en absoluto te invita a un restaurante muy caro al que siempre has deseado ir ¿Irías con él sólo por poder comer allí?
5. Tras recoger el coche del taller, te das cuenta que han reparado averías que no fueron causadas por el accidente y serán abonadas por el seguro del coche ¿Se lo contarías a la compañía de seguros?
6. Un amigo que necesita trabajo se apunta para optar por un puesto en tu negocio. Alguien que está más cualificado que él también se apunta ¿Contratarías a tu amigo?
7. Tu mejor amigo te pide que le prestes 2000€ para el próximo año ¿Le pedirías intereses?
8. Estás desempleado y disfrutas de la libertad que te proporciona. Para cobrar el paro se te pide que pongas todo de tu parte para buscar y encontrar un trabajo ¿Solicitarías el paro si decidieras no buscar trabajo?
9. Te das cuenta que alguien en tu barrio se ha dejado las luces del coche dadas ¿Intentarías encontrar a alguien que pudiera decírselo?
10. Tu hijo/a adolescente te pregunta si alguna vez has consumido drogas y sí que lo has hecho ¿Mentirías para prevenir que tu hijo/a tuviera la tentación de probarla?
11. La comida de un restaurante es una absoluta basura, pero el camarero está poniendo todo de su parte para proveer un buen servicio ¿Le dejarías propina?
12. Un enfermero/a compañero/a tuyo es negligente y pone en peligro a los pacientes ¿Hablarías con tu superior si eso pusiera en peligro la carrera de tu colega?
13. En un bar te fijas en una atractiva persona que, sin embargo, tiene puesta la vestimenta del revés y mostrando la etiqueta ¿Se lo dirías?

14. Eres doctor y diagnosticas una enfermedad terminal a los familiares del paciente y estos te piden que él no se entere. Cuando el paciente pregunta ¿Le contarías la verdad?
15. Acabas de comenzar un contrato de 6 meses cuando te ofrecen un magnífico puesto de trabajo indefinido en otro lugar pero con la condición de comenzar inmediatamente ¿Pedirías el despido?
16. Reservas unos asientos del teatro por teléfono (sin haber pagado). Pocas horas antes de empezar la obra decides no ir ¿Te tomas la molestia de cancelarlos?

- Observaciones

Sesión 10: Dimensión Física

- Objetivos: serán establecidos por el profesional que lo imparte.
- Contenido: pilates, relajación.
- Materiales

Esterilla y ropa cómoda.

- Desarrollo de la actividad

Para esta sesión contaremos con un experto en Pilates. La sesión se dividirá en: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

La estructura de una clase de pilates:

1. Alineación postural
 2. Estabilización de escápulas/ brazos
 3. Estabilización pélvica/pierna
 4. Movilidad articular/ columna
 5. Rotaciones y extensiones (posición de sentado)
 6. Abdominales
 7. Lateral
 8. Cuadripedia
 9. Estiramientos y relajación
- Observaciones

En todo momento contamos con un profesional de pilates. Será el, el que nos facilite todo el material necesario para esta clase.

Sesión 11: Dimensión Trascendental

- Objetivos

Buscar sentido a la vida

- Contenido: propósito en la vida II
- Materiales

Folio y bolígrafo

- Desarrollo de la actividad

Se realizará la misma metodología que en la anterior sesión de propósito de vida. Primero una pequeña clase magistral, con una actividad y después un debate grupal.

En esta clase magistral trataremos el tema de los valores. Empezaremos con una definición previa de valores morales/éticos, dando ejemplos y definiéndoles (amistad, bondad, gratitud, tolerancia, respeto, humildad, perseverancia, solidaridad, responsabilidad...).

Una vez que ya tenemos claro el concepto de todos los valores, haremos una pequeña práctica, donde cada persona debe escribir en un folio el valor más importante, y poner ejemplos de casos en los que se cumpla y casos que no. Tras escribirlo, deben salir y comentarlo en público.

Los últimos 30-45 minutos estarán destinados al debate grupal. El debate será sobre la sesión anterior del juego de los dilemas. Iniciará el debate el organizador de la sesiones, con preguntas como ¿Os ha costado mucho poner os en la piel de algún protagonista? ¿Coincide tu opinión con la opinión “moralmente buena”? ¿Has estado cerca de algún dilema parecido? ¿Podrías contárnoslo?

- Observaciones

En todo momento se respetará la opinión de las personas. Crear un clima de respeto y tolerancia es lo esencial para coger confianza con el grupo, y transmitir mejor las ideas internas.

Sesión 12: Dimensión Física

- Objetivos

Conectar cuerpo y mente

- Contenido: teoría del descanso
- Materiales

Folio y noticias sobre el descanso.

- Desarrollo de la actividad

Se iniciará con una clase magistral sobre la teoría del descanso basándonos en el autor Moritz Lazarus. Este autor veía el juego como área de descanso y relajación.

Podemos ayudarnos de varios videos de apoyo sobre Lazarus:

<https://www.youtube.com/watch?v=gQw5CZ83d1Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=sbBYVxV4Z7o>

https://www.youtube.com/watch?v=FWUVt_IYo2c

Al acabar la clase magistral, el organizador expondrá noticias sobre el descanso halladas en el periódico o televisión, para comentarlas y saber distinguir entre verdades o mitos:

¿La siesta engorda?

http://elpais.com/elpais/2014/08/01/buenavida/1406903304_278680.html

¿Por qué estoy cansado hasta una después de levantarme?

http://elpais.com/elpais/2014/07/22/buenavida/1406013407_642605.html

¿La siesta es sana?

http://elpais.com/elpais/2014/07/10/buenavida/1404990230_582598.html

¿En la cama eres alondra o búho?

http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/10/31/actualidad/1383179691_400110.html

- Observaciones

Los videos de Lazarus estarán como simple apoyo visual es caso de que los sujetos no entiendan algún proceso cognitivo de este autor.

Será el organizador el que lleve las noticias al aula, para después comentarlas.

Sesión 13: Dimensión Cognitiva

- Objetivos

Expandir nuevo conocimiento

- Contenido: nuevo conocimiento
- Materiales

Teoría sobre Educación Holística, folios y bolígrafo.

- Desarrollo de la actividad

La sesión se dividirá en tres partes: la primera parte de relajación, la segunda teoría sobre la Educación Holística, y por último una práctica sobre ello.

En la parte de relajación, empezamos con un estiramiento libre para destensar el cuerpo. Luego nos sentamos cómodamente, nos relajamos, saboreando este estado y siendo conscientes de querer eliminar el estrés acumulado de todo el día.

Centro la atención en mí, primero en la respiración, observo el aire que entra y sale, el movimiento del diafragma y de las costillas. A continuación pongo en marcha el proceso de relajación muscular de arriba hacia abajo (rostro, hombros, cuello, nuca, brazos, manos, espalda, cintura, vientre, pelvis, muslos, piernas y pies).

Tumbados hacia arriba con los ojos cerrados, tomar conciencia de nuestro interior, de la respiración, intentando seguir el camino del aire por nuestro cuerpo. Quietos sin movernos, solo sintiendo el cuerpo que rebosa energía, bienestar y tranquilidad.

Para acabar con la relajación, empezar a bajar del sueño en el que nos encontrábamos, poco a poco abrir los ojos, mover las manos, pies e incorporarnos sintiéndonos libres de toda tensión.

La teoría de esta sesión será un pequeño inicio, dando las bases sobre la Educación Holística. En qué consiste, donde se implanta, que principio conlleva, beneficios y antecedentes.

Y para finalizar la sesión propondremos una dinámica basándonos en la teoría anterior.

Los docentes deberán hacer una tabla, con dos columnas donde ponga “yo como docente” y “docente holístico”. Primero deberán completar la lista de “docente holístico”, con las características que desde su punto de vista debe cumplir un profesor que imparte este tipo de educación; seguido de esto, deben ser sinceros y calificarse ellos como docentes en la lista de al lado.

“Docente holístico”	“Yo como docente”

Una vez hecha la lista, deben ser críticos con ellos mismos, y ver las diferencias. La dinámica se cerrará con una pequeña conclusión de cómo debería ser un docente en la actualidad a pesar de los impedimentos o problemas que ocurren dentro de un centro educativo.

- Observaciones

Las conclusiones finales, se harán a modo de opinión grupal, en el que cada uno argumenta su postura.

Sesión 14: Dimensión Física

- Objetivos: serán establecidos por el profesional que lo imparte.
- Contenido: biodanza, relajación y armonía.
- Materiales

Proyector, portátil, video introductorio, ropa cómoda y esterilla.

- Desarrollo de la actividad

Antes de empezar con la parte más física de la biodanza, presentaremos al grupo un video introductorio de la biodanza que explica qué es y las opiniones de las personas que lo practican.

https://www.youtube.com/watch?v=3DygUWHVa_w

A continuación contaremos con un profesional de la biodanza que nos enseñará los pasos y su estructuración.

Las clases de biodanza constan de dos partes: el relato-vivencia y los ejercicios. En el relato-vivencia, los participantes se sientan en el suelo en forma de círculo, y cuentan cómo se encuentran o alguna vivencia que quieran expresar a sus compañeros. Después realizan ejercicios acompañados de diferente música, dependiendo lo que quieran generar. En estos ejercicios queda prohibido hablar, solo puede expresar sus sentimientos a través del lenguaje corporal.

- Observaciones

Si sobra tiempo al final de la sesión, se comentarán las opiniones de cada uno, ya que en la mayoría de los casos será la primera vez que se practica esta danza.

Sesión 15: Dimensión Emocional

- Objetivos

Adquirir inteligencia emocional

- Contenido: Inteligencia emocional
- Materiales

Ropa cómoda, esterilla y ovillo.

- Desarrollo de la actividad

Como en la mayoría de las sesiones anteriores, esta constará de dos partes: relajación y taller de emociones primarias.

Para esta sesión utilizaremos la relajación de Jacobson:

“Comienza a relajarte cerrando los ojos para evitar distraerte. Toma una respiración profunda, mantén el aire cinco segundos y exhala muy lentamente, continua haciéndolo durante todo el proceso de relajación.

Ahora que ya estás en una posición cómoda y preparado concéntrate en tu frente, arruga tu frente fuertemente durante cinco segundos, siente la tensión que se produce en esta parte de tu cuerpo y comienza a relajarla lentamente durante veinte segundos, siente como tu frente se va relajando cada vez más y más, la tensión ha desaparecido completamente.

Cierra los ojos fuertemente durante cinco segundos, siente la tensión que se produce y comienza a relajar tus ojos muy lentamente, siente como la presión desaparece por completo.

Ejerce presión ahora sobre tu mandíbula, aprieta tus dientes y tus labios durante cinco segundos y comienza a relajarlos separándolos ligeramente y prestando atención a la sensación de bienestar y calma que se produce en tu mandíbula.

Continua con tu cuello, ejerce presión y mantenlo tenso durante cinco segundos, relaja tu cuello lentamente y percibe la sensación positiva que esto conlleva.

Encoje tus hombros, elévalos hacia la nuca y ponlos en tensión cinco segundos. Relájalos y déjalos caer lentamente, siente la diferencia entre tensión y relajación.

Céntrate ahora en tu brazo derecho, levántalo y cierra tu puño con fuerza, ejerce toda la presión que puedas en tu brazo durante cinco segundos. Relájalo gradualmente mientras bajas el brazo, abre lentamente tu mano y descansa tu brazo sobre el muslo. Repite esta operación con tu brazo izquierdo.

Inclina tu espalda hacia delante y lleva los codos hacia detrás tensando todos los músculos, siente la tensión que se produce y mantenla durante cinco segundos. Relaja tu espalda volviendo a la posición inicial muy lentamente.

Inspira profundamente y mantén el aire en tus pulmones. Siente la presión de tu pecho y espira muy lentamente relajando todos los músculos de esta zona de tu cuerpo.

Tensa los músculos de la zona abdominal manteniéndolos rígidos durante cinco segundos, relájalos lentamente y presta atención a la sensación de **relajación** que esto produce. Contrae los glúteos manteniendo la presión y relájalos lentamente.

Levanta tu pierna derecha, tensa tu muslo y tu gemelo, dirige los dedos de tu pie hacia abajo y mantén la posición durante cinco segundos. Siente la tensión y relaja tu pierna lentamente. Repite la operación con tu pierna izquierda.”

Al acabar la relajación empezaremos con el taller de emociones primarias.

Se empieza explicando cuales son las emociones primarias (miedo, ira, amor, alegría, sorpresa y tristeza), que acciones se unen con estas emociones y sus antónimos.

Se realizarán tres juegos de emociones. El primero es el cuadro de emociones, este juego consiste en dividir a los docentes en grupos de 5 o 6 personas. Cada grupo deberá decidir una emoción, la cual será interpretada. La forma de representación es especial, se debe hacer un cuadro de figuras humanas que represente esa emoción. De manera que subirán de uno en uno a la tarima, completando la emoción. El resto de grupos debe adivinar de qué emoción se trata.

El segundo juego es el espejo imaginario, por parejas debe imitar la emoción del compañero que se sitúa delante de él, y dar una posible situación de qué le ha podido suceder.

Y el tercer juego es sobre emociones positivas. Colocado el grupo en círculo, uno de los participantes empieza lanzando un ovillo quedándose él el extremo de la lana, y al lanzarlo debe decir la frase “Me llamo.....y lo mejor de mí es.....”, de manera que al próximo que lance el ovillo, debe decir lo mismo. La idea es que al lanzar el ovillo a todos los integrantes quede una estrella con tantos picos, como participantes.

- Observaciones

En el juego de la estrella, el ovillo no debe caerse nunca al suelo, y para que la estrella sea visible no se debe mandar el ovillo ni a los dos de la derecha ni de la izquierda.

Sesión 16: Dimensión Física

- Objetivos: serán establecidos por el profesional que lo imparte.
- Contenido: batuka, ejercicio aeróbico y anaeróbico.
- Materiales

Video batuka, ropa de fitness.

- Desarrollo de la actividad

Contaremos con un profesional de batuka. En esta sesión se bailaran entre 11-13 canciones, siendo la primera de calentamiento y la última de vuelta a la calma. Las otras 11 sesiones están destinadas a aerobio.

- Observaciones

Hay diferentes tipos de batuka, pero nos vamos a centrar en batuka power ya que tiene más cardio.

Sesión 17: Dimensión Social

- Objetivos

Crear un clima de cooperación, empatía, respeto y tolerancia.

- Contenido: valores
- Materiales

Esterilla, ropa cómoda, folio, bolígrafo y tabla de valores.

- Desarrollo de la actividad

En la primera parte de la sesión realizaremos un ejercicio de relajación.

Con una posición cómoda, tumbados, con las piernas y brazos estirados, cerramos los ojos y empezamos a concentrarnos. El organizador empieza a dar las siguientes pautas:

“Debes ser consciente de tu cuerpo, tomar conciencia de tu respiración, observa como respiras, como se lleva de paz tu alma. Te invade la calma y la tranquilidad.

Vas a comenzar visualizando un prado verde.....del color verde que más te gusta.....visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano..... observas la hierba verde..... los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles..... es relajantemuy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde..... es hermoso y lo disfrutas....respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante..... con cada respiración me relajo más y más..... escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más.....me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas..... y sintiendo mi respiración.

Vuelve a tomar conciencia de tu respiración, inspira, espira, inspira, espira. Te estas llenando de calma y paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo..... me gusta esta playa.....la visualizo..... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul.... la arena dorada.....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor.... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espaldaes relajante...es muy agradable..... es una sensación deliciosa..... el mar azul..... el cielo azul sin nubes..... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí..... el calor en mi espalda.....el sol incide sobre mis brazos y los calienta..... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta ..relajándose más y más.....el sol calienta mi pecho y mis piernas mis piernasque se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles.... percibo el olor salobre del mar azul.....Tomo conciencia de mi cuerpo descansado cada vez más relajado.

Después de este estado de relajación, y huida de los malos pensamientos, me dispongo abandonar el ejercicio, contamos lentamente 1,2 y 3, y poco a poco vamos abriendo los ojos, empezando a mover brazos y piernas, hasta conseguir incorporarnos.”

La segunda parte de la sesión será un *brainstorming* de los valores trabajados en la sesión anterior de este tema. Una vez puestas todas las palabras en la pizarra, debemos identificar un valor con una palabra, por ejemplo, alegría-amigos, miedo-malos tratos.

En la tercera parte realizaremos el juego de subasta de valores. Este juego consiste en entregar a cada integrante una tabla con 15 valores o situaciones, en la segunda columna deberán puntuarlo del 1 al 15 de mayor a menos importancia, de manera que el 1 sea el primero por mayor importancia. Una vez que todos los integrantes tienen valorados los 15 items, pasamos a la subdivisión del grupo en 2. Cada subgrupo, debe volver a

rellenar la tabla de valores puntuando de nuevo, pero esta vez con la opinión de todos los integrantes del grupo.

Teniendo claro cuáles son los valores más importantes o necesarios de los subgrupos, pasamos a la subasta de valores. El organizador dirá en alto los valores de la tabla, y los subgrupos deben pujar por ellos, sabiendo que cada uno tiene 1000 puntos.

Acabada la puja, comparamos la importancia de unos valores para el subgrupo1 y otros valores para el subgrupo2.

La tabla de valores es la siguiente:

ITEMS	PUNTUACIÓN
1.Aprobar todas las asignaturas del curso	
2. Acabar con el hambre mundial	
3. Tener buena salud	
4. Evitar enfermedades a tus familiares	
5. Ser la persona más rica del mundo	
6. Ser la persona más guapa	
7. Comer lo que quieras sin engordar	
8. Tener pareja	
9.Pertenecer a una ONG	
10.Vivir 100 años	
11.Ser un superhéroe	
12.Regalar un viaje a tus padres	
13.Cambiar la justicia de este país	
14. Ser dueño de un comedor público	
15. Te tocara la lotería	

- Observaciones

Sesión 18: Dimensión Física

- Objetivos

Ayudar a tener una buena salud nutricional

- Contenido: teoría del ejercicio físico
- Materiales

Teoría del ejercicio físico, proyector, portátil, video, aula de informática.

- Desarrollo de la actividad

La sesión se empezará con una clase magistral sobre la importancia del ejercicio físico en nuestras vidas, la manera correcta de practicarlo, las ventajas físicas y psicológicas que acarrear. Además se explicarán las diferentes teorías del entrenamiento físico y deportivo.

Además enseñaremos varios videos cortos que propone Danone para enseñarnos la importancia del ejercicio físico relacionado con la alimentación o pautas de ejercicios dependiendo de la edad.

<https://www.youtube.com/watch?v=86RIeJM-eTQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=h0R9WDqW1oM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6cyKJynbeCA>

Tras acabar la teoría, y los videos, utilizaremos las TIC para investigar sobre el deporte físico. Los participantes deberán buscar noticias relacionadas con el deporte, una vez encontradas, las leerán en voz alta y las clasificaremos en buenas o malas.

- Observaciones

La última actividad de las noticias, se realizará para tener conocimiento tanto de los beneficios del deporte, como los percances que puede acarrear el abuso de la práctica deportiva o ciertos tipos de deporte.

Sesión 19: Dimensión Psicológica

- Objetivos

Desarrollar la autonomía y el autoconcepto

- Contenido: Autonomía y Autoconcepto
- Materiales

Esterilla, ropa cómoda, pegamento, revistas, tijeras, folios y bolígrafo.

- Desarrollo de la actividad

Empezaremos la sesión con 20 minutos de relajación.

El organizador pedirá al grupo que se siente cómodo, con los brazos apoyados en los muslos, las piernas separadas, deben empezar a concentrarse. Empezará con los siguientes pasos:

"Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

El organizador deja unos minutos de silencio para la concentración de la persona, y continúa diciendo "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados. Poco a poco cuando cuente hasta tres, despertaremos, los músculos irán recuperando su fuerza".

Ahora que hemos dejado de lado el estrés diario, empezamos con las dinámicas de autonomía y autoconcepto.

Para trabajar la autonomía y autoconcepto proponemos tres actividades.

La primera actividad sobre el autoconcepto es a modo de dinámica grupal. Se les plantea a los integrantes del grupo:

- En el aspecto físico, que digan cinco cosas que les gusta y cinco que no de ellos mismos.
- En el aspecto emocional, plantearse la pregunta de ¿Cuándo y con quien demuestro mis sentimientos?
- En el aspecto psicológico, ¿Cuáles son mis virtudes? ¿Y mis defectos?
- En el aspecto moral, ¿por qué me siento triste, alegre...? ¿En qué momentos? ¿Con qué personas?
- En el aspecto educacional, ¿Soy útil para algún trabajo? ¿Recuerdo algo que haya aprendido en la escuela a partir de los 13 años?

Todos deben contestar, y con las opiniones de todos vamos conociendo el autoconcepto que tiene de ellos mismos.

La segunda actividad, tratará de hacer la historia de tu vida con fragmentos de revistas.

A modo de collage, crear la historia personal recortando imágenes o párrafos de revistas. Al finalizar la historia, todos presentarán la suya al grupo contando porque han elegido esas imágenes.

Y para acabar la sesión la tercera actividad consta de una autoevaluación.

En un folio escribimos, por un cara debilidades y limitaciones, y por la otra cara las virtudes y destrezas. Una vez acabada la lista subrayaremos cuál de las virtudes son más importantes, y cuáles de las limitaciones podríamos cambiar.

De esta manera trabajamos tanto el autoconcepto como la autonomía. El autoconcepto porque expresamos características propias, y autonomía por las ganas que tenemos de cambiar las debilidades.

- Observaciones

Sesión 20: Dimensión Física

- Objetivos: serán establecidos por el profesional que lo imparte.
- Contenido: zumba, ejercicio aeróbico y anaeróbico
- Materiales

Ropa de fitness.

- Desarrollo de la actividad

En esta sesión trabajaremos el ejercicio aeróbico con Zumba. Contaremos con un especialista en este tipo de danza/fitness.

La clase de Zumba consta de un pre-calentamiento, con estiramientos y movimientos fluidos, luego viene la parte Zumba más movida, y por último la vuelta a la calma, con ejercicios más lentos.

- Observaciones

Sesión 21: Dimensión Psicológica

- Objetivos

Fomentar las relaciones interpersonales

Crear un clima de cooperación, empatía, respeto y tolerancia

- Contenido: Crecimiento personal
- Materiales

Esterilla, ropa cómoda, folio y bolígrafo.

- Desarrollo de la actividad

En la primera parte de la sesión, realizaremos un ejercicio de relajación igual que la sesión número uno. Los integrantes deben tumbarse en la esterilla de manera que no les estorbe ningún compañero a la hora de estirarse.

Los primeros diez minutos, no se da ninguna pauta, solo dejar escuchar al docente la música para que su cuerpo se vaya estabilizando. A partir de aquí toma conciencia su imaginación:

“A continuación imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente. Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades.

Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies.

Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre.

Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir desperezándote del ejercicio y finalmente abre los ojos”

Poco a poco ir incorporando el cuerpo, estirando la espalda y finalmente ponerse de pie, estirando todo el cuerpo.

Acabada la parte de relajación, comenzamos con la primera actividad de crecimiento personal. Esta hace replantearse situaciones y comportamientos que no son adecuados en la persona.

Se le entregará a cada integrante un folio con preguntas:

- ¿Necesitas algún cambio en algún aspecto de tu vida?
- ¿Cómo te diste cuenta de la necesidad de estos cambios?
- Si tuvieras que cambiar algo en el ámbito familiar, escolar o personal ¿Qué cambiarías en cada uno de ellos?
- ¿Hay algún obstáculo para no realizar el cambio?
- ¿Muestras la actitud adecuada hacia la gente que te quiere?
- ¿Te hace falta algo en la vida para ser feliz?

Cuando los participantes responden a estas preguntas ya se empiezan a plantear su posición en la vida o sus posibles cambios. Para esto también es importante trabajar la autoestima y para ello haremos la siguiente actividad.

Para esta actividad “el círculo” hace falta que todos los integrantes se sienten en círculo, y en un papel escriban su nombre arriba. Este papel se pasara al compañero de la derecha de manera que el papel pase por todos los integrantes. Los compañeros deberán escribir exclusivamente, solo adjetivos buenos de la persona, ya sea de su carácter o físico.

Cuando los papeles hayan pasado por todos, y vuelva al dueño del papel, se levantarán de uno en uno y dirán en voz alta lo que hay escrito. También deben decir si lo escrito en el papel coincide con su opinión personal.

La última actividad es “la visión de futuro”. El organizador explica a los integrantes que la actividad que van a realizar es verse en el futuro dentro de unos años, deben cerrar los ojos y empezar a imaginar, mientras tanto el organizador les leerá unas preguntas que les ayude a visualizar mejor su futuro: ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, ¿A qué crees que te dedicas?, ¿Qué aficiones tienes?, ¿Con quién vives?, ¿Qué

amigos tienes?, ¿Cómo es la relación con tus padres?, ¿Tienes pareja?, ¿Tienes hijos?, ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿Eres feliz?, ¿De qué te sientes más orgulloso?.

Tras concluir la fase de imaginación, les dejas 20 minutos para que piensen bien como han visto su futuro, si han conseguido las metas propuestas, si les faltaba algo por conseguir, si han encontrado el camino apropiado o si tienen que cambiar algo del presente para que no repercuta en el futuro.

- Observaciones

Sesión 22: Dimensión Física

- Objetivos: serán establecidos por el profesional que lo imparte.
- Contenido: Chi Kung, relajación y respiración.
- Materiales

Ropa cómoda y esterilla

- Desarrollo de la actividad

Como en la mayoría de todas las sesiones de dimensión física, contaremos con un profesional de la práctica Chi Kung.

Al iniciar la sesión el profesional les contará cual es esta práctica, donde se practica y para qué sirve, ya que es una práctica poco conocida.

La clave de esta práctica está en la relajación, la respiración, la alineación y estructura interna, el enraizamiento postural, la intención mental, la verticalidad y los movimientos Qigong. La sesión se dividirá en: toma de contacto consigo mismo, calentamiento, tabla de Chi kung y masaje o automasaje.

- Observaciones

Sesión 23: Dimensión Cognitiva

- Objetivos

Expandir nuevo conocimiento

- Contenido: Participar en el contexto
- Materiales

Árboles, bicicletas, palas y rastrillos.

- Desarrollo de la actividad

Esta actividad se realizará fuera del aula cotidiana.

En Medina Del Campo hay un plan de reforestación, donde reparten árboles pequeños para plantarlos en el pinar y así contribuir con el medio ambiente. Nuestro grupo ayudará al ayuntamiento con esta reforestación, y así ayudar y colaborar con el contexto.

Se hará una pequeña excursión en bici hasta las salinas (pinar de Medina Del Campo), y allí plantarán todos los árboles posibles.

- Observaciones

Esta sesión está establecida para el mes de noviembre, pero deberá adecuarse al planing del ayuntamiento de Medina Del Campo, cuando realicen la salida de plantación de árboles.

Sesión 24: Dimensión Física

- Objetivos: serán establecidos por el profesional que lo imparte.
- Contenido: Aerobic, ejercicio aeróbico.
- Materiales

Ropa de fitness

- Desarrollo de la actividad

Contaremos con un profesional del aerobic. Esta sesión de fitness se agrupará en calentamiento, movimientos cortos de la coreografía principal para ir adentrándonos poco a poco en ella, coreografía principal, estiramientos y por último ejercicios anaeróbicos.

- Observaciones

Sesión 25: Dimensión Emocional

- Objetivos

Incrementar las emociones positivas y disminuir las negativas.

- Contenido: positividad
- Materiales

Todo el material necesario lo llevará el profesional.

- Desarrollo de la actividad

Para la sesión de positividad, contaremos con un taller de risoterapia planteado por un psicólogo.

Los puntos clave que se trataran en el taller son: liberación, sensibilidad e Imaginación, acción/expresión y sabiduría/conocimiento.

- Observaciones

El taller de risoterapia decidimos que lo hiciera un profesional de la psicología, ya que llevaría mejor las zonas a tratar e incidir en la positividad, que era de lo que se trataba esta sesión.

Sesión 26: Dimensión Física

- Objetivos: se engloban todos los objetivos del programa de intervención
- Contenido: todos los contenidos del programa de intervención
- Materiales

Folios, bolígrafo y pizarra

- Desarrollo de la actividad

En esta sesión repasaremos todo lo aprendido en el programa. Para ello la primera actividad será escrita, y deberán rellenar el siguiente cuestionario valorándolo con la Escala Likert del 1 al 5 (de menor a mayor puntuación):

Items	Puntuación				
El programa ha superado los objetivos esperados	1	2	3	4	5
En muchas ocasiones me parecían aburridas las sesiones	1	2	3	4	5
Considero que me replantearé muchas cosas a partir de este programa	1	2	3	4	5
Cambiaré la visión de mi educación como docente	1	2	3	4	5
Empezaré a educar de manera holística	1	2	3	4	5
Realizaré ejercicio físico y relajación para evitar el estrés	1	2	3	4	5
He mejorado mi visión de bienestar	1	2	3	4	5
He conseguido reducir las emociones negativas	1	2	3	4	5
He conseguida aumentar las emociones positivas	1	2	3	4	5
Conseguir y practicar una buena salud nutricional	1	2	3	4	5
Observaciones:					

Tras las respuestas anónimas de estos cuestionarios, leeremos en alto las conclusiones. Después comenzaremos un debate de cual han sido las sesiones que más les ha gustado,

cual menos, que añadirían o quitarían del programa, si le ven utilidad, algún aspecto que quieran comentar, los beneficios que les ha llevado este programa etc.

Los últimos 15 minutos los destinaremos a las últimas palabras del organizador, dando las gracias a los docentes que se han apuntado al programa, pero sobre todo recordarles, que a pesar de tener mucho estrés en el trabajo por diferentes causas, siempre deben sacar tiempo para ellos y replantearse situaciones que no son convenientes, ni como docente ni como persona.

- Observaciones