

## CAPÍTULO 4

# Programa Caminos de Bienestar

### Introducción

Para alcanzar el desarrollo armónico del ser humano se necesita educar en forma integral y con calidad humana, presupuesto que subyace en la Constitución Política de Colombia y en la Ley General de la Educación.

Teniendo en cuenta lo anterior, la acción de educar obedece a un plano lógico y coherente en el que todo se integra con un propósito definido. Podemos decir que educar es propiciar el espacio para que se desplieguen y realcen libre y responsablemente las potencialidades y valores que permiten el desarrollo de la persona, entendiendo el desarrollo como el desenvolvimiento progresivo de las riquezas y talentos que esta posee.

Dentro de este marco de ideas se puede entender que la educación tiene el significado específico y especial de llevar al ser humano a la comprensión de sí mismo, generando un cambio de paradigma que considera ignorante no al no letrado, sino a aquel que no conoce, y considerando a su vez que el instruido es ignorante si pone su confianza exclusivamente en el saber de libros y en el criterio

de autoridad de otras personas, tal como lo plantea Krishnamurti (citado en Sánchez, 2005).

En este sentido, se educa no solamente para que el individuo adquiriera conocimientos, sino para que además pueda establecer unas armoniosas relaciones con el entorno, es decir, para que pueda ser útil a la sociedad.

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Carol Ryff lo ha definido como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo (Ryff, 1989, 1995), siendo este el resultado de una vida bien vivida (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998). Este punto de vista tiene su base en las concepciones filosóficas clásicas del bienestar como virtud, en el sentido de búsqueda constante de la excelencia personal y que coincide con una concepción normativa que define lo que es bueno, deseable y aceptable.

EL Programa, Construyendo Caminos de Bienestar pretende potenciar en los estudiantes a través de talleres prácticos las dimensiones descritas por Carol Ryff y que componen el Bienestar Psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal las cuales podrían definirse de manera sintetizada así:

- La Autoaceptación se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida.
- Las Relaciones Positivas, definida como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y la empatía.

- El Dominio del Entorno es capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.
- La Autonomía, necesaria en todo ser humano para poder mantener su propia individualidad y está relacionada con la autodeterminación, pues las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social.
- Propósito de vida, está dada por la necesidad de las personas de marcarse metas y definir objetivos que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido.
- Crecimiento personal, la cual se relaciona con el hecho de seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades.

El programa propende partir de la reflexión profunda y responsable que hacen los estudiantes de su situación personal, del entorno que los rodea y la manera como ellos se relacionan con el mismo. Teniendo en cuenta que el ser humano a través de su entendimiento e inteligencia es capaz de trascender no solo personalmente sino el mundo en que vive y del que forma parte.

Esta, reflexión está cimentada en valores, principios éticos, morales y conocimientos básicos que fortalecen la valía personal y colectiva e impulsan a establecer propósitos firmes de transformación del ambiente y las situaciones presentes y futuras.

Construyendo Caminos de Bienestar, apunta a que en el futuro los estudiantes adquieran la capacidad para tomar decisiones autónomas y responsables, que se conviertan en personas mayores de edad en términos Kantianos, es decir, con capacidad de responder

por sus actos, porque son el fruto de decisiones conscientes y no el resultado de posturas caprichosas e inmaduras (pp.2-3). Lo que Andrade (2005) llamaría independencia, y para quien significa, que sea el individuo quien decida lo que quiere hacer con su vida, quien decida dónde quiere llegar, quien decida quién quiere ser. Es decir, que sea él mismo quien señale sus metas, sus objetivos, sus propósitos, los fines de su existencia.

El programa se visualiza en el futuro, como una estrategia formativa, fortalecida y adoptada en toda la institución educativa, provocando cambios significativos en su población frente al Bienestar Psicológico de las estudiantes, de tal forma que contribuya en la formación de individuos con capacidad para transformar su entorno, fundamentado en sus potencialidades personales.

### **Propuesta pedagógica**

La propuesta pedagógica Construyendo Caminos de Bienestar, pretende proporcionar una estrategia formativa, que fortalecida desde las dimensiones del bienestar psicológico, provoque cambios significativos en las estudiantes a través del desarrollo de habilidades socio-cognitivas y emocionales que les permita fomentar el desarrollo de competencias personales y académicas necesarias para lograr una transición saludable de la adolescencia hacia una madurez responsable y comprometida con su entorno social.

### **Objetivo general**

Brindar las pautas para que los estudiantes fortalezcan su proceso de formación integral, afianzando habilidades, capacidades, destrezas y valores que le permitan incrementar su Bienestar Psicológico y estar preparados para la conquista de metas a nivel personal, académico, familiar y social.

## **Estructura**

Construyendo Caminos de Bienestar es una propuesta que está constituida por veinte talleres: uno de apertura y presentación de la propuesta, dieciocho para las dimensiones del Bienestar Psicológico (tres por cada dimensión) y un taller de cierre y evaluación. Los talleres se desarrollan en cuatro momentos: un momento de sensibilización, un momento de trabajo individual, un momento de trabajo en equipo y un momento de cierre y conclusiones. Cada taller tiene una duración aproximada de dos horas.

Los talleres incluyen dinámicas, lecturas, encuestas y técnicas que no son creación de las autoras, y que se han tomado de otros documentos (textos, cartillas o la web); pero su estructura y desarrollo sí son una elaboración propia.

La propuesta está organizada de tal manera que permite reconocer para cada dimensión, la meta a alcanzar con los talleres planteados para ellas. En cada taller se presenta el objetivo, indicando lo que se pretende alcanzar en él; los recursos materiales que se refieren a los apoyos didácticos necesarios para realizar todas y cada una de las actividades planteadas, el tiempo aproximado para cada uno de ellos y la secuencia a seguir.

## **Metodología**

La metodología es participativa; grupal o individual en función de las actividades a realizar. Se utilizan técnicas de grupo cuando es necesario, incitando posteriormente al debate y a la obtención de conclusiones por parte de los estudiantes.

Los talleres están diseñados para ser trabajados a través de un aprendizaje constructivo y significativo, aplicando conocimientos

de la vida diaria y favoreciendo los procesos de aprendizaje por descubrimiento.

Está pensado para grupos de 25 a 30 estudiantes, a partir de edades en las que puedan comprender las situaciones con pensamiento crítico y asumir posturas individuales (adolescencia temprana: 11-14 años).

### **Evaluación**

La evaluación le permita a los participantes expresar su opinión sobre aquellos aspectos relacionados con su experiencia, como participantes en la ejecución del programa Construyendo Caminos de Bienestar. Esta se realizará desde dos aspectos:

- Una evaluación interna: lo que los talleres aportaron a su vida personal.
- Una evaluación externa: evaluación de la ejecución de los talleres.

La primera se realizará teniendo en cuenta como elementos de evaluación lo que cada participante aprendió, lo que considera debe superar a futuro a partir de la reflexión de las dimensiones desarrolladas en cada taller y el o los talleres más significativos.

La segunda se realizará a través de una encuesta en la que los participantes le darán una valoración a los diversos aspectos relacionados con la ejecución del programa como: contenido de los talleres, duración de los mismos, manejo del tema por parte de las facilitadoras, oportunidad para la reflexión e interiorización de los contenidos, posibilidad de aplicación de los conocimientos a su vida, material didáctico, dinámicas y trabajos en grupo.