

EL ITINERARIO SECRETO (I)

Una experiencia para comprender el mundo, construir el bienestar y la felicidad desde el conocimiento y la educación, disfrutando de la vida.

Las **c**laves de la **f**elicidad

Las **c**laves de la **L**ongevidad

Guía para una **s**alida **f**amiliar o **e**scolar

El Itinerario Secreto es una propuesta para que las personas puedan hacer el bien de manera ética, responsable y no lucrativa, para vivir con sentido y caminar hacia lo esencial.

Las ganancias económicas que produzca este itinerario se destinarán a la Fundación Banco de Alimentos de Mallorca, Mallorca Sense Fam y SOS Mamás Baleares.

Origen del itinerario

*En el instituto iniciamos una excursión a la **s**ierra de Tramuntana de Mallorca (Patrimonio de la Humanidad). Este día llovió mucho y se cerraron los accesos, por lo que después de avisar a la jefatura de estudios, tuvimos que cambiar la ruta, fuimos a un supermercado, al Hospital de Son Espases, a la **u**niversidad, a la Cartuja de Valldemossa... lo cual originó después la idea de este itinerario para una salida familiar o escolar.*

Todo problema tiene su solución

Ante los problemas que dificultan el bienestar de las personas, por ejemplo el estrés, la falta de reconocimiento, el ambiente tóxico, la falta de motivación y desarrollo profesional, así como los problemas sociales como la pobreza, la violencia, el desempleo, la delincuencia y la exclusión social, proponemos un itinerario con una experiencia de aprendizaje que facilita una reflexión sobre la importancia de la educación, la prevención, el aprendizaje, la felicidad, la longevidad, disfrutar de la vida y aprovechar el momento.

Centros de interés puntual en el itinerario

Nuevo **c**entro **p**enitenciario de Palma – Hospital Universitario Son Espases – Hospital Psiquiátrico de Palma de Mallorca – Cementerio Municipal de Palma – Campo Son Moix – Real Club Deportivo Mallorca – Estadio Balear – Club Deportivo Atlético Baleares – Paseo Marítimo – Polígono Son Castelló ASIMA.

Salida para estudiantes a partir de ~~Tercero~~ **3.º** de **la** ESO y/o familias. El itinerario se dirige a adolescentes y adultos que en el momento actual no se encuentren en situaciones vitales o familiares que requieran atención médica o psicológica. El itinerario secreto se recomienda para mayores de 12 años.

Duración aproximada

Una mañana y/o una tarde. Dosificar el tiempo a lo largo del itinerario de manera adecuada a fin de dar tiempo a que sea realizado.

Finalidad

Inspirar a las familias, estudiantes y profesorado en una experiencia de aprendizaje **focalizando que focalice** en que, según **coé**mo te conduces, tendrás mejor vida o no. Está demostrado científicamente que las personas con más educación suelen vivir más tiempo y mejoran su vida laboral y motivación personal.

Preparación antes de la salida en el hogar y en el aula: Las **claves de la **f**elicidad**

Haga clic y lea el contenido de este enlace

[Arthur C. Brooks, experto en felicidad de Harvard: «A largo plazo, la mejor manera de sentirse bien es hacer el bien, a pesar de cualquier tentación de atajos»](#)

Haga clic y ponga atención a este vídeo

[Matthieu Ricard – El **s**imple **s**ecreto de la **f**elicidad](#)

Inicie la **salida**

1.- Nuevo **centro **p**enitenciario de Palma**

Los centros penitenciarios son fundamentales para la administración de justicia y son básicos para promover la reeducación y la reinserción social, para ello ofrecen, por ejemplo, programas de educación, y laborales para tratar las causas, como la falta de educación, las adicciones o el déficit de habilidades sociales. **P**retenden no solo castigar, sino también preparar para la vida en sociedad.

Los delitos que pueden llevar a las personas a un centro penitenciario son los robos, los daños, las lesiones, el homicidio, la violencia de género, la violación, los delitos de odio, las estafas, el consumo de alcohol y/o drogas, el tráfico de estupefacientes, el tráfico de armas, el incendio provocado, etc.

El ingreso de la mayor parte de las personas en los centros penitenciarios se puede prevenir con la educación.

Plantéese tres preguntas relacionadas con los centros penitenciarios. Escríbalas en un papel. Comparta las preguntas y escriba posibles respuestas.

2.- Hospital Universitario Son Espases

El objetivo de un hospital es dar atención sanitaria de alta calidad, mediante la prevención, la recuperación, la educación y la investigación de la salud multidisciplinar para facilitar el bienestar de los pacientes.

El trabajo y la formación de los médicos, enfermería, sanitarios, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, profesionales de cocina, limpieza, seguridad, informática, administración y de todas las personas que trabajan en un hospital es fundamental para la vida y para la sociedad.

Las enfermedades que causan más ingresos en los hospitales son las del aparato circulatorio, los trastornos mentales y del comportamiento, las enfermedades del aparato respiratorio y digestivo, también hay ingresos por las lesiones laborales o por accidentes de tráfico, las sobredosis y la dependencia del alcohol y de las drogas.

Piense una frase sobre la salud. Compártala si lo estima oportuno.

3.- Hospital Psiquiàtric de Palma de Mallorca

Este hospital psiquiátrico es un centro dedicado a la rehabilitación en salud mental, especialmente dirigido a pacientes de media y larga estancia. Ees un centro médico especializado que evalúa, diagnostica y trata pacientes con enfermedades mentales y trastornos de salud mental subagudos y crónicos.

Las causas de las enfermedades mentales pueden ser, por ejemplo, los genes y la historia familiar, la violencia física o psicológica, la experiencia de vida como el estrés, el consumo de alcohol o drogas, etc.

Haga un dibujo, esbozo o la actividad de arte que estime oportuna, sin perjudicar la propiedad pública ni la propiedad privada. ¡Expandan su creatividad! Los hospitales psiquiátricos deberían convertirse, por ejemplo, en centros de arte.

4.- Cementerio Municipal de Palma

Vea el vídeo. Visite el cementerio si le parece oportuno. ¿Cree que es cierta la frase que dice: «Probablemente hemos esquivado la muerte cientos de veces, con una actitud educativa y con la educación»? Ponga ejemplos. Dialogue sobre ello.

1938, Cementerio Municipal Palma de Mallorca

5.- Campo Son Moix RCD Mallorca

Las familias no son entrenadoras de sus hijos e hijas, tienen que hacer de padres y madres. Los insultos y las agresiones son violencia. Los insultos son violencia verbal. El valor del fútbol no está en el dinero ni en ganar o perder, sino en colaborar, cumplir las normas y disfrutar del deporte.

El respeto a todos los equipos y aficiones es esencial. Antes de empezar un partido de fútbol, los jugadores y el equipo arbitral se saludan, lo que implica que se orientarán a la competición con honestidad y deportividad.

6.- Estadio Balear. Club Deportivo Atlético Baleares

El balón de fútbol probablemente es la cosa más cara del mundo cuando está en juego y vale poco cuando no lo está. El balón puede que sea la más cara, pero ¿cuál cree que es la más valiosa?

Probablemente la cosa más valiosa de los jugadores, entrenadores, directivos, administrativos, personal de seguridad y limpieza, así como de la afición y de todas las personas que forman parte de los deportes, no es el balón en el fútbol, no es la bicicleta en el ciclismo, no es la tabla en el surf... Son los vínculos familiares y sociales. Los vínculos de padres, niñas, niños y jóvenes, abuelos y nietos, familiares, de amistades... Esto es lo más importante del fútbol, de los deportes y de las actividades humanas, vínculos cuando son sanos y positivos. ¿Cree usted que es así?-

7.- Paseo Marítimo

Observe lo que hacen las personas. ¿Le gustaría imitarlas? Cuando termine la visita al Paseo Marítimo piense: ¿Qué es aquello más maravilloso que ha visto? ¿Son los barcos? ¿Son los hoteles? ¿Son las palmeras? ¿Es la catedral? ¿Es el Palacio de Congresos? Si se da cuenta de la respuesta, no le diga; si es usted el conductor, esté atento a la conducción y cumpla con la norma vital de no utilizar el teléfono móvil cuando conduce; si no lo es y sabe la respuesta, silbe, aplauda, pestañee o haga una señal.

Puede recorrer el Paseo Marítimo en las dos direcciones, desde el Puerto de Palma hasta El Molinar y desde El Molinar hasta el Puerto, como se ve en el vídeo.

Palma de Mallorca Paseo Marítimo

8.— Polígono Industrial de Son Castelló ASIMA

El itinerario Secreto

Me gustaría que el respeto

Por ser un buen ciudadano

Te hiciera andar por sendero llano

y aceptar todo mi afecto.

Porque cada itinerario secreto

Lucha por la educación

y así tener un mundo mejor,

Lejos del frío, cerca del sol.

JOAN CABALGANTE GUASP

Con formato: Versalitas

Con formato: Derecha

Las **c**laves de la **l**ongevidad (IA Copilot)

Nutrición equilibrada

Actividad física regular

Salud mental y emocional

Control de factores de riesgo

Sueño reparador

Genética

Relaciones sociales

Evitar tóxicos

Prevención médica

Propósito y actitud positiva

Actividad de síntesis

En casa o en el aula haga una actividad de resumen del contenido del itinerario, por ejemplo un cómic, un texto, una puesta en común, un vídeo...

Actividades de ampliación

Se pueden idear otras actividades, seguro que salen, como 2 por ejemplo 2 un taller de creación artística, una investigación sobre un personaje histórico... Que tenga relación con algún tema del itinerario...

Publíquelo si lo cree oportuno 2.

Material

Papel y lápiz o papel y bolígrafo, frutas de la temporada, agua, material para la actividad de arte que estime oportuna.

Transportes recomendados

Bicicleta, moto, coche o minibus.

Responsabilidad legal

[Si organizas la excursión, eres el responsable legal – YouMeKids](#)

Recomendación

Conviene revisar antes de realizar el itinerario la previsión del tiempo. En los meses de temporada alta, los días que hace calor de ~~j~~unio, ~~j~~ulio y ~~a~~Agosto conviene realizar el itinerario de Palma a primeras horas de la mañana (entre las 8 y las 12 horas) o en las últimas horas de la tarde (entre las 17 y las 21 horas).

Sugerencia

Delante del hospital psiquiátrico está el parque de Sa Riera, tiene aparcamiento y es un buen lugar para merendar y hacer una parada agradable.

Propuesta

Si usted hace esta salida individualmente, con su familia o con su escuela, y puede, haga una donación a la **Fundación Banco de Alimentos de Mallorca, Mallorca Sense Fam y/o a SOS Mamás Baleares**. Implice a los jóvenes y a las personas mayores. Gracias a ello, una o varias personas comerán un plato de sopa y una fruta de la temporada, así como uno o varios padres y madres tendrán productos de higiene y pañales para sus bebés.

Banco de Alimentos Mallorca

Donación <https://www.bancodealimentosdemallorca.org>

Mallorca Sense Fam

Donación <https://www.mallorcasensefam.org>

SOS Mamás

Donación número de cuenta ES38 2100 2097 7002 0010 7470

Sostenibilitat

Haga uso de los depósitos de reutilización y/o reciclaje con los desechos que produce durante el itinerario.

Recuerde

«Lo importante siempre es, el otro, eduquemos en el otro como antídoto del yo, que es tan peligroso». **Javier Urra**. Dr. en Psicología. Dr. en Ciencias de la Salud. Primer Defensor del Menor.

Puede realizar también la ~~s~~Segunda ~~p~~Parte de ~~E~~l Itinerario Secreto

[El Itinerario Secreto \(II\) L'itinerari Secret – Antoni Ballester](#)

Confiamos en que estos dos Itinerarios Secretos le ayuden a usted, a su familia, a su escuela y a su comunidad a que tengamos el mundo mejor. Recuerde hacer la donación.

El objetivo de estos dos Itinerarios es mejorar la educación, la ciudadanía, la felicidad, la longevidad de la humanidad y evitar el hambre.

En preparación:

Itinerario Secreto Pamplona

Centros de interés puntual en el itinerario: Centro Penitenciario Pamplona I – Cementerio Municipal de Pamplona (Puerta del Río) – Jardines de la Taconera – Hospital de Navarra – Unidad de Psiquiatría – Estadio El Sadar. Club Atlético Osasuna – Polígono Industrial Noaín Esquíroz Gune Industrial – UDC Txantrea.

Duración aproximada: Una mañana y una tarde.

Itinerario Secreto Málaga

Centros de interés puntual en el itinerario: Centro Penitenciario Málaga I – Paseo Marítimo Antonio Banderas – Polígono Industrial Guadalhorce – Parque Cementerio. Málaga – Hospital Regional Universitario de Málaga – Hospital Psiquiátrico demolido. Unidad de Hospitalización de Salud Mental – Estadio de La Rosaleda. Málaga Club de Fútbol – C.D. Puerto Malagueño. Ciudad Jardín.

Duración aproximada: Una mañana y una tarde.

Itinerario Secreto Valencia

Centros de interés puntual en el itinerario: Centro Penitenciario de Valencia II Picassent – Polígono Industrial la Mina – Cementerio General de Valencia – Hospital Pare Jofré – Hospital Universitario Doctor Peset – Passeig Marítim de València. Platja la Malvarrosa – Camp de Mestalla. Valencia Club de Fútbol – Estadio Ciudad de Valencia. Levante Unión Deportiva Club de Fútbol.

Duración aproximada: Una mañana y una tarde.

Agradecimientos: Fundación Banco de Alimentos. Mallorca Sense Fam. SOS Mamás Baleares. María Jesús Castro, Cristina Beascochea, María Gómez, María del Cristo Alonso, Joan Cabalgante, Maria Antònia Fuster, Núria Ramos, Santiago Vicente, Lola Doménech, Marta Ballester, M. Àngels Ferragut, Sergi Gómez, Carolina Davari, Clara Ballester, Aina Ballester, Pilar Pérez, Miquel Àngel Ballester, Fermín M. González, Biel Pereiro, Lluís Ballester, Miquel Fuster, Pedro Arrom, Jorge Veloz, Celso Calviño, Iovanna Rodríguez, María José Cordero, Maider Pérez de Villareal, Rosabel Rodríguez.

Copyright © 2025 Antoni Ballester. Todos los derechos reservados. Tots els drets reservats.