

**BienEstar para aprender**  
Salud Mental y Bienestar para la enseñanza - Aprendizaje

**Autor/es**

Fundación Forge

Curso realizado en colaboración al Comité Olímpico Internacional (COI) y Fundación SES

**Síntesis**

“BienEstar para Aprender” es un curso que invita a los y las educadores(as) a reflexionar sobre la importancia de abordar la salud mental en el ámbito educativo. Proporciona pautas para crear entornos seguros que promuevan el bienestar y pleno desarrollo de sus estudiantes, ayudando a los y las docentes a comprender las dimensiones clave de un enfoque educativo en salud mental y ofreciéndoles recursos para fomentar el bienestar emocional en el aula.

El curso guía a los docentes a través de tres dimensiones hacia el bienestar emocional en la enseñanza:

1. **Autoconocimiento:** Ofrece herramientas para el autocuidado y la construcción de una autoestima positiva, tanto para los docentes como para sus estudiantes.
2. **Atención a los demás y al entorno:** Promueve entornos de respeto, amistad y excelencia, inspirados en los valores olímpicos, creando climas positivos de aprendizaje.
3. **Compromiso y acción:** Acompaña a los jóvenes en su transición a la vida adulta, ayudándoles a trazar los primeros pasos de su proyecto de vida.

Cada dimensión está diseñada para ampliar la perspectiva del educador y fortalecer sus habilidades emocionales y pedagógicas.

“BienEstar para Aprender” proporciona herramientas que permiten a los educadores:

- Sensibilizarse sobre la relevancia de la salud mental en la educación.
- Abordar el tema desde un enfoque de derechos y compasión.
- Reflexionar sobre sus propias actitudes hacia la salud mental.
- Promover el bienestar emocional en sus clases mediante actividades que impulsan el autoconocimiento abierto, la colaboración y el diálogo.

Este curso, a través de actividades para docentes y estudiantes, busca visibilizar y normalizar la importancia del bienestar mental en espacios educativos, fomentando un entorno de apoyo y valoración mutua.

## Fundamentación

**Fundación Forge** trabaja desde 2006 creando experiencias educativas para jóvenes de contextos socioeconómicamente vulnerables, ayudándoles a construir una vida de calidad a través del trabajo, el aprendizaje continuo y el compromiso con la comunidad. Nuestra misión se enfoca en facilitar su acceso al mundo productivo, promover el aprendizaje a lo largo de la vida y fomentar una vida comprometida y ética.

La transición hacia la adultez implica para muchos jóvenes el paso de la educación secundaria o superior a un primer empleo o el inicio de estudios terciarios. Este proceso requiere recursos personales —salud física y mental, habilidades socioemocionales y apoyo del entorno— que determinan su éxito. Nos preguntamos entonces: ¿cómo estamos preparando a los jóvenes en esta transición? ¿Promovemos el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades socioemocionales? ¿Generamos entornos seguros y positivos para el aprendizaje?

El rol docente es fundamental para abordar estas cuestiones, y es necesario romper el silencio sobre la salud mental en el ámbito educativo. Como señala la defensora Lea Labaki: "El malestar psicológico no es un comportamiento desviado que deba reprimirse, sino una parte normal de la experiencia humana". Los desafíos de la salud mental en jóvenes se hacen cada vez más evidentes en el aula. La pandemia de COVID-19 amplificó estas problemáticas: un 52% de los jóvenes entre 15 y 29 años reportaron altos niveles de estrés y ansiedad.

La salud mental es esencial para la toma de decisiones, el manejo de situaciones complejas y la construcción de una vida plena. Desde Forge, a través de nuestro curso "Bienestar para Aprender", proponemos apoyar a los docentes en la reflexión sobre el bienestar emocional en el aula. Abordamos tres áreas clave:

- **Autoconocimiento:** fomentar el autocuidado, la autoestima y el desarrollo de un autoconcepto sólido.
- **Atención a los demás y al entorno:** crear entornos seguros y positivos, basados en valores como el respeto y la amistad.
- **Compromiso y acción:** acompañar a los jóvenes en su proyecto de vida y ayudarles a encontrar propósito.
- 

"**Bienestar para Aprender**" busca inspirar prácticas que normalicen el cuidado de la salud mental como un componente del bienestar integral. Con actividades y recursos para docentes y estudiantes, promovemos un enfoque educativo basado en derechos, prevención y contexto cultural, para que los jóvenes encuentren en sus escuelas espacios propicios para evolucionar, aprender y construir relaciones de valor.

### **Propósito general**

El **objetivo general** de esta propuesta es movilizar a los educadores e invitarlos a reflexionar sobre la importancia de la educación en salud mental y bienestar emocional, brindándoles recursos que les permitan explorar esta temática, vivir una experiencia transformadora y acompañar a sus estudiantes en el desarrollo de habilidades socioemocionales, promoviendo entornos de aprendizaje seguro

Transversalmente interpela a los/as educadores/as a reflexionar sobre las emociones y el desarrollo de habilidades que transita cuando es desafiado/a por una temática compleja que además debe trabajar en clase.

A su vez, “Bienestar para aprender” considera los siguientes **objetivos transversales**:

1. Comprender y validar la importancia de trabajar en educación para la salud mental
2. Reconocer el enfoque educativo de derechos en torno a la temática
3. Reflexionar y aprender a “educar la conciencia”: Desde un punto de vista educativo, podemos ver que la salud mental impulsa la capacidad humana de pensar, sentir, aprender, trabajar, construir relaciones significativas y contribuir en el entorno próximo y en el mundo.
4. Reflexionar sobre sus puntos de partida (los del docente), sus fortalezas y apertura al aprendizaje ante los desafíos y los tabúes que la salud mental despierta.
5. Revelar las aristas a abarcar para promover la salud mental, (el autoconocimiento, los valores olímpicos como norte para la creación de entornos seguros, el desarrollo de HSE, la promoción de hábitos saludables, el bienestar emocional para la enseñanza y aprendizaje y la búsqueda de propósito)
6. Redescubrir conceptos e indicadores que pueden servir de guía en la escuela para diseñar actividades educativas, de prevención y de aprendizaje de habilidades: Autoaceptación, optimismo, resiliencia, establecimiento de relaciones positivas, sentido propositivo en la vida, sentimientos de crecimiento y logro, sentido de aceptación social

### **Contenidos y propuesta pedagógica**

El programa “Bienestar para aprender” tiene una duración de 5 semanas, se imparte en modalidad 100% *on line* con una cursada en plataforma.

Se divide en 3 unidades, que se desarrollan en un total de 40 horas cátedra, cuenta con una tutoría personalizada y una certificación que otorga Fundación Forge al finalizar el curso.

Las unidades del Programa “Bienestar para aprender”, están ordenadas, conforme a una secuencia formativa. Se introduce y se da contexto a la temática, invitando a reflexionar sobre la importancia de dar mayor visibilidad a las problemáticas de salud mental, educar para fortalecer las habilidades socioemocionales clave y crear entornos seguros para el aprendizaje. Luego, aporta herramientas para el autoconocimiento y la resiliencia. Da pautas para la creación de ambientes de aprendizaje positivos basados en valores como el respeto, la amistad y la excelencia. Y finaliza con pautas para acompañar a los jóvenes en la búsqueda de propósito y en la planeación de los primeros pasos de su proyecto de vida.

El programa invita al educador a identificar y ser consciente de sus experiencias de aprendizaje ante lo nuevo, compartir con sus compañeros/as de cohorte las mismas, con el objetivo de crear mayor empatía y un ejemplo modelador para luego llevar a sus clases. Generar interés en sus estudiantes, desarrollar las competencias y habilidades necesarias para el éxito de los y las jóvenes en los desafíos venideros.

Cada una de las unidades, tiene un objetivo principal que guía los contenidos, materiales y actividades de los módulos que la comprenden.

La secuencia y el orden de los contenidos en la formación son fundamentales para entender y profundizar en los temas, ya que cada contenido se basa en lo anterior, enriqueciendo el aprendizaje. La metodología comienza con preguntas activadoras que invitan a los participantes a reflexionar sobre sus conocimientos previos. Luego, se presentan recursos diversos (visuales, interactivos, reflexivos, y de lectura) para apoyar el aprendizaje, seguido de actividades prácticas que permiten aplicar lo aprendido. Finalmente, se fomenta la metacognición, invitando a los participantes a reflexionar sobre su aprendizaje y su aplicación en la práctica pedagógica.

## **Unidad 1**

### **Autoconocimiento para el Bienestar y la Salud Mental**

- **Aprendizajes esperados:**
  - Fortalecer el autoconcepto y la identidad personal.
  - Promover hábitos de autocuidado y bienestar emocional.
  - Reflexionar sobre la importancia de las emociones y los diálogos internos para el desarrollo personal.
- **Temas clave:** Autocuidado, emociones, autoconcepto, diálogos internos, hábitos saludables.

## **Unidad 2**

### **Atención a los Demás y al Entorno**

- **Aprendizajes esperados:**
  - Crear y mantener entornos seguros y positivos para el aprendizaje.
  - Gestionar las emociones de manera efectiva para prevenir problemas de salud mental.
  - Integrar los valores olímpicos (amistad, respeto, excelencia) en el entorno educativo.
- **Temas clave:** Entornos seguros, gestión emocional, valores olímpicos, cuerpo-emoción-lenguaje.

## **Unidad 3**

### **Compromiso y Acción para el Bienestar y la Salud Mental**

- **Aprendizajes esperados:**

- Facilitar la creación de proyectos de vida con propósito.
  - Desarrollar habilidades para el acompañamiento emocional de los estudiantes.
  - Acompañar a los estudiantes en la búsqueda de su propósito personal y profesional.
- **Temas clave:** Propósito de vida, proyecto personal, acompañamiento socioemocional, excelencia.

### **Práctica con estudiante**

La propuesta consiste en ofrecer a los estudiantes una actividad que fomente la práctica activa de las herramientas adquiridas en el curso, seguida de un espacio de reflexión en una puesta en común de los resultados. Esta dinámica promueve la acción y refuerza la aplicación práctica de los conocimientos aprendidos.

### **Evaluaciones**

En cuanto a las evaluaciones, el propósito del programa es fomentar la reflexión y el análisis, alentando a los participantes a repensar y realizar un ejercicio introspectivo tanto personal como profesional. Por ello, el plan de evaluación sigue esta misma línea, proponiendo discusiones, intercambios y actividades que promueven la introspección y la reflexión.

La evaluación formativa incluye consignas y actividades distribuidas a lo largo del curso, como lecturas, elaboración de reflexiones y resolución de ejercicios. Estas tareas acompañan el proceso formativo del docente, brindando retroalimentación continua para fortalecer su aprendizaje.

Como requisito fundamental para la certificación, se exige la realización de prácticas con estudiantes. Las evaluaciones, de carácter formativo, pueden incluir actividades de discusión en las que los participantes comparten sus opiniones y experiencias, así como actividades individuales donde reflexionan y aplican lo aprendido en la práctica con sus estudiantes.

Será el tutor/a en línea quien acompañe y propicie la discusión y reflexión pedagógica y guíe el proceso de aprendizaje.

Con el fin de ofrecer una variedad de opciones propuestas en los procedimientos evaluativos y para evidenciar aprendizajes se utilizará el registro de evidencias de cada entrega que se vaya desarrollando.

Por último, respecto a la actividad denominada práctica con estudiantes, en donde cada participante deberá pasar a la acción con un ejercicio práctico, el/la participante podrá escoger entre las siguientes opciones:

- Llevar a cabo la práctica tal como está planteada, acompañando a los estudiantes en la planeación de los primeros pasos de su proyecto de vida
- Para quienes tengan problemas o dificultades de conectividad y no puedan compartir la práctica tal como se propone, tendrán la opción de presentar/proyectar los pasos del proyecto de vida en una clase con estudiantes, acompañarlos en el paso a paso durante la misma y entregar evidencias de lo trabajado.

- En situaciones como licencia médica, desempleo u otra situación debidamente expuesta se le propondrá al educado una actividad alternativa

### **Apoyo y acompañamiento tutorial**

Cada participante, a lo largo de toda la formación, contará con apoyo tutorial en relación con entrega de actividades, preguntas, dudas y retroalimentación en foros, así como el seguimiento de sus avances en el proceso formativo. De manera de acompañar y de retroalimentar a los participantes que lo requieran durante el programa, brindando soporte diferenciado que facilite el acceso y la navegación una vez ingresados en la plataforma.

Con respecto a aquella acción tutorial que dará soporte técnico a los y las participantes caben destacar las siguientes instancias y apoyos:

- Sesión de inducción: presentación tutor/a, habilitación y acceso a plataforma
- Mesa de ayuda: instancia semanal con referente para resolver dificultades de acceso, uso y experiencia dentro de la plataforma
- Bootmaker: Sistema de mensajería, de acceso diario para responder dudas de plataforma
- Tutores/as: disponibilidad diaria, vía teléfono, WhatsApp y mail para acompañar la experiencia formativa
- Disponibilidad de material gráfico y audiovisual con tutoriales para acceso y uso de la plataforma.

En cuanto a aquello que corresponde al apoyo y acompañamiento formativo, las acciones tutoriales estarán orientadas en los siguientes aspectos:

- En foros, el tutor/a motivará la participación en foros de todos los y las participantes, a su vez, invitará y promoverá a la reflexión y profundización de los diferentes contenidos. Al finalizar el tiempo estipulado, realizará una recapitulación de cada uno de los conceptos, a partir de las reflexiones expuestas por los mismos participantes.
- Respecto a las entregas, el tutor/a hará seguimiento de cada una de ellas, otorgando retroalimentación según corresponda, invitando a la profundización en caso de que se requiera.
- Durante todo el proceso y al activarse cada módulo, el tutor/a se guiará por la “Guía de acción tutorial”

### **Materiales didácticos**

- Lecturas y relatos
- Imágenes y gráficos
- Material Audiovisual
- Actividades interactivas

### **Requisitos para la aprobación del curso**

- Curso finalizado
  - 80% de avance (entregas y foros)
- Curso certificado
  - 80% de avance (entregas y foros)
  - Práctica con estudiantes realizada

## Modalidad

- 100% online.
- Sesiones sincrónicas
- Trabajo asincrónico
- Acompañamiento de un/a tutor/a en línea.

## Destinatarios

Profesores/Maestros/Docentes de Educación Media o Media Superior, Educación Secundaria, Educación Técnica de Nivel Secundario, Educación profesional Técnica.

Orientadores vocacionales/Orientador pedagógico/ psicólogos/tutores/Preceptores/prefectos/adscriptos/jefes de especialidad.

Responsable de Vinculación con el Medio/ Profesionales del área de formación /Profesionales de convivencia escolar.

Especialidad: Todas

## Requisitos

- Tener un rol en la institución que acompañe a jóvenes en los últimos años de escolaridad
- Formar parte de la población objetivo
- Contar con dispositivo y conexión a internet
- Acceso a plataformas virtuales utilizada

## Referencias bibliográficas

### Unidad 1:

Atlas of Emotions. (s.f.). Atlas of emotions. <https://atlasofemotions.org/>

Clear, J. (2020). *Hábitos Atómicos*. Planeta.

Jaramillo, C. (2024). *Anti-Estrés: Paro, respiro, observo y reinicio*. Planeta.

National Geographic. (2022, 10 de octubre). *Cómo la COVID-19 afectó a la salud mental en Latinoamérica*.

National Geographic en Español. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/10/como-la-covid-19-afecto-a-la-salud-mental-en-latinoamerica>

Raele, F. D. (2021). *Nutrición Holística: Alimentación para el cuerpo, el alma y la mente*. Planeta.

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta.

UNICEF. (2022, 30 de junio). *Importancia del fortalecimiento de la salud mental en niños, niñas y adolescentes*.

UNICEF Colombia. <https://legadosolidario.unicef.org.co/conecta-con-unicef/importancia-del-fortalecimiento-de-la-salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes#:~:text=Lea%20Labaki%2C%20colaboradora%20del%20informe,normal%20de%20la%20experiencia%20humana%E2%80%9D>

## Unidad 2:

Colegio Gabriela Mistral. (s.f.). *Activamos los valores olímpicos. La amistad.*  
<https://www.gmistral.edu.uy/activamos-los-valores-olimpicos-la-amistad/>

Guía del Docente. (2020, 13 de enero). *20 consejos para reducir la ansiedad de los estudiantes.*  
<https://guiadeldocente.mx/20-consejos-para-reducir-la-ansiedad-de-los-estudiantes/>

Instituto Americano de Formación e Investigación (IAFI). (s.f.). *Coherencia cuerpo, emoción y lenguaje.*  
<https://pnliafi.com/coaching/coherencia-cuerpo-emocion-lenguaje-cel/>

López, M. (2022, 10 de septiembre). *Diez ideas para crear buen ambiente en clase.*  
TheConversation <https://theconversation.com/diez-ideas-para-crear-buen-ambiente-en-clase-169572>

Megías, I. (2024, 23 de mayo). *La conexión mágica y la idealización de las amistades jóvenes.* Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://www.centroreinasofia.org/blog/amistad-jovenes-adolescentes-ignacio-megias/>

Redalyc. (2018). *La amistad: Elemento clave de la comunicación y de la relación.*  
<https://www.redalyc.org/journal/5235/523556567002/html/>

UNICEF. (s.f.). *Cinco pilares esenciales para promover y proteger la salud mental y el bienestar psicosocial en las escuelas y los entornos de aprendizaje*  
<https://www.unicef.org/media/137741/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf>

UNICEF. (2021, septiembre). Cuaderno de formación. Derechos, salud mental y educación. Un enfoque para promover la salud mental y psicosocial desde los centros educativos.

<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/cuaderno-formacion-derechos-salud-mental-educacion>

## Unidad 3:

Arellano Diaz, J. (2019) *Proyecto de Vida: Cómo construir una vida plena y exitosa.* Alfaomega

Crouzel, C. (2015). *Descubriendo tu vocación: Camino práctico para un proyecto de vida con sentido.* Noveduc

Puig, M.A (2011) *Reinventarse: tu segunda oportunidad.* Plataforma Editorial