RENUEVAMENTE

Liceo N° 36 - IBO
Montevideo/Uruguay

Silvia Alonso, Emiliano Machado y Ana Sasso

Ficha técnica

Sector: Educación Media Superior (EMS).

Institución: Liceo N.º 36 – IBO, Montevideo

Objetivo: Creación y promoción de un espacio diferente al áulico que promueva una sana convivencia estudiantil y brinde bienestar a los estudiantes.

Niveles: 1.°, 2.° y 3.° de EMS.

Área/Asignatura: Conciencia Corporal y Deporte y Recreación.

Participantes: Estudiantes de todos los niveles del liceo IBO.

Autoría del relato: Silvia Alonso, Emiliano Machado y Ana Sasso

Resumen

Este proyecto se desarrolla en un marco de convivencia y participación, con el propósito de fortalecer las competencias de comunicación, intrapersonal y relaciones interpersonales. Su objetivo es mejorar la convivencia institucional y potenciar el proceso de aprendizaje. Los contenidos del proyecto están diseñados para promover la empatía y se enmarcan dentro de una educación psicosocioemocional e inclusiva. Esto permitirá no solo mejorar las relaciones dentro de la institución, sino también enriquecer el desarrollo personal y académico de los participantes.

Palabras claves: convivencia, participación, inclusión, atención a las demandas, salud mental, interdisciplinariedad, trabajo por ABP, actividades lúdicas.

Presentación del centro educativo

El liceo IBO está ubicado en la zona del Prado de Montevideo, más precisamente en la calle Camino Castro 711, esquina María Orticochea.

Allende su ubicación, a él acuden estudiantes de diferentes barrios de Montevideo: Cerro, Pajas Blancas, Casavalle, Cerro, Santa Catalina, entre otros. Esta característica le aporta una enorme heterogeneidad a la comunidad educativa del liceo, con realidades muy variadas entre los estudiantes que conforman el centro.

Cuenta con un total de 1296 alumnos, distribuidos en dos turnos: 683 estudiantes asisten en el turno matutino y 613 lo hacen en el turno vespertino.

Abarca los niveles de 1.º, 2.º y 3.er año de Enseñanza Media Superior (EMS) y cuenta con un plantel docente de profesores relativamente estable y que mayormente rondan los grados altos de su carrera laboral.

Antecedentes y reseña

Durante en el año 2022, tras un cambio en el equipo de gestión y de docentes de Educación Física, se implementó en el Liceo IBO una nueva modalidad de trabajo basada en *centros de interés*, experiencia que el mismo equipo había desarrollado en el Liceo 71 y había sido evaluada como exitosa. La modalidad surgió a partir de un relevamiento de intereses entre los estudiantes con relación a las prácticas deportivas y recreativas.

En el transcurso del segundo año de la experiencia (2023), se evaluaron los *centros de interés* a través de formularios de satisfacción en los que participaron todos los estudiantes de 4.º año liceal (actualmente 1.er año de EMS). De allí se desprendieron resultados con gran aprobación, como una propuesta altamente exitosa no solo en cuanto a la asistencia, sino en relación con la concurrencia o participación en más de un *centro de interés*.

Con la mayoría del equipo docente de Educación Física conformando un equipo de trabajo estable, se decidió mantener y fortalecer los centros de interés durante el año 2024 y consultar nuevamente las preferencias a los estudiantes.

De esta manera, tras escuchar y registrar las opiniones de ellos, surgieron los siguientes espacios:

- Prácticas deportivas de voleibol, en sus modalidades principiantes y avanzados.
- Prácticas de básquetbol, también en sus dos modalidades.
- Recreación.
- Deportes alternativos.
- Fútbol.

La alta participación en las clases de Educación Física bajo esta modalidad y el plus de la incorporación de la nueva figura del *profesor gestor de gimnasios*, con el objetivo de potenciar el enfoque lúdico-deportivo en los estudiantes y promover nuevas actividades a nivel institucional y comunitario, coadyuvaron a que el trabajo por centros de interés tomara una impronta aún más rica en contenidos y actividades.

En este sentido, el nuevo rol de profesor gestor de gimnasios ha dado viabilidad a este tipo de iniciativas y es un nexo entre estudiantes, docentes y equipo de gestión en la promoción, difusión y realización de actividades que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes, contemplando sus intereses y necesidades.

Además, esta nueva figura favorece la articulación territorial con las instituciones educativas de la zona y otras instituciones, permite integrarlas a las propuestas generadas por el centro y acercar a los liceos a las propuestas generadas desde afuera.

Introducción

Durante el mes de mayo se llevó a cabo la primera jornada lúdico-deportiva, con la participación de estudiantes de los liceos vecinos (n.º 59 y 63), jornada interinstitucional que fue evaluada como exitosa por el cuerpo docente de Educación Física y por los estudiantes de 1.º de EMS que participaron.

Finalizada la jornada, un estudiante de 3.º de EMS se acercó con una propuesta innovadora, basada en su experiencia previa en actividades con énfasis en ABP a nivel de Educación Física, que había llevado adelante durante su pasaje por el ciclo básico en el liceo 71 (actualmente EBI).

Dicho estudiante se acercó junto con otros jóvenes y propuso crear un espacio para los estudiantes de los niveles que actualmente no tienen clases de Educación Física (2.° y 3.° de EMS), para generar un encuentro masivo entre ellos, promover la convivencia y la participación de forma diferente, atendiendo a una necesidad de los propios estudiantes dentro del turno liceal, donde pudieran dejar por un momento sus clases tradicionales y salir del aula buscando un encuentro a través de un espacio lúdico, en el mismo predio liceal, en un tiempo de 45 o 90 minutos, rotativos en el mes, entre los horarios de primera y última hora de clase.

Esto les permitiría, según ellos, romper con la estructura tradicional de una clase tras otra y tener la posibilidad de recrearse y luego volver al aula de una manera más distendida, lo que además podría influir positivamente en el rendimiento académico, como lo demuestran diversas investigaciones.

Su relato hacía hincapié en la gran cantidad de compañeros que padecen afecciones de salud mental como depresión y ansiedad, sobre todo pospandemia, y en cómo este tipo de propuestas a nivel liceal podían contribuir a subsanarlas.

De esta forma, su voz comenzó a hacerse sentir, tanto a nivel estudiantil como docente. Este estudiante y sus compañeros realizaron una calendarización de las actividades y propusieron cómo estas podrían llevarse adelante.

Meses	Horario
Julio	Tercera y cuarta hora.
Agosto	Cuarta y quinta hora.
Setiembre	Quinta y sexta hora.
Octubre	Tercera y cuarta hora.
Noviembre	Cuarta y quinta hora.

Con esta organización, haciendo rotativo el horario, el docente implicado no sería siempre el mismo y tampoco la unidad curricular, en caso de que pudiera surgir cierta resistencia en la inasistencia, aunque nuestro propósito sería siempre trabajar en forma interdisciplinaria y que todos los docentes se sumaran al proyecto.

Así, los docentes de Educación Física, junto al profesor gestor de gimnasios, comenzamos a atender la nueva propuesta que nos hicieron llegar y nos convocamos a trabajar juntos en la creación de un proyecto llamado «Renuevamente», nombre que también fue discutido entre todos los participantes hasta llegar a un consenso.

En suma, lo que comenzó siendo una jornada de participación lúdico-deportiva estudiantil, evolucionó o se transformó en un espacio donde se implementa un nuevo proyecto que atiende a las necesidades de la totalidad de los jóvenes de todos los niveles liceales, que busca fomentar la convivencia y el bienestar, rompiendo con esquemas tradicionales para promover espacios de encuentro y sana diversión.

Objetivo general

Promover un espacio diferente dentro del predio liceal, saliendo de las aulas e invitando a todos los estudiantes a participar libremente de un lugar de encuentro totalmente distinto a los tradicionales, con actividades lúdicas con diferentes propuestas de esparcimiento, que promueven aprendizajes en intercambio de los estudiantes con sus pares y los docentes.

Objetivos específicos

- Responder a las necesidades de los estudiantes en cuanto a su salud mental, identificando sus intereses y desarrollando un proyecto inclusivo y participativo que involucre a todos los niveles de la institución educativa.
- Crear diversos espacios con actividades relacionadas con el arte, la recreación y otras áreas que generen placer en los estudiantes a través de prácticas lúdicas.
- Llevar adelante un ciclo de actividades que ofrezcan un entorno distinto, enfocándose en lo lúdico y fomentando la participación en un espacio fuera del aula tradicional, donde se puedan obtener aprendizajes significativos.

Etapas o fases del proyecto

Diagnóstico: Se realiza un análisis de las necesidades e intereses de los estudiantes, se realiza un relevamiento de su voz y se registra en un formulario.

Planificación: Se elabora un plan de trabajo junto con docentes, en principio de Educación Física, acompañados en todo momento por representantes estudiantiles.

Implementación: Se lleva adelante el proyecto, con un registro o calendarización de actividades, asignando responsabilidades o roles específicos, tanto de docentes como de estudiantes, promoviendo el compromiso y la autogestión dentro de la propuesta.

Evaluación: Se realiza una evaluación al final de cada jornada mensual y se mide el impacto del proyecto en términos de relaciones interpersonales y convivencia escolar. Se recopila la retroalimentación de los estudiantes, docentes y directivos para realizar mejoras en el proyecto.

Proyecciones: Se diseñan estrategias para dar continuidad al proyecto, buscando la participación de la totalidad de los turnos, así como de las instituciones que conviven en el mismo predio liceal (liceos 59 y 63).

Análisis de viabilidad

Dada la alta probabilidad de éxito por tratarse de un proyecto que parte de los propios estudiantes, consideramos la propuesta muy favorable y efectiva, ya que no solo involucra a todos los actores educativos, sino que confiamos en que pueda ser implementada en otros centros educativos.

Metodología aplicada

Mediante la confección de ciclos de encuentros, llevaremos adelante las diferentes propuestas lúdicas y de esparcimiento, para que los jóvenes puedan afianzar el sentido de pertenencia a la institución, visualicen el logro de sus objetivos planteados y comiencen a trabajar en equipo junto a sus pares y docentes, en pro de la calidad de vida de todos los involucrados en el acto educativo.

Calendarización de actividades

Mes	Día	Horario	Actividad
Julio	Martes 23	Tercera y cuarta hora (8:55 a 10:25)	Rotación de estaciones deportivas y cacería fotográfica.
Agosto	Martes 27	Cuarta y quinta hora. (9:40 a 11:15)	Espacios con diferentes juegos de caja o mesa.
Setiembre	Martes 17	Quinta y sexta hora (10:30 a 12:00)	Grandes juegos con materiales no tradicionales.
Octubre	Martes 22	Tercera y cuarta hora (8:55 a 10:25)	Espacios para la creatividad.
Noviembre	Martes 19	Cuarta y quinta hora (9:40 a 11:15)	Sumatoria de todas las actividades anteriores.

Cabe destacar que cada fase o etapa del proyecto será acompañada de música, que ellos mismos irán compaginando a través de relevamientos musicales, como así también la invitación a acercarse con instrumentos musicales de su preferencia.

Recursos necesarios

Tanto a nivel humano como material, los recursos necesarios están presentes y no se necesitan recursos externos para llevar adelante el proyecto.

Beneficios esperados

Deseamos que la propuesta sea artífice de un lugar que permita a los jóvenes ser atendidos en sus intereses, que repercuta en su salud física y mental y que ellos comiencen a sentirse parte de un todo en el que estamos juntos estudiantes y docentes y nadie escapa a las distintas realidades que la pospandemia nos hace atravesar.

Seguimiento y evaluación

El proyecto será evaluado luego de finalizada cada etapa, junto a docentes y referentes estudiantes.

También se aplicarán encuestas de satisfacción entre todos los estudiantes de los diferentes niveles, para cambiar o replanificar acciones, de manera conjunta, si fuera necesario.

Los docentes también serán consultados y se podrá trabajar el proyecto en las horas de coordinación.

Proyecciones

Finalizaremos la propuesta con una gran jornada de participación musical. Se invitará a los jóvenes a acercarse con diferentes instrumentos musicales, para una jornada de canto y baile, y se invitará a aquellos que participen en espacios de jóvenes parodistas a demostrar y compartir su talento.

Se llevará la propuesta a las instituciones cercanas, pretendiendo contagiar el entusiasmo, brindar un empujoncito o abrazo a todos en este año de tanto cambio, acompañando el camino de la educación permanente.

Las voces de los estudiantes, creadores del proyecto

> *«Nuestro proyecto es innovador, espero que se sigan concientizando esas voces, así podamos crecer y crear cada vez un mejor ambiente. Agradezco haber sido parte de la experiencia».*
>
> *Sophia Vázquez – Estudiante de sexto de Economía.*

> *«Excelente experiencia, divertida y muy importante para el desarrollo de todos los jóvenes. Me gustaría que nuestra idea llegue a otros institutos y en un futuro sea tan normalizado la importancia de despejar o renovar nuestra mente».*
>
> *Agustín Olivera - Estudiante de sexto de Economía.*

> *«Fue una experiencia divertida, maravillosa e importante para todos nosotros. Debería incluirse en varios centros educativos porque es importante la salud mental y el despejarse para tener un mejor rendimiento».*
>
> *Priscila Vera – Estudiante de sexto Economía.*

Reflexión final de los docentes

Es un motivo de gran orgullo observar cómo nuestros estudiantes, día a día, nos enseñan con su frescura y sabiduría. Sus mensajes reflejan su entusiasmo y agradecimiento por haber sido parte de un proyecto innovador, a la vez que expresan su deseo de que más personas se sumen a esta causa y contribuyan a la mejora del entorno.

Subrayan la importancia de la conciencia colectiva y el crecimiento continuo como factores clave para generar un impacto positivo, sugiriendo actividades que promueven el bienestar mental y la renovación de la mente, aspectos que deberían ser más comunes y reconocidos en nuestras instituciones educativas.

Nuestro proyecto —que sentimos como propio gracias al entusiasmo de los jóvenes estudiantes— ha contribuido a la mejora de la salud mental, beneficiando a los jóvenes en su desarrollo personal e integral, y nos gustaría verlo expandirse, convirtiéndose en parte de otras propuestas educativas.

Los estudiantes nos han mostrado su mundo, una realidad en la que la unión de las partes se visualiza cuando sueñan con promover más experiencias relacionadas con la salud mental, lo que, a su vez, contribuye a un mejor rendimiento en todos los aspectos de sus vidas. Nos transmiten, de manera clara y precisa, la importancia de la experiencia vivida, enfocándose en su impacto positivo y en la relevancia de la salud mental para el bienestar general.

Como docentes, también agradecemos formar parte de este valioso proyecto, que nos motivó a replantear nuestras prácticas y nos desafió a salir del aula tradicional y pensar en otros escenarios posibles como forma de llevar adelante nuestra labor pedagógica.

Estamos profundamente orgullosos de los estudiantes, quienes han sido el puntapié inicial de un proyecto que pone en valor la salud mental, un tema que en tiempos pasados se consideraba tabú. Son ellos quienes alzan sus voces para proclamar y exigir ser escuchados, y tienen mucho que aportar. Simplemente debemos saber escucharlos y acompañarlos en su crecimiento.

Estamos felices de ser parte del proyecto.

Profesores Ana Sasso, Emiliano Machado y Silvia Alonso.

A modo de colofón

Este proyecto, que aborda las necesidades de los estudiantes de una manera integral y participativa, pretende crear un ambiente más inclusivo y saludable dentro del entorno institucional.

Bibliografía

BALAGUER, R., CARBAJAL, M., y CORREA, L. (2013), *Orientación educativa. Enfoque y herramientas*. Montevideo: UCUDAL.

COBO, C. (2016). *La innovación pendiente. Reflexiones (y provocaciones) sobre educación, tecnología y conocimiento*. Editorial Sudamericana Uruguaya S. A.

MANES, F., y NIRO, M. (2018). *El cerebro del futuro ¿Cambiará la vida moderna nuestra esencia?* Montevideo: Planeta.

Anexo I
Aspectos importantes a considerar

Comunicación y difusión: Debemos asegurarnos de que toda la comunidad educativa esté al tanto del proyecto y de sus beneficios, utilizando diferentes medios como carteles, redes sociales, correos electrónicos y reuniones informativas, para difundir la información y motivar la participación.

Involucramiento de otros docentes: Invitar a otros docentes a participar y a contribuir con sus ideas para enriquecer aún más el proyecto y fomentar una cultura colaborativa dentro de la institución.

Evaluación continua: Además de las encuestas de satisfacción, se llevarán a cabo evaluaciones formativas durante el desarrollo del proyecto, lo que nos permitirá realizar ajustes o mejoras en tiempo real según las necesidades y retroalimentación recibida.

Sostenibilidad: Esta dependerá de poder garantizar la continuidad del plantel docente, incluso para planificar acciones a largo plazo.

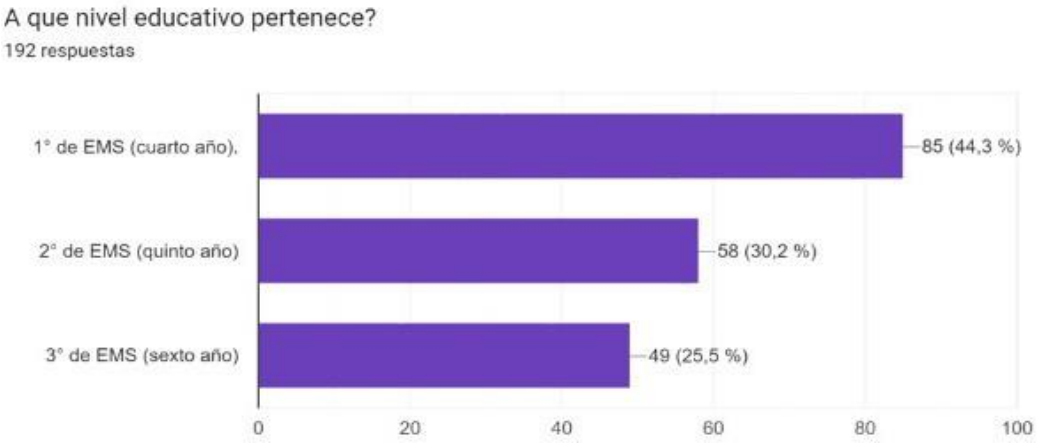
Inclusión de todos los estudiantes: El proyecto asegura la inclusión de todos los estudiantes y es accesible para todos, incluidos aquellos con necesidades especiales o diferentes habilidades. Para ello adaptaremos las actividades según las necesidades individuales, garantizando que todos se sientan bienvenidos y puedan participar plenamente.

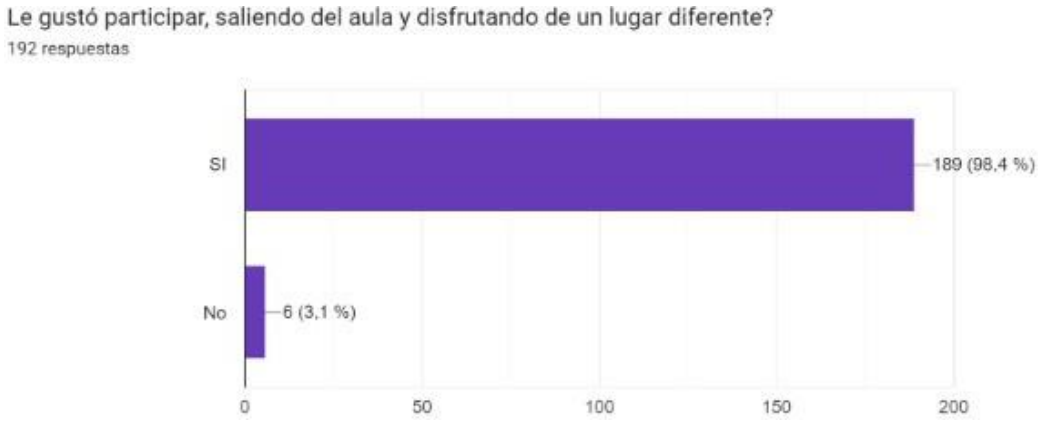
En Instagram:

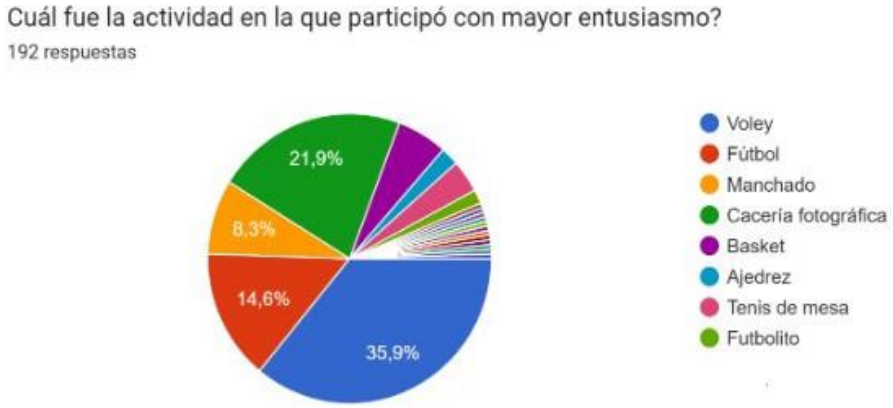
- **El IBO se mueve** (Red Social de Educación Física del IBO)
- **Renueva-mente.** Salgamos de la rutina. Renovemos la mente

Anexo II

Resultados de la encuesta de satisfacción realizada a los estudiantes

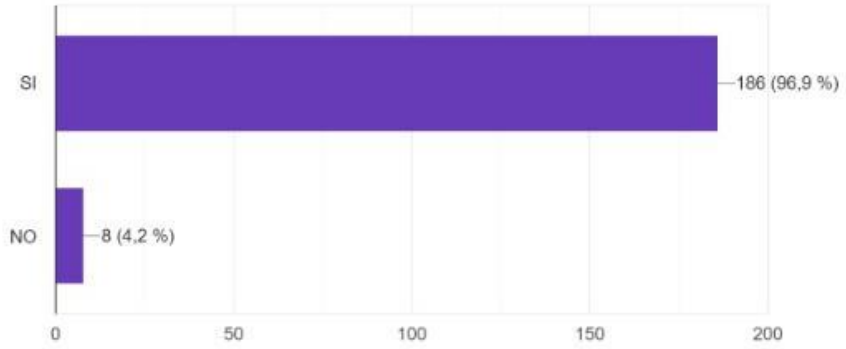






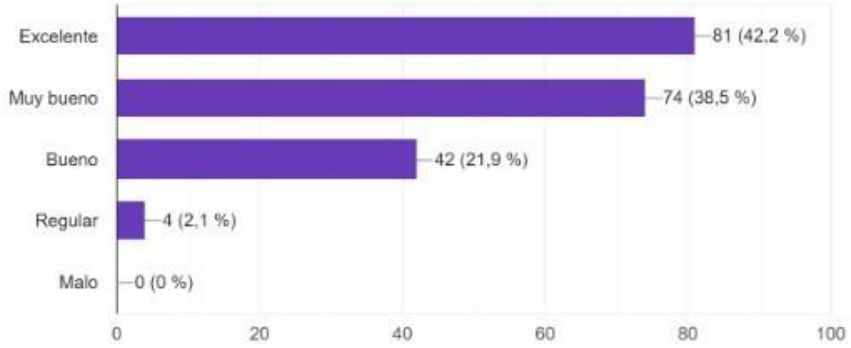
Le gustaría volver a repetir la experiencia?

192 respuestas

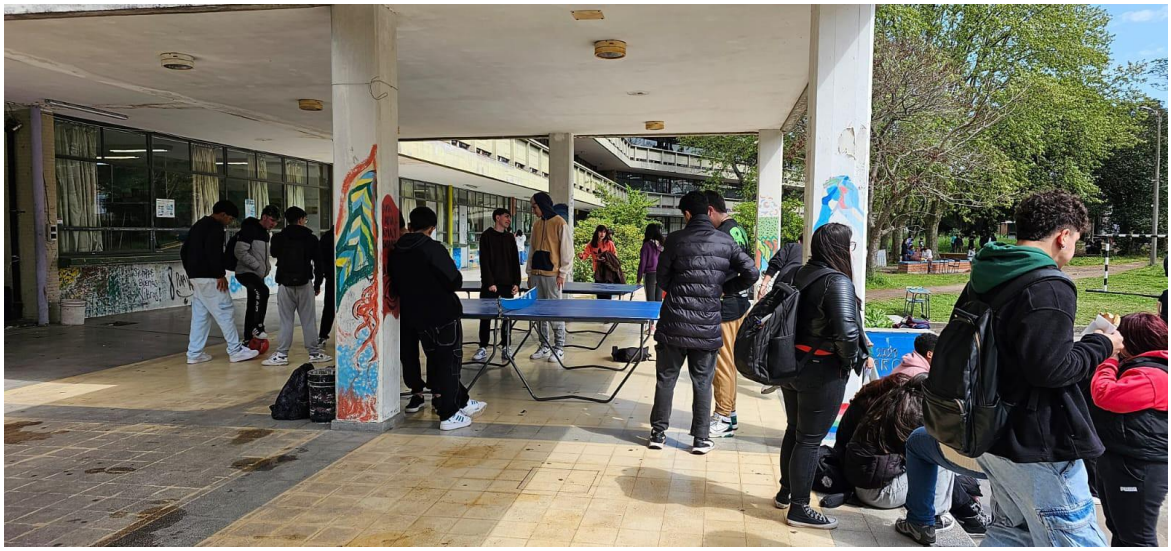


Cómo calificaría el proyecto?

192 respuestas



Anexo III

Imágenes de las diferentes jornadas realizadas en el marco del proyecto.

RENUEVA
MENTE