

Fundación Salir Adelante
Montevideo

PROYECTO PAUSA
Un aporte sobre la sobreexigencia académica
y la salud mental en clave de participación adolescente

Micaela Chebi, Sebastián Báez y Alejandro Hernández,
Leticia Dubcovsky, Violeta Alonso

Ficha técnica

Nivel educativo: Secundaria, Educación no formal

Nombre: Fundación Salir Adelante

Departamento: Montevideo

Grados, colectivo docente: 3.º EMS

Áreas que integran la experiencia: La experiencia PAUSA se teje a partir de la integración de tres de los cuatro ejes fundamentales en los que la Fundación interviene durante los tres años que los adolescentes participan en el Programa Salir Adelante. Desde las **habilidades socioemocionales**, se fortalece la relación con compañeros/as, se crea un espacio seguro para la expresión de sentimientos y se impulsa el trabajo en equipo, promoviendo un valioso crecimiento mutuo a través del intercambio entre pares. Este enfoque se complementa con la **ampliación de redes socioeducativas**, buscando activamente generar y ampliar oportunidades al enseñar a los jóvenes a visualizar, conocer, utilizar y promover estas redes de participación. A su vez, se cultivan **habilidades digitales** esenciales, incluyendo la ciudadanía, alfabetización y seguridad digital, el uso de redes sociales y la promoción de la salud mental a través de ellas.

Participantes: Adolescentes de la generación 2021 de la Fundación Salir Adelante, con la colaboración del equipo de gestión de la Fundación: Directora 2023: Adriana Steinfeld; Directora 2025: Leticia Dubcovsky; Asistente de Dirección 2023: Gissele Cantero; Asistente de Dirección 2025: Violeta Alonso, y los coordinadores Micaela Chebi, Sebastian Baex y Alejandro Hernández.

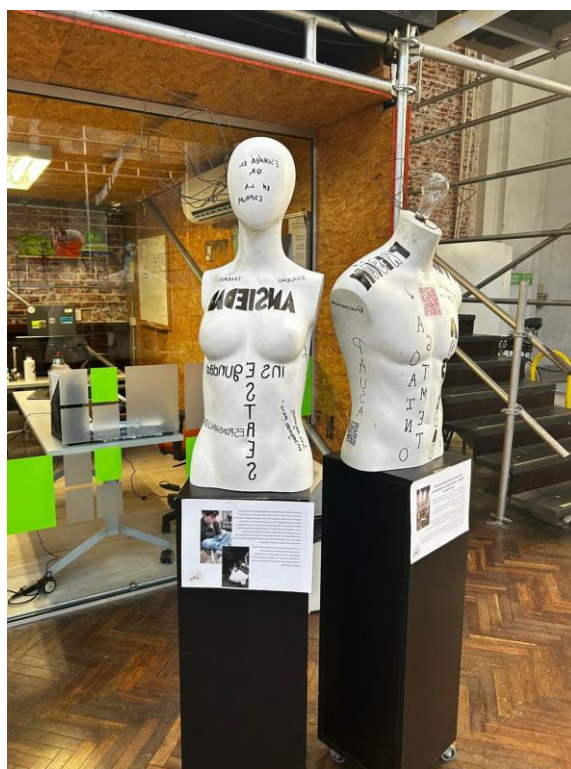
Autoría escrita de la experiencia: Leticia Dubcovsky, Violeta Alonso

Autoría audiovisual de la experiencia: Sebastián Cortizo

Contacto: saliradelante@bnaibrith.org.uy

Modalidad de presentación: Stand diseñado y armado por las y los participantes. Un código QR permite acceder a los videos del proyecto. A su vez el objetivo es generar un espacio interactivo donde las personas que pasen por el stand puedan dejar sus comentarios y reflexiones sobre la temática en un tercer maniquí que estará para ser intervenido por los participantes.

A modo de ejemplo gráfico:



Resumen

Creada en 2009 por B'nai B'rith Uruguay, la Fundación Salir Adelante acompaña a jóvenes a partir de primer año de educación media superior de liceos públicos, que provienen de hogares en situación socioeconómica vulnerable y tienen buen desempeño académico.

Los objetivos de la Fundación son:

- Impulsar a que más jóvenes uruguayos de liceos públicos finalicen el bachillerato.
- Contribuir a la ampliación de la trayectoria educativa de los participantes del Programa, en su construcción de ciudadanía y en la utilización de redes de protección sostenibles.
- Intervenir en la formación de los jóvenes para que cuenten con las habilidades necesarias para permanecer en la educación formal, crecer como ciudadanos activos y a su vez, ser multiplicadores de la experiencia en sus entornos.
- Potenciar en los jóvenes el desarrollo de habilidades socioemocionales y habilidades digitales.

Nuestro proceso de selección se lleva a cabo con el apoyo de la Dirección General de Educación Secundaria, entidad que nos designa los liceos con los que colaboraremos.

Los equipos directivos, adscritos y POP de dichos centros educativos son los responsables de seleccionar a los candidatos para participar en la Fundación.

Anualmente, en el mes de agosto, treinta jóvenes provenientes de distintos liceos de Montevideo son incorporados a la Fundación por un período de dos años y medio, conformando así la generación que es identificada con el año de su ingreso. Año tras año se trabaja simultáneamente con tres generaciones, lo que implica una población total de 90 adolescentes.

La propuesta de Salir Adelante se distingue por varios motivos, entre ellos, la búsqueda constante de darle voz a los jóvenes, permitiéndoles expresar sus preocupaciones y perspectivas de manera creativa y significativa.

A través de una temática a elección de cada generación, se fomenta la participación y el involucramiento de los y las adolescentes para generar un producto que tenga un impacto a nivel comunitario y social.

El proyecto de participación trabaja en clave territorial, con el objetivo de que los y las jóvenes se apropien de sus espacios y exploren las redes de organizaciones e instituciones en sus barrios, con énfasis en lo educativo. Durante el año se trabaja junto con los y las estudiantes, identificando necesidades educativas que visualicen en sus propios barrios. Luego, mediante un proceso democrático, eligen una necesidad, a partir de la cual diseñarán un plan de intervención a ejecutar en el mismo año. Se pone el foco en los y las participantes de la Fundación como promotores para que más niños/niñas, jóvenes y adultos salgan adelante a través de la educación. (Bruzzone y Podestá, 2024, p. 30)

Durante el año 2023, la generación que cursaba 3.º EMS desarrolló el proyecto de participación denominado «Pausa». Los y las jóvenes identificaron la problemática de la sobreexigencia académica y sus consecuencias en la vida cotidiana: psicológicas, vinculares y curriculares.

En esta presentación damos cuenta del proceso llevado a cabo con los y las adolescentes en clave de participación, la búsqueda de los y las participantes de una temática que los representara, la intervención realizada en dos de los liceos a los que asistían los estudiantes y en el Instituto Nacional de Juventud (INJU), así como una reflexión final del equipo de gestión de la Fundación.

Introducción

En un mundo que corre sin detenerse, «Pausa» propone exactamente eso: una pausa. Un espacio cuidado para mirar, escuchar y acompañar a adolescentes en situaciones de vulnerabilidad que viven la autoexigencia académica como un gran obstáculo en su salud mental, y les ofrece herramientas para resignificar sus trayectorias personales y educativas.

Concebimos la participación como habilitadora de cambios, de transformaciones de la realidad concreta de estos niños, niñas y adolescentes, con el acento puesto en ellos y ellas como sujetos activos, con la capacidad intrínseca de cambiar y transformar, de proponer, hacerse oír, y por ende modificar el mundo que les rodea, a través de la realización de una experiencia participativa. Pero estamos convencidos también de que la participación es un derecho que debe materializarse en un ejercicio permanente, independientemente del ámbito de que se trate, del tema que aborde, del mecanismo a través del cual se concrete. Participación entendida como la posibilidad activa de transformar lo concreto del mundo circundante, pero, fundamentalmente, capaz de

generar mecanismos de diálogo e intercambio a través de los cuales resolver democráticamente lo que se va presentando. (INAU-PROPIA, 2012, p. 13)

Desde esta perspectiva centrada en la participación adolescente, es que con cada generación que transita por la Fundación hemos impulsado diferentes actividades que promuevan el activismo y el involucramiento en la resolución de problemáticas sociales. Como ejemplo, durante estos 16 años desde la creación del Programa los y las adolescentes han participado en el Día Mundial del Voluntariado Juvenil, se han implicado en las últimas carreras 5K del INJU, han sido parte del Día Mundial de las Buenas Acciones, entre otras actividades.

Así como la visión de la adolescencia fue modificándose desde una lógica de problema a una perspectiva del desarrollo, donde el abordaje de la adolescencia se transforma, pasando de una visión centrada exclusivamente en las problemáticas y conductas de riesgo (como el embarazo adolescente o el abuso de sustancias) a un enfoque que prioriza el desarrollo integral y el potencial de los jóvenes, también dentro de la mirada pedagógica de la Fundación entendimos que debíamos modificar nuestra forma de entender la participación adolescente y fomentar la toma de decisiones y el desarrollo de la autonomía de forma transversal en todo nuestro currículo educativo.

Hablar de los derechos de los adolescentes obliga a reconocerlos como ciudadanos, como personas capaces de expresar sus puntos de vista y de tomar decisiones sobre las cuestiones que los afectan. Será necesario, pues, crear nuevas alianzas entre adultos y adolescentes, con el fin de que las voces de los adolescentes sean escuchadas y consideradas seriamente. Parte de esta tarea consiste en que la sociedad en pleno conozca cuáles son los derechos a los que nos referimos y en contar con instrumentos prácticos que ayuden a defenderlos y a ejercerlos. (UNICEF, 2006, p. 7)

Por eso fue necesario pensar en un proyecto anual que pudiera dar cuenta del proceso de los y las adolescentes que pasaban por la Fundación y que multiplicara en sus entornos sus aprendizajes, su crecimiento, las herramientas incorporadas, entre otras.

El proyecto anual se erige como una iniciativa fundamental, en la cual se le brinda a cada generación la autonomía de seleccionar una problemática social que los movilice. Este enfoque estratégico busca catalizar la participación activa y el compromiso intrínseco de los adolescentes, dirigiéndolos hacia la concepción y materialización de un producto cuyo fin último es generar un impacto positivo a nivel comunitario.

Mencionamos como antecedente que, durante el año 2022, la generación 2020 que cursaba 3.º EMS generó un podcast titulado «¿Quién nos mandó a crecer?», abordando los miedos, incertidumbres y cuestionamientos que se hacían en la recta final de su pasaje por la educación secundaria y las decisiones que debían tomar sobre la vida universitaria y el mundo del trabajo. Este proyecto, que se puede escuchar en Spotify, articuló habilidades socioemocionales, redes socioeducativas y habilidades digitales.

Desarrollo

En el Programa Salir Adelante, las generaciones se encuentran quincenalmente desde febrero a diciembre para realizar talleres de educación no formal basados en los cuatro ejes educativos de la Fundación. Utilizamos un currículo en espiral, donde, a lo largo de los tres años, los contenidos clave se revisitan, cada vez con mayor profundidad y complejidad.

El 20 de marzo de 2023 comenzamos la aventura de trabajar sobre el proyecto de participación con la generación 2021. Ese primer encuentro tuvo como objetivo principal definir una problemática de participación. Para ello, la semana previa al taller se compartió con los adolescentes material audiovisual e información sobre proyectos de participación en los que sus coordinadores —referentes educativos a lo largo de los tres años del proceso— habían intervenido previamente.

El taller se inició con una ronda de intercambio sobre las experiencias de participación de los jóvenes, para luego pasar a una instancia individual de reflexión sobre su trayectoria educativa, identificando hitos, personas importantes y desafíos. Posteriormente, en una dinámica grupal, se les asignó la tarea de definir una problemática relacionada con el estudio, entendiendo *problemática* como áreas decisivas o con carencias percibidas. Se realizó una lluvia de ideas con *post-it* y se finalizó con una discusión grupal para consensuar las problemáticas principales, investigando sobre ellas e incentivándolos a seguir procurando información en sus hogares, el liceo, etc.

Luego de este primer puntapié para pensar el proyecto de participación, los adolescentes tuvieron talleres enmarcados en el campamento que se realiza como instancia de cierre de ciclo y a comienzo de año para reforzar el compromiso con la culminación de los estudios académicos. Durante el campamento, el proyecto de participación fue abordado desde instancias que buscaban el intercambio de lo que cada

joven había investigado individualmente, socializando sus interrogantes y los nuevos desafíos que surgían a partir del nuevo conocimiento sobre la temática.

Semanas después, el 15 de mayo de 2023, se llevó a cabo otro taller bajo el eje transversal de redes socioeducativas, con el objetivo de definir el núcleo del proyecto de participación anual y empezar a delinear su dispositivo de acción.

La jornada comenzó con una actividad donde los participantes identificaron y describieron situaciones de exigencia y autoexigencia en sus vidas. Posteriormente, se formaron cuatro subgrupos a los que se les solicitó consensuar una definición de *sobreexigencia* vinculada a lo educativo, crear una posible forma de intervención para esa situación (lo que involucraba la autogestión emocional), idear una acción poética o metafórica que representara la situación, definir el contenido conceptual que les gustaría trabajar y cómo abordarlo, y determinar a quién estaría dirigido.

Finalmente, se expusieron las producciones de los subgrupos, se eligió una de ellas y se definió el formato del dispositivo de intervención, permitiendo articular estrategias mencionadas por los distintos grupos. El 5 de junio de 2023, en el marco del eje transversal de habilidades socioemocionales, el taller tuvo como objetivo definir los roles de cada participante y ultimar detalles del proyecto. Se comunicó a los adolescentes la articulación de sus ideas previas sobre el proyecto, y se les presentó el trabajo dividido en tres grandes áreas: videos, instalación y plataforma web. Tras un debate grupal para definir a grandes rasgos lo que cada equipo trabajaría, se organizaron en *brigadas* o equipos por área. La jornada concluyó con cada equipo saliendo del taller con un grupo de WhatsApp, tareas claramente definidas y los próximos pasos a seguir para continuar con el desarrollo del proyecto.

El 24 de julio de 2023, el taller, centrado en los ejes de habilidades socioemocionales y redes socioeducativas, tuvo como objetivo principal volver a contactar con la problemática elegida previo a dar inicio a la etapa de ejecución del proyecto de participación. Al ingresar, los participantes se encontraron con una instalación que incluía una silla en el centro y se le entregaron tres objetos diversos a cada uno, con la consigna de construir una torre sobre la silla sin que se cayera y sin que sobrara ningún objeto.

Tras finalizar la actividad, se reflexionó sobre las experiencias vividas y se retomó la premisa del proyecto: la sobreexigencia/autoexigencia académica y sus consecuencias.

Posteriormente, el lunes 14 de agosto, cada subgrupo de trabajo presentó lo planificado hasta el momento en las tres dimensiones del proyecto: una audiovisual (con siete videos cortos y entrevistas), una instalación plástica (diseñada por los participantes para liceos con un código QR a los videos), y una plataforma web (para alojar los materiales).

El lunes 4 de septiembre se llevó a cabo una jornada de trabajo intensivo dedicada a la grabación de videos, el armado de la instalación plástica y el desarrollo de la plataforma web, marcando un hito en la materialización de las ideas concebidas. Desde el 5 hasta el 25 de septiembre se realizó la etapa de edición de los materiales audiovisuales y gráficos, acompañada de pruebas exhaustivas en la plataforma web, que aún no contaba con acceso público. Paralelamente, los adolescentes gestionaron los permisos necesarios con los liceos para la implementación de las instalaciones. El lanzamiento oficial de la plataforma web al público se concretó el lunes 9 de octubre, seguido por el período de instalación física en los liceos entre el 16 y el 20 de octubre.

Esta instalación también fue parte de la jornada intergeneracional de la Fundación en el año 2023. Una instancia que busca el intercambio entre participantes activos y egresados del Programa Salir Adelante, donde participan aproximadamente 150 jóvenes por año.

Coincidiendo con la edición 2024 del programa de salud mental y bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes «Ni Silencio Ni Tabú, Hablemos de salud mental», del Instituto Nacional de la Juventud Uruguay (INJU) y de UNICEF, nos invitaron a ser parte de la exposición itinerante en el *hall* de Casa Joven. Desde el 17 de junio al 5 de julio de 2024 Proyecto Pausa se exhibió en el *hall* del INJU para que los cientos de jóvenes que pasan semana a semana por allí puedan acercarse a disfrutarla. A modo de *llamador de atención* y acompañada con un código QR, los y las jóvenes podrán acceder a los videos del proyecto.

En diciembre de 2024, el Proyecto Pausa fue parte de una exposición en una celebración de la comunidad judía uruguaya en una de sus comunidades.

A través de todo este proceso y desde el primer día que comenzaron a imaginar su proyecto de participación anual, los y las adolescentes buscaron que sus pares reflexionaran sobre la autoexigencia académica, fomentando la reflexión y el diálogo, promoviendo así un cambio positivo en la percepción y abordaje de esta temática a nivel comunitario y social.

La experiencia de las y los coordinadores

Ser parte del Proyecto Pausa fue acompañar un proceso genuino de toma de conciencia y acción. Lo más potente fue ver cómo los y las adolescentes se apropiaron del tema y lograron transformarlo en una intervención significativa, con impacto real en sus comunidades educativas. La sobreexigencia académica, que muchas veces se naturaliza, fue cuestionada desde su propia vivencia y eso habilitó espacios de empatía y escucha que, como adultos, a veces no logramos generar. Como educador, esta experiencia me confirmó una vez más que cuando confiamos en los jóvenes y en sus capacidades, aparecen respuestas creativas, sensibles y profundamente pedagógicas.

Sebastian Baex, coordinador Generación 2021

«Liderar» el Proyecto Pausa fue más bien mediar, acompañar. Vino todo de los adolescentes: el tema que les interesaba tratar, la forma de abordarlo. Claramente era algo que les preocupaba como grupo. Y fue muy simbólico que la respuesta para actuar sobre esto fuera justamente ponerlo en palabras. Nombrar las cosas hace que existan y, para ellos, nombrar la autoexigencia fue el primer paso para darse cuenta de que era una experiencia compartida y poder, justamente, tomarse una pausa para reflexionar sobre eso.

Micaela Chebi, coordinadora Generación 2021

Lo que más me impactó del Proyecto Pausa fue el nivel de profundidad con el que los y las adolescentes abordaron una problemática tan compleja. No se quedaron en la denuncia o en el enojo, sino que construyeron algo colectivo, artístico y transformador. La instalación plástica y los videos fueron formas muy potentes de comunicar lo que sentían, pero también de invitar a otros a pensar. Fue una experiencia en la que el aprendizaje no solo fue para ellos; como educadores, también aprendimos a pausar, a escuchar y a acompañar sin dirigir. Esa es, quizás, una de las enseñanzas más valiosas.

Alejandro Hernández, coordinador Generación 2021

La experiencia de los y las adolescentes

Fue increíble compartir opiniones e ideas con mis compañeros, debatir sobre un tema en el cual estuvimos y estaremos involucrados durante muchísimo tiempo en nuestra vida. La educación es algo que obtenemos desde chicos, es algo que nos rodea constantemente y se nos exige, pero con ella se nos trae una problemática que es la sobreexigencia que también nos rodea constantemente de algún modo y otro. Debatir con mis compañeros, aprender sobre sus ideales, sus opiniones y sus consejos es algo que guardaré siempre,

me ayudó muchísimo y me encantó la idea de poder compartir este aprendizaje a más personas, poder ayudar y que la gente se sienta acompañada.

Shanaia Dos Santos, participante Generación 2021.

Sentí que la realización de este proyecto fue muy gratificante. No solo porque el propulsor de este proyecto vino de nuestras propias experiencias, sino por el posible impacto que iba a tener en nuestros compañeros y amigos. El poder participar de este proyecto y aportar un pequeño granito para que se pudiera llevar a cabo me hizo feliz.

Joaquín Foucault, participante Generación 2021.

Fue increíble el mensaje de apoyo para los estudiantes, como nosotros, para entender cuán importante es cuidar nuestro nivel de exigencia para que no afecte nuestra salud. Me gustó mucho porque no es un tema que se discuta ni se considere mucho. Me sentí cómoda al oír que no soy la única que se sobreexige. Escuchar las historias de mis compañeros y compartir el desarrollo del proyecto fue genial porque lo sentí como una actividad que salía desde nuestro sentir más allá de las formalidades. Fue como una representación artística (maniquí) de nuestro sentir, como un desahogo al hacer realidad especialmente lo que nos provoca la exigencia.

Romina Quinteros, participante Generación 2021.

Fue algo que al contárselo a amigos y familiares no generó nada más que orgullo. El ser parte de un proyecto que puede inspirar, ayudar e impulsar una mejora en lo que sea es algo sumamente gratificante, principalmente cuando se lleva a cabo por un grupo de personas tan ameno.

Emiliano Suárez, participante Generación 2021.

Estuvo bueno participar de este proyecto, ya que creo que con esto podemos llegar a más personas que estén necesitando sentir que no están solas. Me sentí emocionada en la búsqueda de poder representar un dilema que no era solo estudiantil sino también personal.

Lucía Madera, participante Generación 2021.

Parte 3

El Proyecto Pausa nos confirma que la participación adolescente es un derecho y una poderosa estrategia educativa. Desde la concepción del proyecto hasta su materialización, la autonomía de los adolescentes fue central. Su elección de la sobreexigencia académica como temática no solo demostró una profunda sensibilidad

hacia sus propias vivencias y las de sus pares, sino que también validó la importancia de escuchar sus voces en la construcción de soluciones. La metodología implementada, que incluyó la investigación, el debate, la creación de brigadas de trabajo y la ejecución de diversas acciones (videos, instalación plástica y plataforma web), puso en juego el desarrollo integral de habilidades en el cual intervenimos durante todo el proceso educativo de los tres años de programa: desde el pensamiento crítico y la resolución de problemas hasta el trabajo en equipo y la gestión de emociones.

Nos parece fundamental, mirando hacia adelante, las sugerencias que hicieron los propios jóvenes para mejorar el proyecto, ya que son muy valiosas y apuntan a potenciar aún más su impacto:

- La necesidad de extender los plazos y ampliar la difusión es clave para que el mensaje de Pausa alcance a un público más amplio y genere un diálogo aún mayor sobre la salud mental y la sobreexigencia académica.
- La insistencia en la inclusión de todos los participantes desde sus fortalezas.
- La posibilidad de exponer la instalación en espacios públicos reafirmando la visión de un proyecto que busca ser cada vez más expansivo, inclusivo y transformador.

El Proyecto Pausa cumplió los objetivos del proyecto de participación anual, en tanto logró sembrar en cada joven participante la semilla de la ciudadanía activa y un compromiso con el bienestar de su comunidad. Es una muestra clara y contundente de cómo, al darles a nuestros y nuestras adolescentes la oportunidad de expresarse y actuar, construyen mensajes que resuenan, representan e inspiran a toda la sociedad.

Referencias bibliográficas

- BRUZZONE, C., y PODESTÁ, M. (2024). *Sistematización de experiencias socioeducativas. Aprendizaje colaborativo: una clave para la innovación educativa*. Fundación Itaú.
- INAU - PROPIA (2012). [*A participar también se aprende - Apuntes para promover la participación infantil y adolescente.*](#)
- UNICEF. (2006). [*Adolescencia y participación: palabras y juegos.*](#) Uruguay.