

Bienestar 360

Federico Elola, Astrid Rodríguez

Ficha técnica

Nivel educativo: EBI

Nombre del centro: Liceo Santa Elena, Ciudad de la Costa-

Departamento: Canelones

Clases: Octavos años

Unidades curriculares: Educación Física y Biología.

Participantes: Estudiantes de 8.º en 2023, 2024 y 2025

Autoría del relato de la experiencia: Federico Elola, Astrid Rodríguez

Contacto: pfelola@gmail.com | astrid-rodriguez@hotmail.com

Modalidad de presentación: Práctica en acción (stands interactivos y vinculados a los distintos aspectos de la salud, dirigidos por los estudiantes)

Resumen

Clases magistrales, metodologías activas, inteligencia artificial. Los años pasan, las infancias y adolescencias cambian, la sociedad avanza a pasos agigantados, pero seguimos teniendo al estudiante en el centro. ¿Cómo aprenden hoy? Hay muchas respuestas posibles pero lo que sabemos con certeza es que lo hacen de formas diversas y que cuando las emociones entran en juego, los aprendizajes se vuelven verdaderamente significativos.

Esta propuesta educativa invita a *salir del molde* mediante una práctica vivencial, en la que cada estudiante asume un rol activo: propone desafíos, organiza estaciones temáticas, investiga, enseña y aprende. Se trata de una jornada interdisciplinaria planificada por estudiantes de 8.º año y destinada a sus compañeros de 7.º año, centrada en la promoción de la salud integral (física, mental y social) a través de propuestas interactivas que impliquen el conocimiento y la reflexión.

El proyecto tiene más de diez años de historia desde sus inicios en otros centros educativos, impulsado por docentes con la intención de generar experiencias innovadoras, desafiantes y transformadoras. Desde 2023, se desarrolla en el Colegio Santa Elena bajo el nombre Bienestar 360, y ha ido creciendo año a año con la incorporación de nuevas asignaturas y docentes. La experiencia se ha convertido en un acontecimiento institucional esperado, valorado por quienes participan y deseado por quienes lo vivirán al pasar de grado.

Introducción

La adolescencia es una etapa clave para la consolidación de hábitos que influyen en la salud durante la vida adulta. Frente al aumento del sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y la desconexión social que afectan a muchos jóvenes, surge la necesidad de intervenir desde el ámbito educativo para favorecer estilos de vida activos y conscientes. En este marco, se diseñó una propuesta interdisciplinaria entre Biología y Educación Física, complementada por el aporte de Psicología y Nutrición, que busca abordar el concepto de salud de manera integral.

La iniciativa se fundamenta en marcos teóricos que reconocen a la salud como un proceso dinámico y multifactorial, promoviendo el desarrollo de competencias que permitan a los estudiantes comprender, valorar y mejorar su bienestar personal y colectivo. A través de una jornada organizada por estudiantes de 8.º año, se planificaron estaciones que abordan distintas dimensiones de la salud, destinadas a estudiantes de 7.º año. Esta actividad se convierte en un espacio de encuentro, aprendizaje y reflexión compartida.

Desarrollo

¿Por qué proponer una jornada de estaciones saludables?

La adolescencia es una etapa de intensos cambios biológicos, emocionales y sociales que requiere de acompañamiento educativo consciente. Tal como señalan Bastos et al. (2005), en esta etapa se produce una transformación profunda en el cuerpo y en la mente. Aunque los adolescentes aparenten madurez física, aún están en proceso de construcción de su identidad. Esto los vuelve particularmente sensibles a las influencias del entorno y a los hábitos que allí se consolidan.

En este contexto, surgió la propuesta de una jornada interdisciplinaria que aborda la salud desde una perspectiva integral, combinando contenidos disciplinares con el trabajo activo de los estudiantes. La actividad fue diseñada en el marco de las asignaturas de Biología y Educación Física, con participación de la psicóloga del liceo, la nutricionista de la institución y la profesora de Arte en 2024. Se buscó así una experiencia educativa que integrara saberes y emociones, en la que los estudiantes no solo recibieran información, sino que vivenciaran el conocimiento.

Del aula al cuerpo: una práctica activa, vivencial y cooperativa

La jornada se estructura en formato de circuito, y en el 2024 estuvo compuesta por seis estaciones temáticas vinculadas a distintos aspectos de la salud:

- Mediciones fisiológicas (peso, talla, IMC, frecuencia cardíaca)
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Higiene postural
- Salud emocional
- Recreación y vínculos (juegos cooperativos)

Cada estación fue planificada, montada y conducida por estudiantes de 8.º año, quienes se dividieron en subgrupos y se prepararon previamente con el acompañamiento docente. La consigna fue preparar el contenido a brindar, armar una actividad práctica, un recuerdo que los compañeros de 7.º se pudieran llevar y cartelera que identificara a cada estación.

Los destinatarios de la experiencia fueron los estudiantes de 7º, quienes rotaron por todas las estaciones en modo circuito, guiados y contenidos por sus propios compañeros.

Este formato permitió trabajar desde lo corporal, lo relacional, lo nutricional y lo emocional, abordando la salud en su complejidad. Siguiendo la definición de la OMS (1946), se trató de promover el «estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

¿Qué elementos nuevos aporta esta experiencia a la práctica educativa?

La propuesta se aleja de los modelos tradicionales centrados en la transmisión unidireccional y promueve una pedagogía activa, cooperativa y experiencial. Se da lugar al protagonismo estudiantil: los alumnos investigan, preparan materiales, planifican tiempos, se anticipan a dificultades y resuelven situaciones reales. Como señalan Pastor-Vicedo et al. (2015), el docente se convierte en un agente de salud, pero en este caso también lo hacen los propios estudiantes al asumir un rol activo en el proceso de enseñanza.

Además, se fortalecen competencias transversales: la iniciativa y orientación a la acción, el trabajo en equipo, la comunicación oral, la planificación, el liderazgo y la empatía. La actividad no solo promueve conocimientos científicos sobre la salud, sino que habilita una vivencia afectiva del aprendizaje, lo que aumenta su significatividad y permanencia.

También se rompe la estructura habitual del aula, favoreciendo el aprendizaje entre pares. Esta horizontalidad potencia el compromiso de los estudiantes y mejora el clima institucional. En palabras de los propios participantes: «Nos sentimos responsables, no solo por la nota, sino porque nos sentíamos importantes».

¿Cómo se evaluó la experiencia?

Compromiso, protagonismo y mirada colectiva

La evaluación de la propuesta se centró, principalmente, en el proceso de participación y en el rol activo asumido por los estudiantes de 8.º año. Se valoró el compromiso sostenido durante las etapas de planificación, la calidad de las intervenciones en las estaciones y, sobre todo, la actitud demostrada el día de la jornada.

El enfoque evaluativo fue integral y formativo: contempló instancias de evaluación docente utilizando rúbricas y escala de valores, coevaluación entre estaciones dentro del grupo previo a la jornada, autoevaluación y devolución escrita de los estudiantes de 7.º quienes, al finalizar el recorrido, completaron una breve reflexión sobre la actividad vivida.

Esta estructura evaluativa permitió a los estudiantes revisar su propio proceso, tomar conciencia del aprendizaje logrado y reconocer el aporte del trabajo colectivo. Además, ofreció al equipo docente información valiosa sobre el impacto real de la propuesta, tanto desde el contenido como desde lo emocional y vincular.

Evaluar desde esta perspectiva permitió ir más allá de los productos visibles, incorporando aspectos como la colaboración, la escucha, la toma de decisiones, el liderazgo y la empatía: elementos fundamentales para el desarrollo de competencias ciudadanas y personales.

Dificultades, ajustes y aprendizajes del proceso

La propuesta presentó varios desafíos. Uno de los principales fue el manejo del tiempo y la coordinación logística entre grupos. También se observó, en etapas iniciales, cierta inseguridad de algunos estudiantes para asumir el rol de guía o expositor. Estas dificultades se trabajaron mediante simulacros, acuerdos grupales, acompañamiento docente y retroalimentación continua.

Lejos de desalentar, estos obstáculos se convirtieron en oportunidades de crecimiento. Los estudiantes pudieron comprobar que el aprendizaje real ocurre también en el hacer, en el error, en la práctica; y que lo que preparan con sus propias manos y cuerpos, deja huella.

¿Qué nos sorprendió de esta experiencia?

Lo más significativo fue el nivel de compromiso, entusiasmo y madurez que demostraron los estudiantes. Se apropiaron del proyecto como algo propio, cuidando los detalles, colaborando entre grupos y sosteniendo la motivación durante toda la jornada.

Asimismo, sorprendió la recepción positiva de los estudiantes de 7.º año, quienes no solo participaron con entusiasmo, sino que manifestaron luego el deseo de «hacer lo mismo cuando estén en 8.º». Esto confirma que la propuesta genera una cultura institucional de continuidad, identidad y sentido de pertenencia.

Palabras de los participantes

De vivirlo a organizarlo: una experiencia que se transforma en aprendizaje.

Estuvo bueno organizarlo el año después de que nos lo hayan preparado; estábamos más informados y digamos «tranquilos».

Estudiante de 9.º año (ex 8.º)

Aprender desde el hacer, sentir desde el encuentro.

Es una muy buena instancia de aprendizaje tanto para los que la llevan a cabo como para los que participan. Fue muy bueno organizar la actividad y, desde mi stand de salud emocional, poder escuchar lo que los demás nos contaban.

Estudiante de 9.º año (ex 8.º)

Una propuesta distinta, con temas que realmente interesan.

Fue una propuesta distinta y divertida, y estuvo bueno porque los temas no eran repetitivos.

Estudiante de 9.º año (ex 8.º)

Reflexionar para mejorar: hábitos que impactan.

Me pareció una buena propuesta porque habla de temas interesantes y de cómo mejorar hábitos.

Estudiante de 9.º año (ex 8.º)

Animarse a hablar, animarse a enseñar.

Me costó un poco hablarles a los alumnos de 7.º de aquel momento. Dentro de todo me gustó y quedé satisfecho por haberme animado a hablarles a los de 7.º

Estudiante de 9.º año (ex 8.º)

Las voces de los estudiantes reflejan con autenticidad lo vivido: el entusiasmo, los aprendizajes, los desafíos asumidos y la satisfacción por haber sido parte activa de una jornada transformadora. Sus testimonios dan cuenta de que la experiencia no solo transmite conocimientos sobre salud, sino que fortalece habilidades personales, vínculos entre pares y el sentido de pertenencia al grupo y al centro educativo.

Cuando los estudiantes sienten que lo que hacen tiene valor, y que pueden aportar a otros desde sus saberes y vivencias, el aprendizaje se vuelve profundo y duradero. Esta sección evidencia que Bienestar 360 no fue solo una actividad puntual, sino una experiencia significativa que deja huella.

Valoración de la experiencia

La experiencia dejó en evidencia el potencial transformador de las propuestas interdisciplinarias con enfoque en competencias y protagonismo estudiantil. Animarse a hacer algo diferente y con otros puede generar temores, pero conlleva grandes desafíos que generan aprendizajes y satisfacción. El trabajo conjunto entre docentes de diferentes áreas y la inclusión de otras disciplinas como Psicología y Nutrición, permitió abordar la salud desde un enfoque integral y contextualizado.

Se observaron logros significativos en términos de motivación, implicación activa, desarrollo de habilidades socioemocionales, pensamiento crítico y expresión oral. Los estudiantes de 8.º actuaron como verdaderos referentes, asumiendo responsabilidades y experimentando lo que significa enseñar y guiar a otros.

Esta propuesta reafirma la necesidad de seguir generando espacios de aprendizaje que salgan del formato tradicional, que desafíen a los estudiantes y les permitan construir sentido sobre lo que aprenden. También puso de manifiesto que, cuando se les brinda la oportunidad, los adolescentes son capaces de generar experiencias potentes, significativas y replicables.

A futuro, se proyecta fortalecer esta jornada con mejoras propuestas por los propios estudiantes y apertura a nuevas alianzas interdisciplinarias.

Referencias bibliográficas

- BASTOS, A. D. A., BOTO, R. G., GONZÁLEZ, O. M., y DEL VALLE, A. S. (2005). [Obesidad, nutrición y actividad física](#). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(18), 140-152.
- FERNÁNDEZ, M. D., y TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (1998). [Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas](#). *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar= New perspectives in physical education and school sport*, 35-44.
- PASTOR-VICEDO, J. C., GIL-MADRONA, P., PRIETO-AYUSO, A., y GONZÁLEZ-VÍLLORA, S. (2015). [Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente](#). *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 134-140.
- RODRÍGUEZ TORRES, Á. F., RODRÍGUEZ ALVEAR, J. C., GUERRERO GALLARDO, H. I., ARIAS MORENO, E. R., PAREDES ALVEAR, A. E., y CHÁVEZ VACA, V. A. (2020). [Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar](#). *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- SAN MAURO, I., MEGÍAS, A., GARCÍA DE ANGULO, B., BODEGA, P., RODRÍGUEZ, P., GRANDE, G., ..., y GARICANO, E. (2015). [Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar](#). *Nutrición hospitalaria*, 31(5).
- VALENZUELA CONTRERAS, L. M. (2016). [La salud, desde una perspectiva integral](#). *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9(9), 50-59.