



# Aprendices

Recurso de aprendizaje



Sugerido para

**Formación Docente**

Silvina Tocchetti

Una serie original de



**ANEP**



**Ceibal**

*“Siempre estaba detrás de  
¿cómo tener más energía?,  
¿cómo sentirme mejor?,  
¿cómo poder performar  
mejor?”.*

*“Nosotros podemos inventar  
muchas cosas, pero la  
naturaleza tiene su propio  
ritmo y el nuestro está  
conectado con él. Volver a  
conectar con ese ritmo es  
un gran educador”.*





Nivel

Tiempo

Competencias

¿Qué se pretende trabajar a partir del recurso?

Recursos

### Formación Docente

5 horas

### Competencias del segundo dominio (MCN, ANEP, 2022)

Cada estudiante analizará el impacto del bienestar y de la salud en el desempeño docente y en la calidad de la educación. Reflexionarán sobre estrategias y herramientas para promover el bienestar en el aula y en la comunidad educativa. También explorarán experiencias vinculadas al autocuidado docente y al abordaje de la salud emocional en contextos educativos.



APRENDICES, T4:E10 | Silvina Toccetti

## Actividad 1: Rueda de la vida y bienestar

Presentar el taller **La Rueda de la Vida** para que cada estudiante evalúe su **propio bienestar** y equilibre distintos aspectos de su vida profesional y personal.

Cada participante dibujará su propia “Rueda de la Vida”, dividiéndola en ocho áreas clave (**salud, emociones, trabajo, relaciones interpersonales, formación profesional, ocio, economía y bienestar general**). Puede utilizarse la siguiente [plantilla](#). Luego, colorearán las áreas según su nivel de satisfacción actual, de forma de generar una **representación visual de sus fortalezas y áreas de mejora**.

Posteriormente, en pequeños grupos, **compartirán** sus ruedas y **discutirán** los patrones identificados, enfocándose en **cómo estos afectan su bienestar**. Con base en los resultados, elaborarán un **plan de acción** con **estrategias concretas** para fortalecer sus áreas más débiles y mantener aquellas que ya están equilibradas.

Para finalizar, cada estudiante escribirá una **breve reflexión** sobre los aprendizajes obtenidos y se planteará un **compromiso personal** para mejorar su bienestar en el ejercicio de la docencia. Algunas preguntas sugeridas para promover la reflexión:

- *¿Qué dimensiones del bienestar impactan más en mi ejercicio docente?*
- *¿Cómo puedo equilibrar mejor mi vida personal y profesional?*
- *¿Qué estrategias concretas puedo implementar para mejorar mi bienestar y el de mis colegas?*

## Desarrollo de la propuesta

### Actividad 2: entrevista a Silvina Tocchetti

Visualizar la entrevista realizada a **Silvina Tocchetti**, psicóloga, licenciada en medicina nutricional, especialista en medicina funcional.

Se invita a la **reflexión** respecto al **bienestar docente** y sus repercusiones. Para ello, se propone que en grupos de no más de cuatro integrantes diseñen un **espacio ideal** dentro de una escuela que promueva el bienestar docente. Deberán considerar **aspectos físicos, emocionales y sociales** para fomentar la salud laboral y el bienestar.

Cada equipo presentará los diseños al resto del grupo y se seleccionarán ideas clave para su implementación en **contextos reales**.

Algunas preguntas para guiar la reflexión:

- *¿Cómo influyen los espacios físicos en el bienestar docente?*
- *¿Qué elementos son imprescindibles para fomentar un entorno saludable?*

### Actividad 3: Gestión en el juego de roles

Se asignará **diferentes roles** a cada participante (por ejemplo: **docentes, directivos, estudiantes, familias, comunidad**, entre otros) y se analizarán sus responsabilidades respecto al bienestar docente.

Se debatirá sobre cómo cada actor puede **contribuir o afectar** la salud emocional de docentes y cuáles son las formas de **apoyar o promover espacios seguros y disfrutables**.

Se elaborará una **propuesta conjunta** que integre la participación de todos los actores en la **promoción del bienestar**, teniendo en cuenta los **contextos específicos** de los centros educativos y sus comunidades. Es importante incluir una reflexión sobre los **desafíos existentes** hoy con referencia a la **implementación de estrategias de autocuidado**.



En grupos, los y las estudiantes **diseñarán** una **campaña de sensibilización** sobre la importancia del bienestar docente. La campaña podrá incluir **afiches, videos, publicaciones en redes sociales o actividades en la comunidad educativa**. Se compartirán las campañas y se reflexionará sobre su **impacto y viabilidad**.

#### **Actividad 4: creación de un podcast colaborativo**

Esta actividad tendrá como objetivo **reflexionar y generar conciencia** sobre la importancia del **bienestar docente** mediante la producción de un **podcast colaborativo**.

Divididos en grupos de no más de cinco integrantes, cada equipo seleccionará un **subtema relacionado con el bienestar docente** (estrategias de autocuidado, impacto de la salud emocional en el aula, experiencias de docentes, entre otros). Se invita a recopilar testimonios, entrevistas o datos relevantes para enriquecer el contenido del podcast. Los y las estudiantes redactarán un **guión estructurado** con introducción, desarrollo y conclusión, definiendo **roles dentro del equipo**: locutores, entrevistadores, editores, responsables de efectos sonoros, entre otros.

Algunas sugerencias para su realización:

- Grabar los segmentos del podcast en un **entorno libre de ruidos**.
- **Integrar elementos creativos** como música de fondo, efectos de sonido y narraciones dinámicas.
- Utilizar **herramientas de edición de audio** (Audacity, GarageBand o aplicaciones en línea) para mejorar la calidad del contenido.
- Elegir una **plataforma de posible publicación** (SoundCloud, Spotify, Google Drive) para compartir el episodio.

Cada equipo presentará su podcast al grupo. Se realizará un análisis grupal sobre los aprendizajes obtenidos y el impacto del contenido creado.

## Actividad 5: Ticket de salida

Para cerrar la experiencia de aprendizaje, cada estudiante escribirá un breve **ticket de salida** respondiendo a una de las siguientes preguntas:

- *¿Cuál fue el aprendizaje más significativo que te llevas de este recurso?*
- *¿Cómo aplicarías en tu práctica docente lo aprendido sobre bienestar y salud en educación?*
- *¿Qué estrategia de autocuidado incorporarás en tu vida profesional?*

Los tickets de salida pueden ser escritos en tarjetas físicas o compartidos de manera digital a través de una plataforma colaborativa.







# Aprendices

Episodios, pódcast, desgrabaciones en español e inglés, LSU y más recursos de aprendizajes en

Este recurso de aprendizaje fue desarrollado por la docente Vanessa Martínez del equipo de Desarrollo de Capacidades de *La Red: comunidad de innovación pedagógica*

[aprendices.edu.uy](https://aprendices.edu.uy)

