

Ruta de aprendizaje

# Aulas en equilibrio

Cómo mitigar la crisis de salud mental en las escuelas





Con Edumoción, nuestra plataforma en línea y rutas de aprendizajes por cohortes ayudamos a los educadores a enfrentar retos profesionales, transformar su práctica docente, y cultivar su bienestar.

Somos una comunidad de aprendizaje en América Latina con más de 13.500 profes activos.

edumoción



## La crisis de salud mental

La crisis de salud mental en las escuelas de América Latina es un desafío urgente. Según la OMS, el 20% de los adolescentes tiene trastornos mentales, y el 70% de estos comienzan en la infancia o adolescencia.

La Encuesta Mundial de Salud Adolescente informa que el 30% de los jóvenes experimenta síntomas de depresión, ansiedad o estrés en la región. Los docentes son cruciales en la identificación y apoyo de problemas de salud mental, pero la mayoría carece de capacitación. Un estudio indica que el 80% de los docentes en América Latina siente la necesidad de formación en salud mental.



## Acerca de la ruta de aprendizaje

Los docentes aprenderán a identificar señales de alarma, a ofrecer primeros auxilios psicológicos y a distinguir entre ansiedad y depresión. Además, obtendrán herramientas prácticas, como los círculos de apoyo.



## Beneficios clave

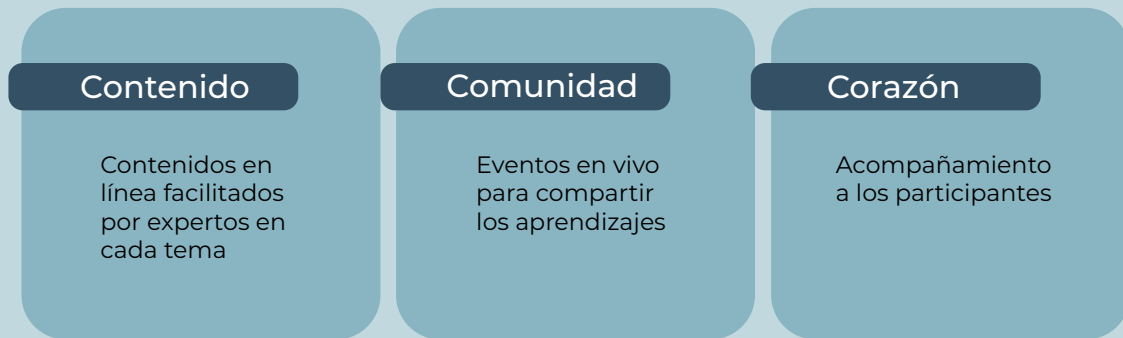
**Al completar esta ruta de aprendizaje, los docentes:**

- Podrán atender la crisis de salud mental en las escuelas desde su rol
- Contarán con conocimientos clave para entender los trastornos de salud mental
- Adquirirán múltiples estrategias para prevenir y atender crisis emocionales y psicológicas desde su rol
- Fortalecerán su empatía y otras habilidades emocionales
- Con estos conocimientos y estrategias, los educadores podrán abordar estas situaciones de salud mental y emocional de manera efectiva



## ¿Qué es una ruta de aprendizaje en cohorte?

Es una experiencia práctica y divertida, en la que los docentes aprenderán herramientas para abordar los retos que se presentan en su salón. Maximizamos su aprendizaje con estos 3 componentes:



Tasa de terminación

# 6x

El 75% de los estudiantes de nuestras rutas de aprendizaje obtienen su certificado vs 12% de alumnos de los cursos en línea tradicionales



## ¿Cómo es una ruta de aprendizaje?

	<b>Duración de 1 mes</b> 16 horas - 4 horas de dedicación a la semana			
<b>Contenido</b>	Curso en línea 10 horas Tiempo flexible para desarrollarlo			
<b>Comunidad</b>	<b>BIENVENIDA</b> Encuentro en vivo	<b>PROFES AL TABLERO</b> Encuentro en vivo	<b>CAJA DE HERRAMIENTAS</b> Encuentro en vivo	<b>CIERRE Y GRADUACIÓN</b> Encuentro en vivo
<b>Corazón</b>	Acompañamiento de tutores			
	Reportes de seguimiento Progreso y tasa de terminación Pre y post: conocimiento, bienestar, autoeficacia Satisfacción con el programa			

## Contenido

Esta experiencia de aprendizaje ayudará a los docentes a acompañar a sus estudiantes en momentos de crisis de salud mental.

### Comienza con unos conceptos clave:

¿Cuáles son los problemas de salud mental más frecuentes en niños, niñas y adolescentes? ¿Cuáles son sus causas?

De ahí, hablaremos de lo práctico. ¿Cómo podemos identificar las señales de crisis emocional o psicológica? ¿Cómo atendemos las crisis? ¿Qué estrategias podemos usar tanto para prevenir como para atender desde nuestro rol?

### Los módulos del curso virtual son:

En este módulo introductorio, los docentes adquirirán bases conceptuales sobre el tema central de esta ruta. También reflexionarán sobre sus propias experiencias con retos de salud mental y emocional para conectarse con el tema.

#### Módulo 1: Salud mental para jóvenes: ansiedad y depresión

- Entenderán la diferencia entre la ansiedad y la depresión.
- Aplicarán estrategias de detección temprana de estos trastornos.
- Comprenderán cómo activar las rutas de atención desde su rol.

#### Módulo 2: Primeros auxilios psicológicos

- Conocerán la importancia de los primeros auxilios psicológicos en momentos de crisis.
- Entenderán el paso a paso para brindar primeros auxilios psicológicos a otros.
- Adquirirán estrategias para el autocuidado antes, durante y después de una crisis.

#### Módulo 3: Los círculos: Una herramienta para vivir el poder de la conexión

- Entenderán los círculos como una estrategia para brindar apoyo psicosocial, bienestar y conexión social.
- Adquirirán herramientas para planear y facilitar círculos.

## Comunidad

Los docentes contarán con Eduparceros o compañeros de aprendizaje con quienes tendrán encuentros virtuales para intercambiar ideas y aprendizajes.

**Inicio y bienvenida**  
1,5 horas

Entenderán más sobre la ruta de aprendizaje, la plataforma y comenzaremos a conocernos.

**Profes al tablero**  
1,5 horas

Escucharemos la experiencia de un profe invitado, hablaremos de nuestros éxitos y fracasos alrededor de un tema.

**Caja de herramientas**  
1,5 horas

Haremos un ejercicio práctico y experiencial que ayudará a llevar las herramientas del curso a la práctica.

**Cierre y graduación**  
1,5 horas

Otorgaremos certificaciones para reconocer los esfuerzos y logros de los docentes.

## Corazón

- Un Edumotivador, un tutor comprometido, acompaña a los estudiantes en todo su proceso educativo y lidera los encuentros virtuales.
- La organización contará con el reporte del progreso de los estudiantes y la tasa de terminación.
- Para medir el impacto del programa, se realizarán evaluaciones pre y post de conocimiento, bienestar y autoeficacia.



**Natalia  
Ramos**



## Instructores

Psicóloga y politóloga de la Universidad de los Andes, de Colombia. Lleva más de 10 años como educadora y diseñadora de experiencias pedagógicas para el desarrollo de habilidades socioemocionales y ciudadanas. Es fundadora de la Fiesta de la Palabra, un colectivo creativo que promueve el intercambio de historias para fomentar la empatía. Recorrió Colombia sola en bicicleta para su proyecto Conectando Ruedas.



**Catalina  
Parra**

Administradora de empresas de la Universidad de los Andes y especialista en Educación Ambiental de la Universidad Politécnica de Valencia. Educadora de corazón con más de 10 años de experiencia en educación experiencial y más de 4 años de experiencia en educación en habilidades socioemocionales con niños, jóvenes, docentes y líderes empresariales.



**Gabriela  
Soto**

Maestra en artes con énfasis en Artes Plásticas y magíster en Liderazgo Positivo. Tiene 10 años de trayectoria en el sector educativo, diseñando y facilitando procesos de aprendizaje a través de la educación experiencial y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Es una convencida de que la educación es la base para construir un mundo mejor, con personas que se conozcan así mismas y vivan desde su mejor versión.



## Testimonios

"El aprendizaje que más me llamó la atención fue saber cuando hablar, buscar el momento apropiado pero expresar las emociones, no quedarse con emociones o palabras guardadas."

**Lorena Maribel Reyes Mora**  
Asistente - Fundación Terpel

"El curso se encuentra muy bien estructurado, desde la comodidad de la plataforma y sus contenidos. La enseñanza es que pasé de ser una persona reactiva a una persona proactiva, gracias a las estrategias de regulación de emociones."

**Cristian Montufar Vallejo**  
Asistente - Fundación Terpel



## Certificados

### 1. Certificado en el proceso e-learning

Se certificarán 10 horas de formación e-learning en el curso virtual a los docentes que logren navegar por el 100% del contenido del curso como mínimo el 80% en las siguientes actividades:

- **Quiz 1:** Salud mental para jóvenes: ansiedad y depresión
- **Quiz 2:** Primeros auxilios psicológicos
- **Quiz 3:** Círculos de apoyo emocional

### 2. Certificado en el proceso sincrónico

Se certificarán 6 horas en el proceso sincrónico de esta ruta a los docentes que participen en las siguientes actividades.

- **Encuentro 1:** Lanzamiento
- **Encuentro sincrónico 2:** Profe al tablero
- **Encuentro Sincrónico 3:** Caja de Herramientas
- **Encuentro Sincrónico 4:** Cierre

### 3. Certificado del proceso de formación en su totalidad

Si logran la certificación en el proceso e-learning y la del proceso sincrónico, se les otorgará una certificación adicional que les brinda los honores por participar en todo el proceso formativo de esta ruta de aprendizaje.



**Educadores  
capacitados =  
jóvenes con  
mayor bienestar**