

# Una herramienta para priorizar el bienestar socioemocional por medio de los hábitos saludables



## FABULOUS

Por María José Terán  
([innovateduec@gmail.com](mailto:innovateduec@gmail.com))

**D**urante casi dos años y medio, docentes y alumnos han tenido que atreverse a continuar con procesos de enseñanza-aprendizaje en medio de circunstancias sin precedentes. Este año escolar, muchas instituciones educativas alrededor del país han regresado a sus campus y, con ello, docentes, padres de familia y alumnos no han dejado de experimentar retos y obstáculos importantes, tanto en el ámbito académico como en el ámbito socio emocional.

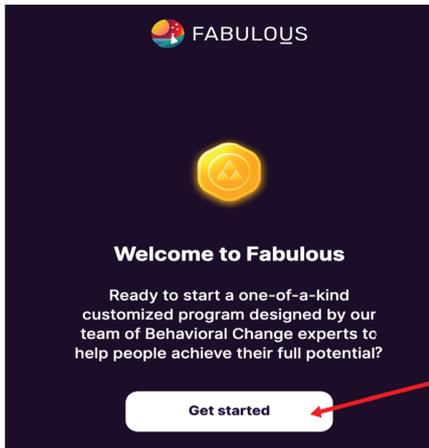
Si bien los programas curriculares deben continuar, es claro que existe una gran necesidad de apoyo en el ámbito socioemocional, y no solo en los alumnos, sino también en los docentes. Hoy en día, docentes en todo el mundo deben conocer metodologías de enseñanza virtual, híbrida y presencial. Además, mientras navegan en diferentes modalidades, deben también trabajar en aulas mucho más diversas que requieren de un esfuerzo magnífico para poder atender todas las necesidades que se han presentado luego de la educación virtual por la pandemia.

Por este motivo, el recurso tecnológico que hemos escogido en esta ocasión es Fabulous, un programa o “web app” orientado al bienestar, la salud y la generación de hábitos saludables. Esta aplicación permite que una persona pueda enfocar sus acciones diarias hacia el cumplimiento de metas, como ejercicio, nutrición, estrés, sueño e incluso socialización. Día a día, los usuarios pueden medir su progreso, compartirlo y seguir sumando hábitos a su rutina diaria. El uso de esta herramienta por parte de los docentes podría ser una excelente manera de evaluar su estado socioemocional y de enfocarse en su bienestar, para que puedan continuar trabajando en una de las profesiones más retadoras: la educación.

¿Estás listo para empezar a generar hábitos saludables?

Debajo encontrarás los pasos que debes seguir para crear una cuenta y utilizar la aplicación en tu rutina diaria.

1. Lo primero que debes hacer es ir a Google Play Store o App Store, buscar la aplicación “Fabulous” y crear una cuenta gratuita.



Creacion de cuentas

2. Escoge la opción “Empezar”. Una vez que ingreses, podrás ver el menú y deberás responder preguntas de acuerdo a tus hábitos y objetivos.



Responde todas las preguntas

3. Una vez que hayas respondido todas las preguntas, Fabulous diseñará un plan personalizado para ti. Recibirás notificaciones e instrucciones diarias y podrás medir tu progreso.

