

Bienestar y Salud Financiera: Herramientas para la Vida

I. Descripción del taller

*El taller de **Bienestar y Salud Financiera** tiene como propósito entregar a los estudiantes herramientas prácticas para comprender el valor del dinero, desarrollar hábitos financieros saludables y fortalecer habilidades para la vida que les permitan tomar decisiones responsables.*

A través de dinámicas participativas, ejercicios prácticos y análisis de situaciones reales, los estudiantes reflexionarán sobre sus hábitos de consumo, aprenderán a planificar sus gastos, establecer metas de ahorro y comprender la importancia de la responsabilidad financiera para su bienestar presente y futuro.

El taller busca promover una relación equilibrada con el dinero, fomentando la autonomía, la planificación y el pensamiento crítico en los estudiantes.

II. Objetivos

Objetivo general

Desarrollar en los estudiantes habilidades de bienestar y salud financiera que les permitan tomar decisiones responsables respecto al uso del dinero.

Objetivos específicos

- *Comprender conceptos básicos de educación financiera.*
 - *Identificar hábitos de consumo y su impacto en la vida cotidiana.*
 - *Desarrollar habilidades de planificación financiera.*
 - *Fomentar el ahorro y la toma de decisiones responsables.*
 - *Promover habilidades para la vida relacionadas con la autonomía y la responsabilidad.*
-

III. Contenidos

*El taller estará compuesto por **6 sesiones de 80 minutos cada una.***

Sesión 1

¿Qué es la salud financiera?

- *Concepto de bienestar financiero*
- *Relación entre dinero, decisiones y bienestar personal*
- *Creencias y hábitos financieros*

Actividad: reflexión grupal sobre hábitos financieros.

Sesión 2

Ingresos y gastos

- *Tipos de ingresos*
- *Identificación de gastos cotidianos*
- *Diferencia entre necesidades y deseos*

Actividad: registro de gastos personales.

Sesión 3

Presupuesto personal

- *Qué es un presupuesto*
- *Cómo organizar ingresos y gastos*
- *Herramientas simples de planificación*

Actividad: creación de un presupuesto personal.

Sesión 4

Consumo responsable

- *Influencia de la publicidad*
- *Compras impulsivas*

- *Toma de decisiones informadas*

Actividad: análisis de casos de consumo.

Sesión 5

Ahorro y metas financieras

- *Importancia del ahorro*
- *Tipos de metas financieras*
- *Planificación a corto y largo plazo*

Actividad: diseño de una meta de ahorro.

Sesión 6

Proyecto final

*Los estudiantes elaborarán un **plan personal de bienestar financiero**, aplicando los conocimientos adquiridos durante el taller.*

IV. Metodología

El taller se desarrollará mediante una metodología participativa que combina:

- *clases expositivas breves*
- *actividades prácticas*
- *trabajo grupal*
- *análisis de situaciones cotidianas*
- *desarrollo de ejercicios de planificación financiera*

La evaluación se realizará considerando:

- *participación en clases*
 - *desarrollo de actividades*
 - *elaboración del plan personal de bienestar financiero.*
-

V. Requerimientos

- *Sala de clases*
 - *Proyector o pantalla*
 - *Computador*
 - *Pizarra*
 - *Guías de trabajo para los estudiantes*
-

VI. Profesor

Hernán Alvarado es profesional con experiencia en el ámbito de la educación financiera, el bienestar económico y el desarrollo de habilidades para la vida. Ha participado en el diseño e implementación de programas formativos orientados a promover la toma de decisiones responsables, el desarrollo de hábitos financieros saludables y el fortalecimiento de competencias personales en distintos públicos.

Su trabajo se ha enfocado en acercar conceptos financieros de manera clara, práctica y aplicable a la vida cotidiana, facilitando procesos de aprendizaje participativos que fomentan la reflexión, la autonomía y la planificación personal.

Cuenta con experiencia en el desarrollo de talleres, capacitaciones y programas educativos enfocados en el bienestar financiero, contribuyendo a la formación de personas más conscientes y preparadas para enfrentar los desafíos económicos actuales.