



Gobierno de México



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Educación
Secretaría de Educación Pública

Pensar Grande

POR AMOR A PUEBLA

REVISTA EDUCATIVA DIGITAL

Aprender

Amochpowal Nemachtilistli



EDUCACIÓN PARA UNA VIDA
SALUDABLE

Año 4 / No. 12

Aprender

Revista Educativa Digital Aprender

La Revista Educativa Digital Aprender, de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla, es un espacio de diálogo y difusión de aportaciones y logros educativos significativos. Muestra contribuciones que nos permiten compartir el trabajo diario de la comunidad educativa, con esfuerzos bien logrados y significativos, la visión experta de académicos destacados y la visión propositiva de investigadores noveles, que comparten sus experiencias, proyectos o propuestas de intervención.

Cuenta con tres secciones que organizan las colaboraciones de acuerdo con su naturaleza:

Diálogo

Espacio para académicos destacados, donde se presenta una reflexión u opinión de acuerdo con la temática del número correspondiente.

En la Práctica

Aportaciones de experiencias de investigación realizadas por figuras educativas de los diferentes niveles educativos.

Comunidad

Experiencias destacadas del quehacer educativo en los diferentes niveles educativos, actividades especiales, aportaciones artísticas y literarias.

La Revista Educativa Digital Aprender es una publicación cuatrimestral de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de la institución. Las imágenes son parte del acervo fotográfico de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla. En casos particulares se especifican los créditos correspondientes. Los contenidos publicados se distribuyen acorde de Creative Commons 4.0 Atribución - No Comercial (CCBY-NC 4.0 Internacional), que permite a terceros utilizar lo publicado siempre que mencionen la autoría del trabajo y su publicación en esta revista.

DIRECTORIO

ALEJANDRO ARMENTA MIER

GOBERNADOR CONSTITUCIONAL
DEL ESTADO DE PUEBLA

MANUEL VIVEROS NARCISO

SECRETARIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DEL ESTADO DE PUEBLA

JOSÉ ENRIQUE MARTÍNEZ PELÁEZ

SUBSECRETARIO DE
EDUCACIÓN OBLIGATORIA

LIZBET MARTÍNEZ MORENO

SUBSECRETARIA DE
EDUCACIÓN SUPERIOR

IVÁN GARCÍA PÉREZ

TITULAR DE
LA OFICIALÍA MAYOR

ROSA MARÍA FLORES MATA

DIRECTORA GENERAL DE PLANEACIÓN Y DEL SISTEMA PARA LA
CARRERA DE LAS MAESTRAS Y LOS MAESTROS

JUDITH ELIZABETH MUÑOZ BAUTISTA

DIRECTORA GENERAL DE
PROMOCIÓN AL DERECHO EDUCATIVO

MÓNICA ESTEFANÍA TETLA VILLEGAS

DIRECTORA GENERAL
JURÍDICA Y DE TRANSPARENCIA

REVISTA EDUCATIVA DIGITAL APRENDER, año 4, No. 12, SEPTIEMBRE – DICIEMBRE DE 2025, ES UNA PUBLICACIÓN CUATRIMESTRAL EDITADA POR EL GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA, Av. 11 ORIENTE, 2224, COL. AZCÁRATE, PUEBLA, PUEBLA, C.P. 72501, TEL. (55) 2223091162, [HTTPS://SEP.PUEBLA.GOB.MX/INDEX.PHP/QUIENES-SOMOS/APRENDER](https://sep.puebla.gob.mx/index.php/quienes-somos/aprender), REVISTA.APRENDER@SEPPUE.GOB.MX EDITOR RESPONSABLE: GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA MEDIANTE LA DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN Y DEL SISTEMA PARA LA CARRERA DE LAS MAESTRAS Y LOS MAESTROS. RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO No. 04-2024-071611203600-102, ISSN: EN TRÁMITE, AMBOS OTORGADOS POR EL INSTITUTO NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR. RESPONSABLE DE LA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE ESTE NÚMERO: DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN Y DEL SISTEMA PARA LA CARRERA DE LAS MAESTRAS Y LOS MAESTROS, BLVD. HERMANOS SERDÁN 201, COLONIA VALLE DEL REY, PUEBLA, PUEBLA, C.P. 72140.

ÍNDICE

Editorial

Diálogo

09

**Estrategia nacional
Vida Saludable, una visión de futuro
escolar en Puebla**

Fabián Javier Baltazar Nieto

En la Práctica

**Buenas prácticas de
convivencia y su impacto en el
logro de aprendizajes**

Daniela Sierra Blanca

37

55

**La alimentación saludable influye
en la conducta y el aprendizaje, a través
del eje intestino-cerebro**

Alejandra Luna Torres

Comunidad

**El papel de la educación
en el desarrollo de una vida saludable**

Ubicel Márquez Basilio

74

83

**Educar el corazón para aprender con la
mente: Un proyecto escolar comunitario
sobre salud y educación**

Aurelio García Romero

Julio César Zacarías Daniel

COLABORADORES

Fabián Javier Baltazar Nieto

Daniela Sierra Blanca

Alejandra Luna Torres

Ubicel Márquez Basilio

Aurelio García Romero

Julio César Zacarías Daniel

TRABAJO EDITORIAL

Directora General

Rosa María Flores Mata

Coordinadora General

N. Alejandra Betanzos Lara

Equipo Editorial

Alfredo Guevara González

Ángel Álvarez Sánchez

Equipo De Difusión

Mauro Alam González Pérez

Comité Evaluador

Irma Rosalía Merchand Arroyo

Jenny Cruz Martínez

Fotografía de portada

Secretaría de Educación Pública
del Estado de Puebla.

EDITORIAL



Manuel Viveros Narciso

Secretario de Educación
Pública del Estado de Puebla

Querida comunidad educativa:

Es un honor presentar la edición número 12 de la Revista Educativa Digital Aprender, un espacio concebido para el diálogo y el intercambio de saberes entre docentes, especialistas y toda la comunidad escolar. En esta ocasión, nos convoca un eje fundamental: **la educación para una vida saludable.**

La salud, entendida como un estado integral de bienestar físico, mental y emocional, constituye la base indispensable para el aprendizaje y el desarrollo de nuestros estudiantes. Por ello, no podemos postergar la reflexión sobre la gran responsabilidad que tienen las escuelas para consolidarse como entornos que impulsen hábitos sanos, la actividad física, la alimentación balanceada, el autocuidado y la salud mental.

Con esta edición, nos sumamos a la estrategia nacional *Vive Saludable, Vive Feliz*, convencidos de que la formación de estilos de vida saludables es una tarea prioritaria, que solo puede lograrse con la participación activa de toda la comunidad educativa. La labor docente resulta decisiva, desde el aula se siembra la semilla de una vida plena, consciente y responsable con el propio bienestar.

Los textos que integran esta edición ofrecen un valioso abanico de miradas y experiencias: reflexiones académicas, relatos pedagógicos y testimonios de proyectos escolares que confirman que cada acción educativa, por pequeña que parezca, contribuye a formar generaciones más sanas y conscientes.

Con ello, reiteramos nuestro compromiso de que esta revista sea siempre un espacio vivo que documente, difunda y enriquezca las prácticas pedagógicas de nuestras escuelas. Agradezco profundamente a quienes han hecho posible este número y extendiendo una cordial bienvenida a todas y todos nuestros lectores.

AMOX

Tasojtil nemachtil sentilis:

Se mowisiot tikixnestia in majtakti wan ome amox tein ejeka se amoxtoni.

Apitsali ika se mo yektapowi iwan sekipajpata in tonemilis in temachtianimej, tamatinime wan nochi in nemachtil sentilis. Axkan tech notsa se sen yektopil: in nemachtil tein se kuali chikawalis.

In chikawalis, se kajsikamati se kuali yetos to nakayo wan to ixeyjekolis, wan ipakilis.

Moneki nochipa se kajsikamati ika kuali in temachtilis maj moyekchiwakan momachtianimej.

Amo kualtia se ki kawas in yeknemilis ten moneki kichiwaska in kaltamachtianimej, maj tayolewakan maj tik piakan se kuali ajawilchialis, ika tonakayo, ton ti tamasewaskemajkualitik piakan chikawalis teixnemachtilis.

Ika nijin amoch, ti mosentilia tech nijin taltikpak chiwalis Paktinemilis. Yolpakinemilis,

Ti nemiliaj yetokan in tetayokolis keniu in paktinemilis, se iliwistekit se kiajssis ika nochin nemachtil sentilis. In tamaktil tekit elewilis mo neki: ompaka teskal kalnemachtil se kitoka in xinaxti in kuali yolnemilis, in kuali ti senyetoske.

In tajkuilolmej ton nesi nikan tech nijin amoch tech temakiltia miake ixtakolis wan ixtekitilis: tamachtl ixeyjekolis, tapowalisme ton teki taixmatilis kaltamachtil ton techilia keniuj chiwalis wapawalis, maski mo itas tsiktsin, tech yolchikawa maj nextililcan se nemilis.

Ika nijin titeixmatilia to tetehtakaualis ten nijin amoch, ika yej mo ixpantis nochin ton kichiwaj kaltamachtilyan. Nik tajsokamatilia akonimej tepalewia maj mochiwa nijin tapowal, wan nitemaktilia se kuali yejekolis nochin akenimej tajkuilolixkopina.

DIÁLOGO

Estrategia Nacional Vida Saludable

Proyecto comunitario



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

Diálogo es una sección dedicada a la participación de académicos y expertos de reconocida trayectoria, quienes aportan su perspectiva crítica y especializada sobre la temática central del número en curso.

La sección se concibe como un lugar de encuentro entre saberes diversos, en el que las voces expertas dialogan con el lector y enriquecen la comprensión de los temas tratados desde múltiples enfoques disciplinarios.

ESTRATEGIA NACIONAL VIDA SALUDABLE, UNA VISIÓN DE FUTURO ESCOLAR EN PUEBLA

Fabián Javier Baltazar Nieto

Asesor Técnico Pedagógico en la Secretaría Particular
del Secretario de Educación Pública del Estado de Puebla
volare2024@hotmail.com

RESUMEN

La educación es una política pública que siempre generará dividendos, desde cualquier ángulo, porque ahí están las niñas, niños y jóvenes, presente y futuro de un país. Por ello, la presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, y el gobernador de Puebla, Alejandro Armenta Mier, ponen en el centro del tablero a los estudiantes de primaria de seis a doce años, porque será el capital social generacional para un México saludable.

La *Estrategia Nacional Vida Saludable* (ENVS), atenderá a nivel nacional a 11 millones 811 mil 612 niñas y niños en 90 mil 832 escuelas primarias públicas, con 738 brigadas, mientras que, en Puebla, un total de 681 mil 302 estudiantes en 4 mil 268 escuelas, con 42 brigadas realizarán las Jornadas de Salud Escolar.

La pregunta que orienta el presente ensayo es ¿Qué factores intervinieron durante la ejecución de la Estrategia Nacional Vida Saludable (ENVS) en Puebla, para que el indicador de estudiantes registrados alcanzara los primeros lugares de posicionamiento en la plataforma del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)?



Nota: *Estrategia Nacional Vida Saludable.*

Retomado de <https://bit.ly/4iKbxjP>

El análisis parte del enfoque de la Teoría de los Sistemas Complejos (García, 2006), y se apoya con la metodología de la observación participante, que permitió enfocar al sistema educativo como un fenómeno interrelacionado, dinámico y complejo. Por ello, el objetivo es describir la ejecución de la ENVS que se realiza en Puebla.

Algunos factores que impactaron en la ejecución de la ENVS fueron el nivel de toma de decisiones, la coordinación interinstitucional, la participación de diferentes actores sociales, la intervención oportuna del secretario de Educación federal, del gobernador de Puebla, Alejandro Armenta Mier, y del secretario de Educación Pública, Manuel Viveros Narciso, la estructura de la comunidad escolar, la integración de las brigadas, las Jornadas de Salud Escolar, los registros de captura en la plataforma IMSS, y las reuniones interinstitucionales de evaluación.

Los resultados de la primera fase que se desarrolló del 12 de marzo al 14 de julio del 2025 fueron: 343 mil 226 estudiantes evaluados de primaria pública (50.1% de la meta programada), primer lugar en el posicionamiento nacional de la plataforma IMSS, y que Puebla fue premiada con la prueba piloto para la atención de los estudiantes con agudeza visual y entrega de lentes, por parte de Fundación Coppel.

INTRODUCCIÓN

El presente documento es una memoria histórica para dejar huella de la experiencia y los resultados que, a la fecha, se han obtenido en Puebla de la Estrategia Nacional Vida Saludable (ENVS), impulsada por el gobierno federal, con el liderazgo de la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo, presidenta de la República, y el titular de la SEP federal, Mario Delgado Carrillo.

El gobernador de Puebla, Alejandro Armenta Mier, se suma a este importante programa, así como el secretario de Educación Pública de la entidad, Manuel Viveros Narciso.

Cabe resaltar que la ENVS se diseña con la llegada del Gobierno de la República, que inicia el 1 de octubre del 2024. La ejecución de la Estrategia a nivel nacional de manera coordinada es con la Secretaría de Educación Pública (SEP), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), y el Sistema Nacional DIF (SNDIF), dependencias que serán las responsables de la operación en los estados, bajo la coordinación de la SEP.

La presidenta Claudia Sheinbaum plasmó en el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2025-2030, el compromiso de que las escuelas sean espacios de prevención y promoción de la salud. Para tal efecto, dicta el documento que se instrumentarán programas en escuelas, centros de trabajo y espacios públicos para reducir la obesidad, hipertensión y diabetes (Gobierno de México, 2025).

Es precisamente en los centros educativos donde está el potencial de generar una política pública dirigida, focalizada, y personalizada para fomentar hábitos saludables a los futuros hombres y mujeres de México. En total, se atenderá a nivel nacional a 11 millones 811 mil 612 niñas y niños en 90 mil 832 escuelas primarias públicas, con 738 brigadas; mientras que para Puebla, el total es de 681 mil 302 estudiantes, de 4 mil 268 escuelas, con 42 brigadas de Jornadas de Salud Escolar.

El motivo del presente ensayo es desglosar los factores que intervinieron durante la ejecución de la estrategia a nivel nacional, Vida Saludable en Puebla, para que el indicador de estudiantes registrados alcanzara los primeros

lugares de posicionamiento en la plataforma IMSS.

La toma de decisiones del equipo de trabajo interinstitucional, particularmente del titular de la SEP Puebla, en momentos clave, permitió que las acciones y reacciones impactaran favorablemente en la organización de las brigadas, en replantear la atención a las escuelas y en el avance del registro de estudiantes atendidos en la plataforma del IMSS, lo que dio como resultado una mejora en los indicadores de escuelas y alumnos atendidos.

Compartir la experiencia del proceso de planeación, operación, seguimiento y evaluación de la ENVS pretende ser una forma de agradecimiento para que se discuta, analice y se propongan mejoras al mismo, y es también un aporte para la aplicación de la ENVS, y otros programas similares enfocados al sector educativo. El documento contiene la introducción, la descripción de la experiencia de la primera etapa y sus resultados, termina con las conclusiones y recomendaciones.

El método de estudio

El presente trabajo se fundamenta en la teoría de los sistemas complejos planteada por García (2006), ya que la ENVS constituye una realidad de carácter complejo. Desde esta perspectiva, el estudio se aborda considerando dicha realidad como un sistema complejo, es decir, como una totalidad organizada en la que las partes están interrelacionadas y no pueden analizarse de manera inde, dado que cada elemento adquiere sentido únicamente dentro del conjunto al que pertenece.

De acuerdo con Fagundes, Magalhães, Campos, Alves, Ribeiro, y Mendes (2014, p. 75) la observación participante es la “investigación caracterizada por interacciones sociales profundas entre investigador e investigado, que ocurren en el ambiente de éstos y promocionan la recogida de informaciones de modo sistematizado”. Como investigador, estuve presente en reuniones de planeación, operación y evaluación de resultados tanto interinstitucionales, como de los operativos, interactué con diferentes actores, acompañé a las brigadas y analicé el desarrollo de las jornadas de salud en campo.

La salud escolar, una necesidad urgente por atender

Si un estudiante tiene una vida saludable, la escuela, la comunidad y la familia tendrá el mismo efecto, lo que repercutirá en un mejor desarrollo académico, económico, social y político del entorno en que se desenvuelve el menor (UNESCO, 2022). Sin embargo, las problemáticas que enfrenta el país en las niñas, niños y jóvenes en edad escolar y que influyen en un menor rendimiento académico, son de tipo nutricionales, de salud física y mental.

La desnutrición relacionada a dietas con deficiencias nutrimentales en hierro, zinc, vitamina B12 y vitamina D, ocasiona bajo peso y baja talla. El dato para considerar es que seis millones de niñas y niños con sobrepeso y obesidad tienen mayores riesgos de contraer enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2025).

El tres por ciento de niñas y niños de seis a once años, presentan anemia por falta de hierro. La población estudiantil de primaria en México, como se aprecia en la tabla 1, presenta agudeza visual, salud bucal deteriorada, peso y talla con obesidad y baja estatura, deri-

vado en gran medida por alimentos con alto contenido de grasas, edulcorantes y altamente industrializados.

De acuerdo con datos de ENSANUT (2018), 26 de cada 100 niñas y niños en Puebla presenta exceso de peso.

Tabla 1. Problemas de salud detectados a niñas y niños en México.

Problemas de Salud	Datos
Agudeza visual: 8.7% estudiantes presentan este problema	<p>75% de casos pasan desapercibidos por las familias y docentes</p> <p>36% tiene acceso a anteojos</p> <p>Miopía es el problema más común</p>
Salud bucal: 75% de las niñas y niños de 6 a 12 años presentan caries dental	<p>Caries es la enfermedad infecciosa más común de la niñez</p> <p>En promedio tienen tres dientes temporales y un diente permanente afectados por caries</p> <p>El 40% de ellos no ha recibido tratamiento odontológico en toda su vida</p>
Peso y talla: 37% de las niñas y niños de 5 a 11 años presentan sobrepeso u obesidad	<p>Factores de riesgo: dietas poco saludables, prolongado tiempo frente a pantallas y falta de actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • 28.3% consumen verduras • 67.6% son inactivos • 80.1% pasa más de dos horas frente a las pantallas

Fuente: Elaboración propia con datos del programa Estrategia Vida Saludable, Brigadas de Salud en Escuelas (SEP; 2025).

El acuerdo que presenta la Comisión de Salud de la Sexagésima Segunda Legislatura del Honorable Congreso del Estado Libre y Soberano de Puebla, expone que los resultados reflejan una tendencia preocupante: el 37.8% de las niñas y niños entre cinco y once años presenta sobrepeso u obesidad (Encuesta Nacional de de Salud y Nutrición Continua, 2023, como se citó en el Congreso del Estado de Puebla, 2024)

Se observa la importancia de prevenir, atender y dar seguimiento a la población escolar en situación de vulnerabilidad, ya que esta generación representa el futuro de México.

Política pública Vida Saludable: de la escuela para el futuro de México

Partimos de la definición de política pública y de vida saludable. Según Méndez (2020), una política pública se entiende como un conjunto de acciones implementadas por el Estado, en

algunos casos con la participación de la sociedad civil, que buscan resolver los problemas o atender las necesidades de una comunidad mediante la prestación de servicios públicos. Este tipo de políticas suele desarrollarse a través de distintas etapas, que incluyen la identificación del problema, el diagnóstico, la formulación, la ejecución y la evaluación.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el concepto de *Vida Saludable* se entiende como el conjunto de hábitos que permiten un completo bienestar físico, mental y social, más allá de la mera ausencia de enfermedad (OMS, s/f.). En tanto, la Nueva Escuela Mexicana (NEM), define que “la vida saludable se enfoca en una formación integral que promueve el bienestar físico, emocional, mental y social del alumnado” (Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos [DGFCDD], 2025, p. 25).

Desde estas dos definiciones, la escuela, en su papel de formadora, es el espacio social y comunitario para que el Estado mexicano diseñe y ejecute la política pública de la ENVS, de forma acertada, focalizada y personalizada para los estudiantes, con el apoyo de docentes y padres, madres o tutores.

Se trata de una estrategia nacional que busca fomentar hábitos como la alimentación correcta y la activación física, la cual se implementa a través de acciones coordinadas entre diversas instituciones como la SEP, la Secretaría de Salud y el IMSS. Por lo tanto, la ENVS es una política pública articulada, integral e intersectorial, con objetivos claros, que tiene visión humanista a través del eje articulador para

los aprendizajes de la vida cotidiana en el aula, la escuela y la comunidad.

La ENVS se fundamenta en el Eje General 2: Desarrollo con bienestar y humanismo, del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 (Gobierno de México, 2025), donde se definen dos objetivos.

El primer objetivo 2.1: Fortalecer la red de protección social para garantizar la inclusión social y económica de toda la población, con especial atención a los grupos en situación de vulnerabilidad,

Estrategia 2.1.9 Articular políticas nacionales, integrales e intersectoriales para garantizar los derechos de la primera infancia, niñez y adolescencia, con un enfoque de ciclo de vida, igualdad sustantiva y equidad de género, asegurando servicios universales e intervenciones diferenciadas según su nivel de riesgo o vulnerabilidad.

El segundo objetivo 2.7: Garantizar el derecho a la protección de la salud para toda la población mexicana, mediante la consolidación y modernización del sistema de salud, con un enfoque de acceso universal que cierre las brechas de calidad y oportunidad, protegiendo el bienestar físico, mental y social de la población.

Estrategia 2.7.8 Fortalecer programas específicos en salud, nutrición y desarrollo para la primera infancia, niñez y adolescencia.

En la entidad poblana, el gobierno estatal, alinea el PND 2025–2030 y ha puesto énfasis en mejorar los indicadores educativos para dar atención a los estudiantes de las escuelas públicas y

privadas, así, enmarca el Plan Estatal de Desarrollo 2024–2030:

Eje 1. Humanismo con bienestar, en la temática educación,

- Objetivo 1.3.1 Impulsar la educación bajo un enfoque de interculturalidad crítica con equidad, inclusión y perspectiva humanista,
 - Estrategia, 1.3.1.5 Implementación de programas educativos con perspectiva intercultural, humanista, igualdad sustantiva y sostenible,
 - Línea de acción 1.3.1.5.2 Fomentar la adopción de hábitos de vida saludable en las instituciones educativas (Gobierno del Estado de Puebla, 2025).

La Estrategia Nacional Vida Saludable, preparando el capital social

La Estrategia Nacional Vida Saludable (ENVS) (Figura 1) es una política de Estado que tiene como propósito garantizar el bienestar de las niñas y los niños de las escuelas primarias públicas del país, mediante intervenciones interinstitucionales completas, orientadas al cuidado de la salud (Gobierno de México, s/f). Busca atender la salud física, mental, emocional de niñas, niños y jóvenes de México para prevenir enfermedades en esta generación y las futuras, ya que de seguir esta tendencia no alcanzarán los recursos humanos, financieros y materiales para dar atención a una población altamente vulnerable.

En este sentido, el 12 de marzo del 2025 con la presencia de Mario Del-

Figura 1. Difusión de la estrategia federal Vive Saludable, Vive Feliz.



Fuente: Consejo Escolar para el Bienestar, 2025. Retomado de <https://conebi.edomex.gob.mx/vida-saludable>

gado, secretario de Educación Pública federal, de Alejandro Armenta Mier, gobernador del Estado de Puebla y de los secretarios, Manuel Viveros Narciso de SEP, Carlos Alberto Olivier Pacheco, de Salud del Estado de Puebla, Cecilia Arellano Pérez, presidenta del Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF) y de María Aurora Treviño García, delegada del IMSS en Puebla, inició oficialmente este programa en el Centro Escolar Manuel Bartlett Díaz, al sur de la ciudad de Puebla.

La ENVS tiene tres componentes: 1) Vive Saludable, Vive Feliz, 2) el proyecto comunitario y 3) lineamientos en para eliminar la comida *chatarra*.

1. Vive Saludable, Vive Feliz

Esta estrategia está dirigida a las escuelas primarias públicas. La participación de las y los docentes de los centros educativos es fundamental para contribuir al desarrollo exitoso de la jornada de salud escolar, a través de las brigadas de salud integrada por cuatro enfermeras (os), dos especialistas en toma de peso y talla y promotor de la salud, tres capturistas, una coordinadora y el director de la escuela. El estudiante contará con su informe de resultados de la salud y, si se detecta falta de visión ocular, incluye la dotación gratuita de lentes; si presenta problemas de caries, peso y talla será canalizado al sector salud.



2. Proyecto comunitario.

El proyecto comunitario se implementa en escuelas primarias y se sustenta académicamente en el Plan de Estudios para la Educación 2022, específicamente en el eje articulador Vida Saludable y en el campo formativo de lo humano y lo comunitario. Su finalidad es que las niñas, los niños y los adolescentes puedan explorar, comprender, reflexionar y participar, de acuerdo con sus posibilidades, en la prevención y atención de problemáticas relacionadas con la vida saludable (SEP, 2025).



Asimismo, el proyecto comunitario forma parte de los contenidos curriculares y contempla el desarrollo de la Jornada de salud escolar y la Feria de la salud al cierre del ciclo escolar. Para llevar a cabo estas actividades, es fundamental la colaboración coordinada entre madres, padres, tutores, autoridades educativas, profesionales de la salud y docentes (SEP, 2025).

3. Adiós a la comida *chatarra*, en cooperativas y tiendas escolares.

El 30 de septiembre de 2024 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo mediante el cual se establecen los *Lineamientos*



generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional, lo que permite que las cooperativas y tiendas escolares no expendan alimentos con bajo nivel nutritivo y bebidas con alto contenido de edulcorantes, sodio y grasas o productos altamente industrializados, esos lineamientos entraron en vigor el 30 de abril del 2025 (DOF, 2024) .

Planeación de la Estrategia Nacional Vida Saludable.

La SEP Federal generó los lineamientos generales de la ENVS e inició desde febrero de 2025 las siguientes actividades, para definir el rumbo de la planeación en Puebla:

- a) Impartió capacitaciones, asesorías y orientaciones en forma virtual a los enlaces estatales y operativos de las instituciones participantes
- b) Solicitó 126 personas que hicieran la función de capturistas, les dio seguimiento y validó los datos

c) Entregó 126 tabletas para que durante el desarrollo de la jornada de salud escolar se capturaran las cédulas de información y las compartieran a los correos electrónicos

d) Entregó chalecos para las personas integrantes de las 42 brigadas que se registraron al inicio de las operaciones.

Se elaboró un plan de acción para ejecutar del 12 de marzo del 2025 a enero del 2026. El equipo de trabajo se integró por el SEDIF, Secretaría de Salud del Estado de Puebla, IMSS ordinario, Becas Bienestar y SEP, con los objetivos de identificar las escuelas, definir metas de la primera y la segunda etapa, analizar recursos, elaborar el cronograma, prevenir eventualidades, eficientar los recursos humanos, materiales y financieros.

Se estableció como meta atender a un total de 681 mil 721 alumnos y cuatro mil 268 escuelas primarias (generales, indígenas, Centros Escolares y CONAFE), lo que significó un reto por la magnitud de atención en todo el territorio poblano (Tabla 2).

Tabla 2: Planeación para la Estrategia Nacional Vive Saludable, Vive Feliz.

Total		Primera Etapa		Segunda Etapa		No Programado	
Escuelas	Alumnos	Escuelas	Alumnos	Escuelas	Alumnos	Escuelas	Alumnos
4,268	681,721	1,738	364,477	2,083	308,596	447	8,648

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Dirección General de Educación Básica Primer Nivel de los ciclos escolares (2024-25) y (2025-2026).

Se conformaron 42 brigadas con 462 especialistas. Revisaremos las acciones de la SEP respecto a los 126 capturistas para la captura de cédulas de identificación en las escuelas. Esta planeación inicial sufrió cambios durante su desarrollo, como se describe más adelante.

Coordinación interinstitucional

Se entiende a la coordinación interinstitucional como la suma de recursos humanos, materiales y financieros, para el bien común, para alcanzar las metas y lograr los objetivos planteados. A nivel nacional se estableció una coordinación entre el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la Secretaría de Salud (SS), el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) y la Secretaría de Educación

ría de Educación Pública como responsable del programa. Cada una de estas instituciones nombró a un responsable institucional con la facultad de tomar acuerdos y darle seguimiento en su ámbito de competencia. Se sumaron otras dependencias que participaron en la ejecución como los ayuntamientos, la Secretaría de Seguridad, la Secretaría de Gobernación y la Coordinación de asesores del gobernador.

La coordinación interinstitucional debe de partir de un principio básico: establecer un canal de comunicación asertivo, horizontal y vertical, tomar acuerdos y dar seguimiento puntual.

A continuación, se desglosan los niveles y alcances de participación de cada una de las instituciones participantes.

En Puebla, las instituciones que coordinan la ENVS son:

- *Sistema Estatal DIF*
- *Instituto Mexicano del Seguro Social Ordinario*
- *Servicios Coordinados del Sector Salud (IMSS bienestar)*
- *Secretaría de Educación Pública*

Pública (SEP), como encargada de la organización.

En Puebla, la coordinación institucional se integró con el Sistema Estatal DIF, el IMSS ordinario, la Secretaría de Salud del Estado de Puebla y la Secretaria

a) Sistema Estatal DIF

El Sistema Estatal DIF (SEDIF), a través de su estructura de delegaciones regionales, coordina a las personas que atenderán la estación de peso y talla en las Jornadas de Salud Escolar.

Debido a que el SEDIF no cuenta con suficiente personal de campo, se apoya en el DIF municipal, quienes deberán tener los conocimientos para medir y pesar a las niñas y niños de manera profesional y con un servicio de calidad. El material requerido es el estadímetro y la báscula.

b) Instituto Mexicano del Seguro Social Ordinario

El Instituto Mexicano del Seguro Social ordinario es clave en la operación de las brigadas y Jornadas de Salud Escolar, por el número de personas (enfermeras y enfermeros) que movilizan, por las dos estaciones que tiene que atender, salud bucal y salud visual, y los materiales que utilizan durante la jornada.

Para ello, la responsable en Puebla estuvo presente en reuniones de programación, reprogramación, seguimiento a la calendarización de las brigadas, y en algunos casos acudía a las escuelas. La cartilla Snellen era el material indispensable para valorar la salud visual y el cepillo, el flúor y guantes para salud bucal.

La dinámica del IMSS fue interesante, ya que contrataron enfermeras (os) para integrar la brigada y realizar las actividades de la jornada de salud escolar. Cinco personas integraban una brigada y en cada brigada se nombró a una coordinadora.

c) Servicios Coordinados del Sector Salud (IMSS bienestar)

La Secretaría de Salud estuvo presente en reuniones de planeación, segui-

miento y evaluación a cargo de la directora y jefas de departamento. A través de sus jurisdicciones sanitarias, una o dos personas fungen como promotores de la salud, acuden a las Jornadas de Salud Escolar y realizan las pláticas de promoción de hábitos saludables. Generalmente esta actividad se realiza en los salones de clases y, una vez concluida, generan el reporte que se envía a oficinas centrales. Esta dependencia fue la proveedora de los materiales (cepillo y flúor) que fueron entregados por personal del IMSS.

d) La Secretaría de Educación Pública

En la SEP, la responsabilidad de coordinar la ENVS en la entidad recae en el maestro Manuel Viveros Narciso, quién designó al enlace estatal y realizó los cambios adecuados y oportunos para elevar los indicadores de estudiantes y escuelas atendidas, pero sobre todo el posicionamiento a nivel nacional en la plataforma IMSS.

De parte de la SEP, participaron:

1) secretario de Educación Pública, 2) subsecretario de Educación Obligatoria, 3) enlace con la SEP Federal y Director de Educación Básica Primer Nivel, 4) enlaces de los niveles educativos y sus modalidades de educación: primaria general, indígena, centros escolares y CONAFE, 5) la estructura operativa de la SEP: jefe de sector, supervisor, director de escuela y docentes, además del Comité de padres de familia.

A continuación, (Tabla 3) se describen las responsabilidades del personal de la SEP.

En la tabla 4 se detallan las funciones que realiza el enlace de la dirección de Educación: Primaria, Indígena, Centros escolares y CONAFE.

Tabla 3: Actividades que se llevan a cabo en la ENVS.

Agente	Funciones
Jefe de Sector y Supervisor	<ul style="list-style-type: none"> • Recibir la notificación de los enlaces de la programación y reprogramación • Informar a los directores de la llegada de la brigada a su escuela
Director	<ul style="list-style-type: none"> • Recibir la notificación del supervisor sobre la fecha de la jornada de salud escolar. • Informar a los docentes y organizarlos para preparar las cédulas de información de sus grupos. • Informar y sensibilizar al Comité de Padres de Familia sobre la importancia de la ENVS. • Obtener el consentimiento informado firmado y verificar si el estudiante es susceptible al flúor. • Instalar el cartel de la jornada de salud en la entrada de la escuela. • Recibir a los brigadistas y acordar la mecánica de trabajo, estaciones y materiales. • Informar al enlace de primarias generales sobre el inicio de la jornada y sus incidencias. • Estar pendiente del desarrollo de la jornada e invitar al comité de padres para apoyar la organización. • Enviar las cédulas de información al correo institucional o WhatsApp del enlace de nivel.
Docente	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar las cédulas de información de los estudiantes por grupo y grado escolar. • Informar a los brigadistas de salud bucal sobre los estudiantes que no pueden recibir aplicación de flúor. • Organizar a los estudiantes para llevarlos a las estaciones de peso y talla, salud bucal, salud visual y promoción de hábitos saludables. • Capturar en las cédulas los datos proporcionados por los brigadistas de peso y talla, salud bucal y salud visual. • Entregar las cédulas de información de su grupo y grado al director.

Nota: Elaboración propia, 2025.

Tabla 4: Funciones de los diferentes enlaces educativos en la ENVS.

Agente	Funciones
Enlace de dirección (primaria, indígena, centros escolares y CONAFE)	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a reuniones de programación y reprogramación de visitas escolares. • Enviar la programación y reprogramación a jefe de sector, supervisor y director por correo o WhatsApp. • Confirmar que el director está enterado de la visita de la brigada. • Recibir las cédulas de información en correo institucional y WhatsApp oficial. • Notificar y confirmar al equipo operativo del enlace estatal la recepción de cédulas e incidencias. • Registrar diaria y semanalmente la entrega de cédulas de información por parte de los directores. • Solicitar nuevamente al director las cédulas de información cuando no hayan sido entregadas.
Enlace estatal - Equipo operativo	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a reuniones institucionales para planeación, programación y reprogramaciones. • Entregar las programaciones y reprogramaciones a los enlaces de las direcciones. • Concentrar las cédulas de información enviadas por los enlaces de las direcciones. • Describir los avances de estudiantes y escuelas atendidas por día y semana. • Elaborar tarjetas informativas sobre avances e incidencias para el enlace estatal. • Entregar las cédulas de información a los capturistas diariamente. • Supervisar el avance y productividad de los capturistas.
Enlace estatal	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar directamente el programa después del secretario. • Presentar el proyecto de presupuesto al secretario para aprobación. • Asistir a reuniones interinstitucionales para tomar acuerdos e informar al secretario. • Informar al secretario sobre avances, incidencias y posicionamiento en plataforma IMSS. • Acordar con el secretario estrategias, acciones y recursos para cumplir metas. • Convocar reuniones con operativos y enlaces para revisar avances e incidencias. • Elaborar la presentación de resultados y cumplimiento de metas para reuniones interinstitucionales. • Analizar indicadores de plataforma IMSS, desarrollo de la ENVS, retos y problemáticas para toma de decisiones.

Nota: Elaboración propia, 2025.

Por su parte, en la Tabla 5 se muestran las actividades de la estructura de educación obligatoria, que incluyen las

funciones de los directores de nivel, así como el del director general de Educación Básica Primer Nivel.

Tabla 5: Funciones de la estructura de educación obligatoria en la ENVS.

Agente	Funciones
Director general de Educación Básica Primer Nivel	<ul style="list-style-type: none"> • Ser el enlace estatal con la federación e iniciar con la aplicación de ENVS • Conformar al equipo operativo • Asistir a reuniones interinstitucionales para presentar los resultados
Directores de nivel: primaria, indígena, centros escolares y CONAFE	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a las reuniones convocadas por el secretario • Analizar los avances de resultados con el enlace • Presentar la ENVS a los jefes de sector, supervisores y a los docentes en los Consejos Técnicos Escolares • Convocar a los jefes de sector y supervisores para analizar las incidencias presentadas • Asistir a reuniones con el director general de Educación Básica Primer Nivel para revisar, analizar y acordar acciones para mejorar los resultados • Proporcionar personal para la captura de cédulas de información

Nota: Elaboración propia, 2025.

Las brigadas y las Jornadas de Salud Escolar

De acuerdo con la Estrategia Nacional Vive Saludable, durante la Jornada de Salud Escolar se prevé la participación de brigadistas pertenecientes a la autoridad educativa local, la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) estatal. Estos equipos realizan diversas acciones en las escuelas primarias públicas orientadas a la prevención de enfermedades, tales como la medición de peso y talla, y la revisión de la salud visual y bucal de las y los estudiantes, con el fin de integrar un registro nacional. Además, se contempla la impartición de charlas informativas dirigidas a promover hábitos y estilos de vida saludables (Gobierno de México, s. f.-b).

Una brigada de salud se integra por 11 personas:

- o El director (a) de la escuela: responsable del centro educativo
- o Coordinadora enfermera IMSS ordinario: 1 persona
- o Promotores de la salud (Secretaría de Salud del Estado de Puebla):, 1 persona
- o Peso y talla SEDIF: 2 personas
- o Salud bucal enfermera IMSS ordinario: 2 personas
- o Salud visual enfermera IMSS ordinario: 2 personas
- o Capturista SEP: 3 personas.

Para llevar a cabo una Jornada de Salud Escolar, es necesaria la presencia

de los brigadistas, quienes desempeñan un papel fundamental como actores sociales dentro de los centros educativos. Ellos son los encargados de acudir con el equipo y los materiales necesarios para instalar sus estaciones de trabajo y desarrollar las actividades de medición, prevención y cuidado de la salud dirigidas a las niñas y los niños.

Es necesario identificar puntos vulnerables o potenciales como el transporte a utilizar, el tamaño de la matrícula escolar, ubicación de la escuela, fecha de realización, personal que asiste, insumos y materiales a utilizar, lo que significa una planeación que se debe monitorear diariamente.

El día de visita de la brigada y durante la jornada de salud escolar, se requiere apoyar a los brigadistas, organizar a los estudiantes, colocar las mesas, sillas y equipo de cómputo para instalar el circuito de las estaciones: peso y talla, salud bucal y salud visual, y la promoción de hábitos saludables. Los docentes deben contar con su equipo de cómputo para capturar los datos de los estudiantes en las cédulas de información, ya sea en digital o impresas.

Los brigadistas llegan a la escuela y la coordinadora de la brigada (enfermera del IMSS) se dirige con el director del centro educativo para acordar la lo-

gística y le comunica los materiales a utilizar. Al concluir la jornada, la coordinadora de la brigada solicita al director una copia de las cédulas de información y le pide al apoyo del sello y firma de su oficina de comisión.

Prueba piloto, previo al inicio oficial

En todo plan, programa, proyecto o estrategia de tal magnitud, es necesario realizar un pilotaje con el objetivo de identificar puntos críticos o de mejora y replantear o hacer ajustes al diseño, la mecánica operativa. También se requiere identificar la participación de los actores; es decir, si las brigadistas aplican la normatividad para realizar las estaciones de salud visual, bucal y peso y talla y si este servicio es de calidad, como tiempo de la valoración, posición/distancia de la colocación de la cartilla de Snellen, tiempo de captura de los registros, entrega de registros a los responsables de la estación, entre otros.

Después de definir la programación de las brigadas y acercándose a la fecha inaugural de la ENVIS, se planteó la necesidad de un pilotaje, que consistió en realizar la jornada de salud escolar en dos escuelas, una del turno matutino y otra del turno vespertino (Tabla 6).

Tabla 6. Escuelas seleccionadas para la prueba piloto

C.C.T.	Nombre de la escuela	Turno	Matrícula	Domicilio
21DPR1995L	Jaime Torres Bodet	Matutino	111	Calle 12 Norte 2005, Barrio de la Cruz, Puebla
21EPR0243E	José Clotilde Torres Ramos	Vespertino	120	Calle Real 27, San Felipe Hueyotlipan, Puebla

Fuente: Dirección General de Educación Básica Primer Nivel, 2025



Fuente: El secretario de Educación Pública Federal, Mario Delgado, y el gobernador Alejandro Armenta dieron el banderazo de inicio de la campaña en el Centro Escolar Comunitario Sur «Lic. Manuel Bartlett Díaz». Retomado de: <https://alejandrorarmenta.com.mx/2025/03/12/puebla-se-une-a-la-estrategia-nacional-humanista-vive-saludable-vive-feliz/>

Inicia la Estrategia Nacional Vida Saludable en Puebla

La escuela seleccionada para realizar la inauguración, que contó con la presencia del secretario de Educación Pública, Mario Delgado, fue el Centro Escolar Comunitario del Sur Manuel Bartlett Díaz, ubicado en el sur de la ciudad de Puebla.

De acuerdo con lo planeado, seis brigadas 19, 20, 21, 22, 23, 24 atenderían a 653 alumnos del turno matutino. Estuvieron presentes los padres de familia. Al mismo tiempo, en otras regiones del estado de Puebla se estaban llevando a cabo las Jornadas de Salud Escolar con sus respectivas brigadas. Desde el inicio de la jornada de salud escolar, cada institución se hacía cargo de sus brigadistas, el DIF se apoyaba

con personal de los DIF municipales, la Secretaría de Salud del Estado de Puebla con promotores de la salud de la jurisdicción y la SEP se apoyó con los docentes para la captura de registros de las niñas y niños.

Nueva planeación y toma de acciones inmediatas

Cada semana, se realizaron las reuniones interinstitucionales para identificar los resultados respecto a lo programado con los registros en la plataforma IMSS, para sentir el pulso de cómo iba el posicionamiento de este indicador a nivel nacional. De tal suerte que, en las primeras tres semanas, se detectó que solo se atendían el 50% de las escuelas y se estaba rezagando el indicador

de atención a estudiantes. Entre las incidencias más importantes estaban:

1. Inasistencia del DIF o IMSS a la jornada de salud escolar
2. Desconocimiento del director de la llegada del personal de la brigada
3. Rezago en la captura de la plataforma IMSS

Estas dificultades generaron una crisis institucional que se manifestó durante las reuniones de evaluación. La brecha entre el número de estudiantes atendidos y no atendidos se fue ampliando de manera significativa. En el periodo comprendido del 12 de marzo al 3 de mayo se identificaron los siguientes indicadores:

- El porcentaje de escuelas y estudiantes no atendidos alcanzó el 50 por ciento en comparación con lo planeado frente a lo realmente ejecutado.
- El estado de Puebla ocupó el decimotercer lugar a nivel nacional en cuanto al número total de estudiantes registrados, y el tercer lugar en porcentaje, solo por debajo del Estado de México y Veracruz.
- Se contabilizaron 72 mil 222 estudiantes sin registro ni captura en la plataforma del IMSS, cifra que representó tres puntos críticos de atención.

De los estudiantes sin registro en la plataforma del IMSS, se identificaron tres causas principales:

1. Falta de envío de información: alrededor de 30 mil estudiantes no fueron registrados porque los directores de las escuelas no remitieron las cédulas de información al correo electrónico pro-

porcionado por la Dirección de Educación Primaria, por lo que dichos datos no estuvieron disponibles.

2. Información incompleta: aproximadamente 40 mil estudiantes quedaron fuera del registro debido a que las cédulas contenían información parcial. Esto se debió a la ausencia del personal del IMSS o del DIF durante la Jornada de Salud Escolar, lo que impidió la captura completa de los datos.

3. Datos parciales en las cédulas: se contabilizaron 2 mil 222 estudiantes con registros que únicamente incluían peso y talla, o bien solo los datos de salud bucal y visual, lo que impidió integrar información completa en la plataforma.

Para atender esta situación, el secretario de Educación convocó a una reunión en la que participaron el asesor del gobernador, el subsecretario de Educación Obligatoria, el director general de Educación Básica Primer Nivel y enlace de la Federación, el enlace del nivel Primaria, el director de Educación Indígena, así como los asesores técnicos pedagógicos adscritos a la oficina del secretario.

La instrucción fue clara, precisa y oportuna: incrementar los indicadores de estudiantes atendidos y asegurar que los registros se reflejaran correctamente en la plataforma del IMSS, con el propósito de posicionar al estado entre los primeros lugares a nivel nacional. A partir de esta directriz, se implementaron diversas acciones emergentes en las que participaron todas las áreas de la Secretaría, destinando personal específico para la captura de las cédulas de información.

Durante la reunión interinstitucional se modificó la programación original, acordándose priorizar la atención a las escuelas más cercanas y con mayor matrícula escolar. Sin embargo, este cambio repentino y carente de una planeación adecuada tuvo repercusiones en las brigadas, que al llegar a los centros educativos encontraban que los directores desconocían la realización de la Jornada de Salud Escolar, lo que provocó la suspensión de las actividades. Esta situación generó un llamado de atención por parte de la coordinadora nacional dirigido al enlace estatal de la SEP.

Por otra parte, las escuelas que ya estaban programadas y notificadas previamente dejaron de ser atendidas, lo cual causó inconformidad entre los directores, quienes ya habían organizado sus actividades con base en la planeación inicial.

Captura de cédulas de información

En reunión con el secretario, se acordó incrementar los registros de estudiantes con el apoyo del personal de la SEP, acción emergente para la cual se realizaron estas actividades:

1. Que personal de las distintas áreas apoye con la captura de las cédulas de información, en el espacio instalado para tal fin o en su caso desde su lugar de trabajo.
2. Establecer un centro de captura con equipo de cómputo e internet suficiente para que ahí estuvieran trabajando los capturistas y se concentraran en esta actividad.
3. A nivel institucional, el SEDIF y el IMSS Bienestar se suman a la captura

de cédulas de información.

En la primera actividad de captura participaron 80 personas hasta finales de abril de 2025. Del 1 al 5 de mayo nuevamente se realizó la concentración de captura de cédulas de información con 105 personas. El impacto de elevar los registros de estudiantes atendidos en la plataforma IMSS fue significativo, pero la captura no fue suficiente, ni permanente para estar en los primeros lugares a nivel nacional.

En la segunda actividad, los trabajadores administrativos que apoyaban la captura de cédulas de información no se comprometían a esta actividad ya que tenían que realizar actividades propias de su trabajo. Esto generó descontento porque los capacitaban y no regresaban.

Por último, la tercera acción de instalar centros de captura. Se estableció el área denominada *La pecera* ubicada las oficinas centrales de la SEP, Puebla, con 20 equipos de cómputo. Adicionalmente, se establecieron centros de captura en el Benemérito Instituto Normal del Estado (BINE) y en la Escuela Normal Federalizada, donde estudiantes apoyaron con la captura.

No obstante, el avance en los registros era lento y no había un aumento significativo en el indicador de estudiantes registrados, lo que dificultaba mejorar la posición a nivel nacional en la plataforma IMSS.

Resultados positivos en la operación de la ENVS

- **Relaciones institucionales**
Mejor relación con SEDIF, IMSS ordinario e IMSS Bienestar
- **Registro de menores**
Avance en los indicadores de registro de menores en la plataforma IMSS
- **Disminución de incidencias**
Disminución de incidencias de las Jornadas de Salud Escolar
- **Coordinación del equipo**
Mejor coordinación con el equipo operativo y los enlaces de la SEP
- **Seguimiento de brigadas**
Seguimiento a la programación y reprogramación de las brigadas
- **Cédulas de información**
Obtención de cédulas de información al nuevo equipo operativo
- **Coordinación de primarias**
Mejor coordinación entre nivel primarias y el equipo operativo
- **Personal operativo**
Más personal operativo a través de la contratación de 65 personas como capturistas

Decisiones estratégicas para mejorar indicadores

A principios de junio de 2025, el secretario de Educación, realiza cambios en la logística y designa a un nuevo encargado en la operación y relaciones institucionales.

Poco tiempo después, se vieron re-

flejados los resultados positivos en la operación, las reuniones interinstitucionales y el posicionamiento nacional:

a) Mejor relación con las instituciones participantes SEDIF, IMSS ordinario y el IMSS Bienestar

b) Avance en los indicadores de registro de menores en la plataforma IMSS

c) Disminución de incidencias de las Jornadas de Salud Escolar

d) Mejor coordinación con el equipo operativo y los enlaces de la SEP

e) Seguimiento a la programación y reprogramación de las brigadas

f) Obtención de cédulas de información al nuevo equipo operativo

g) Mejor coordinación entre nivel primarias y el equipo operativo

h) Más personal operativo a través de la contratación de 65 personas como capturistas.

Al concluir la primera etapa, el estado se posicionó en el primer lugar a nivel nacional dentro de la plataforma del IMSS.

Para evitar que las cédulas de información no llegaran y, en consecuencia, no se registraran los datos de estudiantes atendidos, el secretario de Educación tomó la decisión de implementar dos acciones emergentes: 1) realizar recorridos en los planteles escolares y 2) acompañar personalmente a las brigadas durante sus visitas, con el objetivo de identificar las incidencias, recuperar de inmediato las cédulas de información y remitirlas al equipo operativo del enlace estatal.

Dos acciones emergentes: recorrido a las escuelas para obtener las cédulas de información

Por indicaciones del secretario, se ejecutaron dos acciones importantes para tener una visión acertada, veraz y oportuna de lo que estaba sucediendo con las cédulas de información y con las brigadas en las escuelas. Es decir, contar con un diagnóstico situacional de las brigadas, la jornada escolar, la escuela y la estructura de la SEP.

En la planeación interinstitucional, en la primera etapa se planteó la meta de atender a 334 mil 500 estudiantes, estas dos acciones emergentes coadyuvaron con el 13.06% de la meta, es decir, con 43,694 estudiantes para el registro en la plataforma IMSS. Desde luego, la programación y reprogramación seguía su curso, así como la captura de cédulas y las reuniones interinstitucionales para la evaluación de resultados.

Primera acción: acudir a las escuelas para solicitar las cédulas

Inició el 17 de junio y concluyó el 23 de junio. Consistió en asistir a la escuela y solicitar al director (a) las cédulas de información en digital que capturó el do-

cente, para ello se construyó un instrumento de acta de entrega-recepción.

Se alcanzó a cubrir el 98% de las escuelas asignadas por el enlace general de los municipios de Puebla, Cuautlan-cingo y Ocoyucan.

En cada escuela visitada se observaron sus propias particularidades, pero en general, se encontraron las siguientes incidencias:

- El director(a) de la escuela había enviado previamente las cédulas al drive o PDF interactivo
- En siete escuelas no se realizó la jornada de salud escolar
- En una escuela no se concluyó la jornada y no hubo reprogramación
- La ausencia del personal del SEDIF fue cubierto por las enfermeras del IMSS para concluir la jornada de salud escolar

Con las visitas a las escuelas, se obtuvieron 451 cédulas de información con un total de 17 mil 574 estudiantes, de no implementarse esta primera acción no se hubieran reflejado en las capturas de registro de estudiantes (Tabla 7).

Tabla 7. Resultados de la primera etapa.

Acción	Municipios atendidos	Escuelas visitadas	Matrícula SEP	Cédulas
Primera	3	62	17,574	451

Fuente: Trabajo de campo, 2025.

Segunda acción: acompañar a las brigadas de salud escolar

El secretario instruyó la conformación de un equipo de trabajo encargado de acompañar a las brigadas durante sus visitas a las escuelas, con el propósito de observar las incidencias que pudieran presentarse antes, durante y después de la Jornada de Salud Escolar, así como orientar a los directores sobre la dinámica de su desarrollo. El objetivo principal de esta estrategia fue garantizar la obtención de las cédulas de información y su envío inmediato, a través de WhatsApp, al equipo operativo del enlace estatal.

El periodo de ejecución abarcó del 25 de junio al 11 de julio, durante el cual se atendieron 15 municipios. En total, se visitaron 51 escuelas que concentraban una matrícula de 26 012 estudiantes. De ellos, se logró atender a 20 406, mientras que 4 987 no fueron atendidos por diversas causas: inasistencia, falta de autorización de los padres, madres o tutores, baja escolar o enfermedad (Tabla 8).

Las incidencias que se presentaron al inicio de la primera etapa, es decir, en marzo del 2025, se repitieron hasta junio de ese año (Tabla 9).

Resultados de la primera etapa de la Estrategia Nacional Vida Saludable

La primera etapa de la ENVS, durante el periodo del 12 de marzo al 14 de julio del 2025, consistió en realizar la jornada de salud escolar y obtener los registros de datos de los estudiantes, es decir, el estado de salud de cada uno de ellos: peso, talla, salud bucal y salud visual.

Los resultados se presentaron el cinco de agosto de 2025. A nivel nacional se visitaron 27 mil 409 escuelas, con una matrícula total de tres millones 959 mil 118 niños valorados (con corte a la fecha citada).

Cada uno de los estudiantes valorados tiene su expediente digital de salud escolar que se puede descargar en la página <https://vidasaludable.gob.mx/>, o en su caso, se envía directamente al

Tabla 8. Escuelas y estudiantes atendidos

Acción	Municipios atendidos	Escuelas visitadas	Matrícula SEP	Matrícula Escuela	Estudiantes atendidos	Estudiantes no atendidos	Cédulas
Segunda	15	51	26,120	26,012	20,406	4,987	781

Fuente: Trabajo de campo, 2025.

padre, madre o tutor a través de su número de celular o correo electrónico.

Los datos encontrados a nivel nacional, en cuanto a peso revelan lo siguiente:

- 1 de cada 2 estudiantes con peso

fuera de rango.

- Fueron 2 millones 045 mil 520 estudiantes referidos a la unidad médica por peso fuera de rango, de los cuales 949 mil 966 son niñas y 1 millón 95 mil 553 son niños.

Tabla 9. Incidencias que se observaron durante la jornada de salud escolar.

Antes de la jornada	Durante la jornada	Después de la jornada
El director de la escuela se enteraba pocos días antes o un día antes de la jornada de salud escolar.	Las brigadas fueron incompletas solo llegó el IMSS a la escuela.	Para la captura y envío de cédulas de información no estaba actualizado el drive o el PDF interactivo.
La programación fue entregada a las instituciones (SEDIF e IMSS).	Las brigadas llegaban tarde a la escuela.	En algunas escuelas el personal no cuenta con los equipos de cómputo.
La jornada de salud escolar se adelantó dos meses, estaban programadas en septiembre y octubre.	Inasistencias de estudiantes por término del ciclo escolar y las clausuras de escuelas.	
Ya se tenían programadas graduaciones con antelación	El retiro del personal de las brigadas sin terminar la jornada de salud escolar.	
	En el llenado de las cédulas había errores en los resultados.	
	En algunas escuelas no cuentan con equipo de cómputo y el internet es de mala calidad.	
	Para el llenado de la encuesta inicial no se tenían datos hasta terminar la jornada	

Fuente: Trabajo de campo, 2025.

- Con peso normal: 49.7%, peso bajo: 13.5%, obesidad: 18.3%, sobrepeso: 18.5%

De los estudiantes evaluados con obesidad y sobrepeso por entidad federativa se obtuvieron las siguientes detecciones:

- Campeche 13,639 (56% de estudiantes)
- Puebla: 87,499 (38% de estudiantes), lo que representa un porcen-

taje bajo de niñas, niños y jóvenes con obesidad y sobrepeso, pero es de suma importancia atender a estos menores. En la tabla nacional ocupa el lugar 27

- Jalisco 47,974 (34% de estudiantes)

Los indicadores encontrados a nivel nacional de niñas, niños y adolescentes con caries a nivel nacional fueron los siguientes:

1

de cada 2 estudiantes con peso fuera de rango.

38%

de estudiantes de Puebla tiene niveles de obesidad y sobrepeso.

6

de cada 10 estudiantes tienen caries.

40%

registró algún problema de tipo visual.

- 6 de cada 10 estudiantes con caries
- Fueron referidos 2 millones 433 mil 578 estudiantes a la unidad médica para atención bucal, de los cuales 1 millón 207 mil 307 son niñas y 1 millón 226 mil 271 son niños
- A un total de 3 millones 479 mil 484 estudiantes se les dio cepillo dental y aplicó flúor

Por entidad federativa, se tienen los siguientes indicadores de estudiantes evaluados con señales de caries:

- Puebla tiene 217 mil 086 detecciones, es decir, el 80% de estudiantes presentó caries, por lo que es urgente implementar acciones pre-

ventivas y correctivas. En la tabla nacional, Puebla está en segundo lugar con niñas y niños con caries, después de Guerrero con 80% de detecciones, pero solo 40 mil 992 estudiantes.

- Chihuahua es el tercer lugar con 35 mil 250 estudiantes que tienen presencia de caries, lo que representa el 37% de detecciones.

En tanto que, el indicador de problemas visuales en niñas, niños y adolescentes a nivel nacional arroja lo siguiente:

- 4 de cada 10 niños son referidos a una óptica
- Se encontró que 1 millón 399 mil 611 niños están fuera del rango visual. De este total, 715 mil 506 son niñas y 684,105 niños

Por entidad federativa el indicador de estudiantes evaluados con problemas visuales, son los siguientes:

- Se detectaron a 109 mil 298 estudiantes en Puebla con algún problema de tipo visual, lo que representa el 40% del total. Es prioridad atender a estos estudiantes con un oftalmólogo. La entidad ocupa el lugar 14 en la tabla nacional en este rubro.
- Veracruz con 180 mil 128, que representa el 57% es el estado con mayores detecciones.
- Campeche es el que tiene menor detecciones con 4 mil 471, lo que representa el 14% de estudiantes.

Conclusiones y recomendaciones

- La presidenta de la República, el secretario de Educación Pública Federal,

el gobernador de Puebla y el secretario de Educación Pública de Puebla tuvieron la visión instrumentar como política pública la Estrategia Nacional Vida Saludable (ENVS) de un futuro escolar. Niñas y niños con vida saludable hoy, mujeres y hombres sanos mañana.

- La ENVS debe analizarse desde el enfoque de los sistemas complejos por las diferentes instituciones que participan y la gran cantidad de actores sociales involucrados.

- La planeación es fundamental para definir recursos humanos, materiales y financieros y lograr las metas y objetivos.

- La toma de decisiones que realizó el secretario de Educación Pública, fue fundamental para posicionar a Puebla en el primer lugar a nivel nacional en la plataforma IMSS y disminuir las incidencias de las Jornadas de Salud Escolar.

- La estructura de la SEP debe ser facilitadora del proceso las direcciones, los jefes de sector, los supervisores, los directores de escuela y los docentes deben tener la sensibilidad de que la ENVS es humanista para que los estudiantes tengan una vida saludable y un mejor rendimiento escolar.

- Que la ENVS no sea una carga más a los docentes, sino que se articule al currículo de la NEM con la formación del estudiante, promoviendo hábitos saludables a través de sus proyectos de aula, escolar y comunitario.

- Que exista una difusión objetiva, transparente y permanente en las comunidades, la escuela y los estudiantes para que docentes, padres, madres de familia o tutores interioricen las bondades

que tiene la ENVS y sean copartícipes en el hogar para potencializar los hábitos saludables. Dicha difusión, que sea en español y en las siete lenguas originarias a través de podcasts, videos, infografías e historietas.

- Que las Jornadas de Salud Escolar sean de excelencia, centrando el servicio a los estudiantes como sujetos de derecho, ya que son el presente y el futuro de México.

- Se tendrán que revisar y atender los bebederos y los comedores escolares para que las escuelas sean espacios no solo de aprendizajes, sino de relaciones humanas, proveer de alimentos saludables, y en donde sea posible establecer huertos escolares para la enseñanza de la producción de alimentos sanos.

- Para la segunda etapa, es prioridad generar la planeación por región y construirla con las instituciones participantes, el IMSS, SEDIF y la SEP, esta última instancia deberá tomar el control de la programación.

- En todas las reuniones de planeación y evaluación de resultados, será necesario elaborar el acta respectiva para que tenga la formalidad oficial, y firmar las actas de acuerdos y darle seguimiento.

- Se requiere de un plan de capacitación integral a los directores y docentes, para que la jornada de salud escolar sea de calidad como lo merecen nuestros estudiantes.

- El supervisor como actor educativo importante debe estar presente en la jornada de salud escolar y realizar el acto protocolario.

- Es importante que se sumen otras instituciones, organizaciones sociales, universidades, tecnológicos y las familias para que aporten sus experiencias a través de recursos humanos en la formación de estudiantes para una mejor calidad de vida.

- Para socializar la experiencia de otros estados de la República, será necesario convocar a un Foro Internacional de experiencias de la Estrategia Nacional Vida Saludable.

- En este ensayo solo se aprecia una parte de la realidad, quizás inducida, pero sería valioso elaborar una investigación con más profundidad para obtener mayor claridad de la ENVS.

La segunda etapa, ya será otra historia

Otro ciclo de planeación, reuniones interinstitucionales, programación de brigadas, presupuestación, Jornadas de Salud Escolar, avance de resultados, posicionamiento a nivel nacional etc. La toma de decisiones será estratégica nuevamente, para cumplir con las metas.

El periodo de esta etapa inicia el 8 de septiembre y concluye el 11 de diciembre de 2025, se atenderán a 262 mil 482 niñas y niños de 2 mil 370 escuelas primarias públicas. Para esta etapa, se realizarán cinco reuniones regionales con 179 municipios donde asistirán jefes de sector, supervisores y directores, se concentrarán un total de dos mil 450 directivos de educación primaria e indígena.

REFERENCIAS

Acuerdo de 2024 [Diario Oficial de la Federación]. Por el cual se establecen los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional. 30 de septiembre de 2024.

Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos. (2025). Estrategia Nacional de Formación Continua de Educación Básica 2025. https://formacioncontinua.sep.gob.mx/storage/recursos/PRIORITARIO/ogEbiT2NIQ-estrategia_nal_de_formacion_continua_2025.pdf

Fagundes, K., Magalhães, A., Campos, C., Alves, C., Ribeiro, P., & Mendes, M. (2014). Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa en el proceso salud-enfermedad. *Index de Enfermería*, 23(1-2), 75 - 79. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962014000100016>

García, R. (2006). *Sistemas complejos. Conceptos, método y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria*. Gedisa. <https://secat.unicen.edu.ar/wp-content/uploads/2020/03/GARCIA-Sistemas-complejos1.pdf>

Gobierno de México. (2025) *Plan Nacional de Desarrollo 2025* –

2030. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/981072/PND_2025-2030_v250226_14.pdf
- Gobierno de México. (s.f.-a). *Vive Saludable, Vive Feliz*. Vida Saludable. Recuperado el 04 de agosto de 2025 de <https://vidasaludable.gob.mx/>
- Gobierno de México. (s.f.-b). *Jornadas de la Salud*. Vida Saludable. Recuperado el 04 de agosto de 2025 de <https://vidasaludable.gob.mx/>
- Gobierno del Estado de Puebla. (2025). Plan Estatal de Desarrollo Puebla 2024 – 2030. <https://ped2024-2030.puebla.gob.mx/documentos/PED.pdf?v=1758227251440>
- Méndez, José. (2020). *Políticas públicas. Enfoque estratégico para América Latina*. Fondo de Cultura Económica.
- OpenAI. (2025). ChatGPT (versión GPT-5) [Modelo de lenguaje de gran tamaño]. <https://chat.openai.com/chat>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Constitución*. Recuperado el 4 de agosto de 2025 de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Punto de Acuerdo de 2024 [Congreso del Estado de Puebla]. Por el que se solicita exhortar a la Secretaría de Salud del Estado, para que, promueva e impulse programas y campañas de información sobre los buenos hábitos alimenticios, una buena nutrición y la activación física para contrarrestar el sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, con la finalidad de contribuir a solucionar la problemática que trae consigo el incremento del sobrepeso y obesidad infantil - P30_12DIC_2024_Figueroa-salud.pdf. 12 de diciembre de 2024. https://www.congresopuebla.gob.mx/index.php?option=com_k2&view=item&id=21848
- Secretaría de Educación Pública. (2025). *Estrategia Nacional Vida Saludable. Proyecto Comunitario*. <https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Proyecto-comunitario-v08-250225.pdf>
- UNESCO. (2022). Lo que debe saber sobre la educación para la salud y el bienestar. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/health-education/need-know UNESCO>



Fabián J. Baltazar Nieto

Semblanza

Doctor en Ciencias Agrarias por la Universidad Autónoma Chapingo.

Realizó estudios de Maestría en Ciencias para el Desarrollo Agrícola Regional en el Colegio de Postgraduados, campus Puebla y la licenciatura en la Universidad Autónoma Chapingo obteniendo el título de Ingeniero Agrónomo especialista en Sociología Rural.

Cuenta con trayectoria en docencia al impartir cursos a estudiantes de licenciatura y maestría.

Ha sido conferencista magistral y ponente en diversos congresos nacionales e internacionales, colaborador como árbitro técnico de revistas científicas, y cuenta con dos publicaciones en libros.

Ha desempeñado diversos cargos en la administración pública y actualmente como Asesor Técnico Pedagógico en la Secretaría Particular del Secretario de Educación Pública del Estado de Puebla.



INICIO DE UNA VIDA SALUDABLE

Agencias internacionales de salud como la **OMS** y **UNICEF**, institutos e investigadores de todo el mundo recomiendan la **lactancia materna exclusiva** durante los primeros seis meses de vida y la introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más

LO QUE **NO** RECOMIENDA ES EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS O CON EDULCORANTES COMO:



Bebidas con **cafeína**



Bebidas con **edulcorantes calóricos y NO calóricos**



Bebidas **azucaradas**



Leche infantil



Leche saborizada



Leche vegetal/Bebidas no lácteas



Jugos 100% naturales

EVITA EL CONSUMO EN MENORES DE 2 AÑOS Y MINIMIZALO EN NIÑOS DE 2 AÑOS O MÁS

Fuente:

1. OMS. Alimentación del lactante y del niño pequeño. 2018. | 2. BDA. The use of artificial sweeteners. UK; 2016. | 3. Hospital Infantil de México. Postura sobre consumo de alimentos con alto contenido energético y la ingesta de edulcorantes en niños, niñas ya adolescentes. México; 2019 | 4. ADA/AHA. Low-calorie Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health. Circulation. 2018 | 5. Healthy Eating Research. Healthy Beverage Consumption in Early Childhood. 2019 | 6. Drouin-Chartier et al. Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men. Diabetes Care. 2019 Oct 3. pii: dc190734

EN LA PRÁCTICA



-
- **En la Práctica** es una sección dedicada a la socialización de experiencias de investigación llevadas a cabo por figuras educativas de distintos niveles y contextos escolares.
 - Su objetivo es visibilizar el trabajo cotidiano de docentes, directivos, asesores y otros actores del ámbito educativo que, desde su práctica profesional, generan conocimiento valioso y aplicable.

BUENAS PRÁCTICAS DE CONVIVENCIA Y SU IMPACTO EN EL LOGRO DE APRENDIZAJES

Objetivo

Analizar el impacto del proyecto Buenas Prácticas de Convivencia en el logro de aprendizajes de los estudiantes de bachillerato, a través de: incentivar la presencialidad, combatir el rezago escolar y priorizar la sana convivencia escolar.

Contexto

Comunidad educativa del Bachillerato General Oficial Lázaro Cárdenas del Río que se localiza en la junta auxiliar de San Pedro Zacachimalpa, perteneciente al municipio de Puebla, turno matutino.

Metodología

Proyecto Buenas Prácticas de Convivencia. Fase I diagnóstico, Fase II desarrollo del proyecto, Fase III Aplicación de estrategias y cierre del proyecto.

Resultados

Mejora en la asistencia presencial, en el clima escolar, la relación entre miembros de la comunidad educativa y cuidado del medio ambiente.

Conclusión

A través de la adopción de la estrategia, se logró contribuir con la promoción de la cultura de la paz, la participación en la transformación de la sociedad y el respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente, principios reconocidos por la NEM.

Daniela Sierra Blanca

Maestra en Ciencias de la Educación
con especialidad en Orientación y Desarrollo Humano
dsierrablanca@gmail.com

RESUMEN

Las buenas prácticas educativas representan, en el contexto actual, una forma de intervenir en el aula que genera experiencias de aprendizaje significativas, promoviendo un impacto positivo en la forma de actuar y pensar de los estudiantes.

Este trabajo presenta el desarrollo de un proyecto implementado en un Bachillerato General de la ciudad de Puebla y fue considerado como una evidencia de buenas prácticas en el concurso Comparte tu Experiencia Todas y Todos en la Escuela organizado por el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE) Sección 51 en el año 2023.

El proyecto se desarrolló con la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa, bajo la directriz de la responsable del plantel. En conjunto, se realizó un diagnóstico inicial para identificar la problemática principal, encontrando que, tras el regreso a las aulas después del periodo de educación a distancia debido a la pandemia por COVID19, los estudiantes presentaban un notable rezago académico. Además, no priorizaban la



Nota: Estudiantes del Bachillerato General Oficial Lázaro Cárdenas del Río, (Cortesía, SEP, 2025).

asistencia presencial, mostraban poca motivación para continuar sus estudios y evidenciaban actitudes de apatía, desinterés y problemas de disciplina.

Palabras clave: Buenas Prácticas Educativas (BPE) participación comunitaria, diagnóstico escolar, experiencias de aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

El retorno a las aulas tras más de dieciocho meses de trabajo en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19, significó un antes y un después en las formas de enseñanza y aprendizaje. Una búsqueda rápida en internet basta para observar la cantidad de estudios y reflexiones generadas al respecto, lo cierto es que el docente se vio en la necesidad de implementar estrategias que no solo permitieran recuperar la comunicación con sus estudiantes, sino también, asegurar el logro de los objetivos escolares, por lo que

tanto docentes como los estudiantes, se convirtieron en protagonistas de su propio aprendizaje.

Los problemas que se presentan en los planteles educativos son diversos; algunos comparten características comunes y otros responden a particularidades contextualizadas, atenderlos forma parte esencial de la labor educativa que realiza el personal docente, cuya función requiere una mirada holística, que trasciende lo meramente académico, por lo que el término buenas prácticas educativas cobra relevancia.

En el ensayo Modelos de enseñanza sobre buenas prácticas docentes en las aulas virtuales de Iliana Véliz (Véliz y Gutiérrez, 2021), se entiende por buenas prácticas docentes aquellas acciones o intervenciones educativas que han mostrado su eficacia para favorecer el aprendizaje y generar resultados

positivos. Estas prácticas constituyen un conjunto de experiencias exitosas, previamente probadas y validadas, que pueden replicarse y difundirse con el fin de ser aplicadas por un mayor número de docentes y así facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El desarrollo del trabajo que se presenta en este artículo, representó una intervención que resultó ser oportuna para favorecer el desempeño académico y la reinserción plena a la presencialidad, después de un prolongado periodo de virtualidad e incertidumbre que, en muchos casos, llevó a los jóvenes a desatender sus estudios, ya fuera por incorporarse al ámbito laboral o por la falta de interés en la modalidad a distancia utilizada durante casi dos años.

Como profesionales del área educativa, el retorno a las aulas provocó un gran número de retos, sin embargo, revalorizar la función de la escuela como agente social, de cambio y de mejora del entorno nos ayuda a enfrentar las situaciones externas que pueden convertirlas en espacios vulnerables a situaciones de inseguridad y que ponen en riesgo los procesos educativos, la salud y la integridad física y emocional del personal de la escuela y de los estudiantes. Estos contextos deben ser tomados en cuenta para el desarrollo de buenas prácticas, traducidas en acciones formativas que solo serán exitosas si cuentan con un alto compromiso de participación familiar y social.

Por todo lo anterior, es fundamental promover acciones de apoyo escolar orientadas a modificar actitudes, formar hábitos saludables y fortalecer valores en los estudiantes, con el fin de

prevenir y contrarrestar los efectos de una participación inadecuada en el entorno escolar.

Las exigencias actuales del entorno educativo implican promover la permanencia, la inclusión, el combate a la reprobación, la atención a necesidades de socialización, el acompañamiento al estudiante frente a problemáticas familiares o personales, entre otros.

Estas condiciones amplían las atribuciones y responsabilidades del personal docente y directivo, demandando, además de tiempo, una constante actualización profesional y el fortalecimiento de competencias personales y sociales como la comunicación, la empatía, el liderazgo, la resolución de problemas, la adaptabilidad y el desarrollo de la creatividad, por lo que la implementación de una práctica educativa innovadora lleva consigo una gran carga creativa.

En su artículo *Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones*, María Teresa Esquivias Serrano (Esquivias, 2004) describe el proceso creativo como una capacidad humana de alto nivel y gran complejidad, que requiere de habilidades de pensamiento capaces de articular tanto procesos cognitivos básicos como superiores con el fin de generar ideas o pensamientos novedosos.

Esta visión ayuda a fortalecer la práctica docente y las estrategias implementadas en el aula, a través de nuevas formas de pensamiento, por lo que cuando aludimos al término de buenas prácticas educativas, éstas son creati-

vas, innovadoras, replicables, evaluadas y con un beneficio tangible para las instituciones.

DESARROLLO

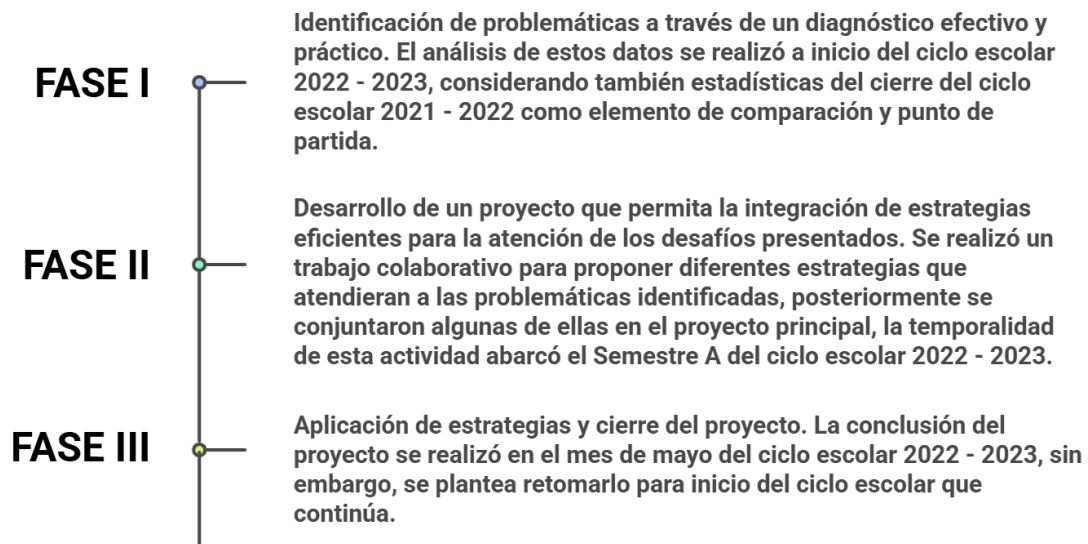
El proyecto denominado Buenas Prácticas de Convivencia y su impacto en el logro de aprendizajes (BPC) surge como respuesta a los resultados obtenidos a través del instrumento para el diagnóstico inicial aplicado a los estudiantes del Bachillerato en donde

se identificaron como desafíos que requieren de atención los siguientes:

- Incentivar la presencialidad
- Combatir el rezago escolar
- Priorizar la sana convivencia escolar

Para la ejecución del proyecto se plantearon las fases que a continuación se describen en la tabla 1.

Tabla 1. Fases del proyecto Buenas Prácticas de Convivencia y su impacto en el logro de aprendizajes.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Contexto de la comunidad educativa

El Bachillerato General Oficial Lázaro Cárdenas del Río se localiza en la junta auxiliar de San Pedro Zacachimalpa, perteneciente al municipio de Puebla, laborando en turno matutino. La matrícula actual corresponde a 169 estudiantes, de los cuales 89 son mujeres y 80 son varones, la edad de los estudiantes fluctúa entre los 14 y 19 años de edad, divididos en seis grupos.

Las instalaciones que actualmente tiene el bachillerato datan de hace casi 20 años, cuenta con seis aulas construidas con los lineamientos del Comité Administrador Poblano para la Construcción de Espacios Educativos (CAP-CEE) y tres espacios de construcción atípica erigidos con recursos propios de los comités de padres de familia correspondiente a los periodos del 2015 al 2018, de ellas, una funciona como dirección, una como sala de maestros



Fuente: Estudiantes en convivencia. (Cortesía, SEP, 2025)

y una como espacio de usos múltiples. Se cuenta con dos módulos para sanitarios, una bodega y un aula móvil que funciona como salón de clases.

En el plantel laboran, un directivo, tres miembros del personal administrativo, un intendente y ocho docentes, de los cuales cuatro tienen tiempo completo, dos tienen tres cuartos de tiempo y dos tienen medio tiempo

Fase I. Diagnóstico. Desafíos escolares, los retos como eje de trabajo

El retorno a la presencialidad ha derivado en una serie de retos durante el desarrollo del trayecto de formación en la educación media superior, que se acrecientan de manera exponencial en los ciclos escolares posteriores y más si consideramos el contexto socioeconómico. La regularización de contenidos, incentivar la asistencia y la perma-

nencia de los estudiantes, promover la participación y mejorar los resultados en los cortes evaluativos, entre otros, representan los principales desafíos para los docentes.

La búsqueda constante como educadores para que la comunidad escolar revalorice la presencialidad y su papel en el desarrollo educativo dentro del plantel, ha generado incertidumbre en la aplicación de estrategias, más aún con la diversidad de factores por las características propias de cada generación, destacando que para el ciclo escolar 2022-2023 se tiene una disparidad de reincorporación a la presencialidad. Por citar algunos, la población escolar que se encuentra en el último tramo del trayecto de formación (tercer año), cursó los primeros dos semestres totalmente en modalidad en línea por el problema sanitario global; los otros dos grupos terminaron su trayecto de formación de nivel secundaria en modalidad en línea lo que refleja una necesidad de nivelación de contenidos académicos, pero también surge el siguiente gran reto, ¿cómo diagnosticar el rezago escolar y el déficit en la adquisición de contenidos previos de manera objetiva y equiparada?

El diagnóstico educativo, según Mari-cela Arriaga (Arriaga, 2015), se concibe como un proceso temporal compuesto por acciones sucesivas, organizadas y vinculadas entre sí, que mediante el uso de técnicas pertinentes posibilita comprender de manera global y contextual al estudiante. Su propósito final es ofrecer orientaciones que permitan mejorar y ajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tomando como principal variable que cada generación escolar tiene sus características propias de reincorporación a la presencialidad, nos vemos en la necesidad de elaborar un apropiado diagnóstico que nos permita identificar las áreas de mejora en el desarrollo del alumno dentro de la comunidad escolar, para ello se tomaron en cuenta los factores sociales, destacando el ámbito de salud y la convivencia dentro del entorno escolar, estableciendo una ruta por la cual transitaremos en la búsqueda de obtener resultados tangibles, a través de la colaboración y suma de esfuerzos con instituciones y aliados estratégicos.

En este sentido, se estructuró el instrumento denominado Prueba diagnóstica ICR 2023, el cual afronta uno de los mayores retos de equiparar los criterios de análisis entre los diversos grupos generacionales del plantel educativo. El documento contiene un marco metodológico para la aplicación, impactando en las diferentes áreas disciplinares que tienen por objeto se identificar una serie de aprendizajes clave, considerados como tales a partir de dos criterios:

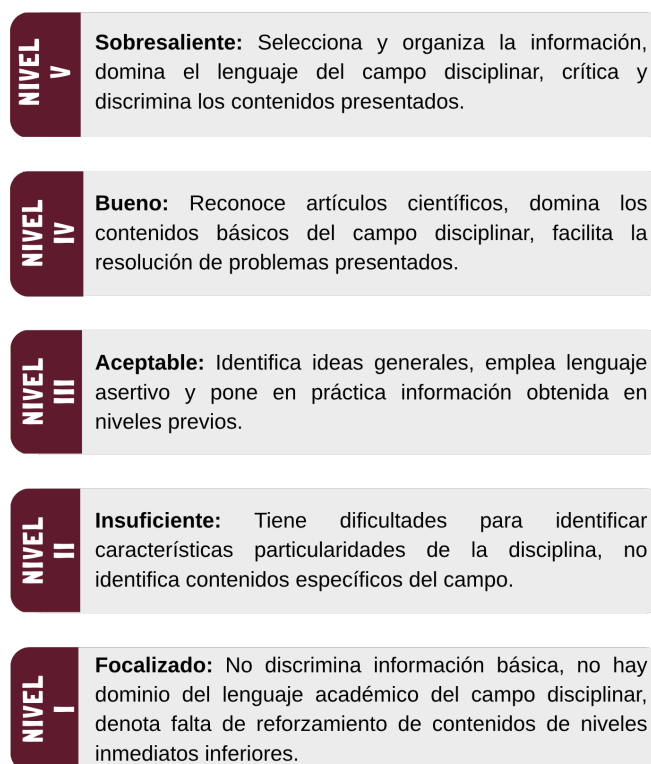
- a) Son fundamentales para el dominio de los conocimientos y habilidades del campo de formación correspondiente.
- b) Prevalecen en el currículo, más allá de las modificaciones que éste suele sufrir a lo largo del tiempo.

Considerando que la evaluación inicial o diagnóstica se realiza al comienzo del curso y tiene la finalidad de proporcionar información sobre los conocimientos previos de los alumnos, para decidir el nivel en que hay que desarrollar los nuevos contenidos de enseñanza y

las relaciones que deben establecerse entre ellos, también puede tener una función motivadora, en la medida en que ayuda a conocer las posibilidades que ofrecen los nuevos aprendizajes.

Con base en los criterios de equiparación se establecieron cinco niveles de desempeño por cada una de las seis áreas consideradas en el instrumento: matemáticas, lenguaje y comunicación, inglés, historia, ciencias experimentales y capacitación para el trabajo; detallados de la siguiente forma en la figura 1.

Figura 1. Niveles de desempeño por área temática.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Aplicación

El instrumento denominado Prueba diagnóstica LCR 2023 (Tabla 2) se aplicó en la primera semana del semestre B del ciclo escolar 2022-2023, comprendido entre los días 13 al 17 de febrero.

Una vez obtenidos los datos para análisis, se elaboró un análisis con indicadores de asistencia y aprendizaje, que de manera oficial fueron establecidos por la autoridad educativa a través del Sistema de Acompañamiento a Trayectorias Educativas Completas y de Excelencia (SIATECCE).

Tabla 2: Prueba Dignóstica LCR 2023.

Tarea	Dependencia	Participación (%)	Inicio	Fin
Administración Escolar				
Evaluación Diagnóstica	SEP	100%	30/01/2023	03/02/2023
Intervención de resultados obtenidos en la Evaluación	SEP	92%	06/02/2023	10/02/2023
Corte de Seguimiento a alumnos focalizados	SEP	100%	19/05/2023	26/05/2023
Monitoreo SIATECCE	SEP	80%	19/01/2023	26/07/2023

Fuente: La tabla muestra los resultados de las actividades realizadas en la Prueba Diagnóstica LCR 2023.

A continuación, se muestran los resultados que se consideraron pertinentes para el proyecto, derivados de la aplicación del diagnóstico inicial:

- El 53.6% de los estudiantes se trasladada a pie desde su casa hasta la escuela, por lo que viven en la localidad o muy cerca de ella
- La totalidad de los estudiantes cuenta con la primera dosis de la vacuna contra COVID-19
- 87.8% de la población estudiantil cuenta con servicio de internet en casa para apoyo de sus labores académicas
- El 85.5 % de los estudiantes desea continuar sus estudios después del Bachillerato
- 54.6 % de los estudiantes tiene pro-

medio mayor o igual a 8

- El 75.6 % de los estudiantes considera a la escuela como espacio seguro o muy seguro
- El 58.3 %de los estudiantes destina al menos una hora diaria en casa para atender temas académicos

Fase II. Desarrollo de un proyecto que permita la integración de estrategias eficientes para la atención de los desafíos presentados

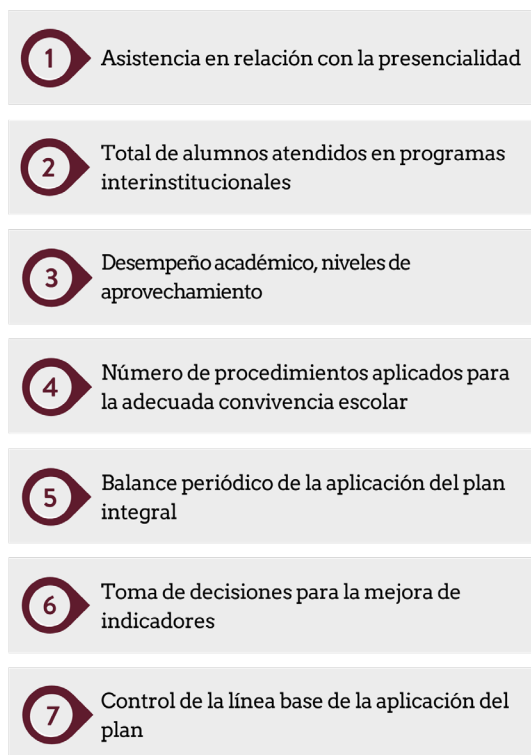
La identificación de objetivos, así como la obtención de información para la toma de decisiones, la selección de indicadores de seguimiento y el establecimiento de metas, permitirán evaluar los resultados y elaborar un balance estratégico para la toma de decisiones.

El proyecto escolar propuesto, tiene

como objetivo promover la presencia en el retorno a clases, destacándola como una fortaleza que permita al estudiante recuperar sus procesos académicos, socioafectivos y emocionales. Esto contribuirá a la promoción de su bienestar físico y mental dentro del entorno escolar.

Los indicadores contemplados en el desarrollo de este programa se detallan en la figura 2.

Figura 2. Indicadores del proyecto



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Eje Transversal 1: La salud integral como factor de mejora escolar, nuestro bachillerato Certificado como Escuela Saludable y Segura

La Estrategia Nacional de Salud Escolar, impulsada mediante el Progra-

ma de Acción Específico: Políticas de Salud Pública y Promoción de la Salud 2020–2024 (Secretaría de Salud, 2022a), plantea como objetivo central fomentar políticas públicas que favorezcan la modificación de los determinantes sociales que influyen en los principales problemas de salud pública en entornos estratégicos. Para ello, promueve la participación intersectorial, la colaboración entre los tres niveles de gobierno, los distintos poderes del Estado y la ciudadanía.

Por ello, se consideró pertinente llevar a cabo las acciones necesarias para inscribir al plantel en dicho programa y, con ello, obtener sus beneficios con la intención de brindar herramientas que permitan a los estudiantes y la comunidad educativa priorizar la atención y el cuidado de la salud.

Se realizaron una serie de acciones de identificación, seguimiento y control de los principales aspectos de salud que se integran en el plan, con el apoyo y seguimiento del Centro de Salud de la comunidad, a través de tres intervenciones:

- Alimentación correcta
- Hidratación adecuada
- Incremento de la actividad física

De acuerdo con el Manual para la Certificación de Escuelas Promotoras de la Salud 2.0 0 (Secretaría de Salud, 2022b) 5, en una Escuela Promotora de la Salud se:

- Implementan políticas que apoyan la dignidad y el bienestar individual y colectivo y ofrecen múltiples opor-

tunidades de crecimiento y desarrollo para niños, niñas y adolescentes, dentro del contexto de aprendizaje y éxito de la comunidad escolar

- Ponen en marcha estrategias que fomentan y apoyan el aprendizaje y la salud, utilizando para ello todos los medios y recursos disponibles e involucrando personal del sector salud y educación y líderes de la comunidad en el desarrollo de actividades escolares planificadas
- Involucra a todos los miembros de la escuela y la comunidad en la toma de decisiones y la ejecución de las intervenciones para la promoción del aprendizaje, el fomento de estilos de vida sana y la realización de proyectos comunitarios de promoción de la salud
- Tiene un plan de trabajo para el mejoramiento del ambiente escolar físico y psicosocial y sus alrededores, tratando de dar ejemplo mediante la creación de ambientes escolares saludables y el desarrollo de activi-

dades que se proyecten fuera del ámbito escolar hacia la comunidad

- Implementan acciones para evaluar y mejorar la salud de estudiantes, comunidad educativa, familias y miembros de la comunidad en general y trabaja con los líderes de la comunidad para asegurar el acceso a nutrición

Detonantes de acción:

- Totalidad de alumnos del plantel
- Alumnos identificados con algún factor de riesgo de salud
- Alumnos con factor de riesgo atendidos

Acciones de mitigación:

1.-Aplicación del Plan de Acciones Interinstitucionales (Tabla 3) para la Certificación del plantel como Escuela Saludable por parte de la Secretaría de Salud del Estado de Puebla.

Tabla 3: Plan de Acciones Interinstitucionales de la Secretaría de Salud.

Tarea	Dependencia	Participación (%)	Inicio	Fin
Certificación "Escuela Saludable"				
Taller "Alimentación Saludable"	SSA	97%	18/04/2023	18/04/2023
Medición de talla, peso e índice corporal	SSA	100%	19/04/2023	21/04/2023
Plática "Limpieza Bucal"	SSA	97%	21/04/2023	24/04/2023
Identificación de riesgo dental	SSA	100%	21/04/2023	23/04/2023

Nota: La tabla muestra el porcentaje de participación en las actividades del Plan de Acciones Interinstitucionales aplicado en Puebla.

Acciones estratégicas:

- 1.- Establecimiento de convenios de colaboración y plan de trabajo con instituciones públicas para la Certificación como Escuela Saludable
- 2.- Identificación de alumnos con factores de riesgo
- 3.- Establecimiento de metas para el acompañamiento de alumnos con identificación de riesgo
- 4.- Desarrollo de actividades integrales entre padres, estudiantes, personal escolar y autoridades para la difusión de hábitos y la importancia del cuidado

Adopción y Permanencia

La escuela se compromete a refrendar la certificación a través de acciones permanentes de monitoreo y control de los rubros solicitados por la Secretaría de Salud, de tal manera que una vez concluidas las fases de intervención se realizará una ceremonia escolar con la participación de todos los involucrados y la invitación a las autoridades educativas para el reconocimiento de la práctica.

Esta certificación tiene una vigencia de dos años, sin embargo, se realiza un proceso de recertificación en el que se revisan los estándares y se generan indicadores a partir de un nuevo diagnóstico, por lo que esta acción se pretende implementar como una práctica constante en la comunidad educativa.

Eje Transversal 2: El rendimiento académico elemento preponderante de la revalorización y mejora del entorno escolar

Carla Patricia Ariza describe el rendimiento académico como el proceso de verificar resultados específicos en relación con los aprendizajes establecidos en los planes de estudio de la educación formal. Este concepto se asocia tanto con las expectativas dirigidas al estudiante como con el nivel de exigencia propio de cada curso o programa académico (Ariza, Rueda y Sardoth, 2018). Además de vincularse con el logro de las metas educativas vigentes, también guarda relación con el contexto del estudiante y con sus conductas y hábitos de estudio, razón por la cual se considera pertinente integrarlo al presente proyecto.

Con base en lo referido, la variante será que el rendimiento académico no será valorado únicamente por la calificación, sino que serán contemplados diversos indicadores escolares.

Detonantes de acción:

- Asistencia escolar
- Puntualidad
- Calificación por corte de asignatura
- Conducta: total de procedimientos aplicados del Manual de Convivencia Escolar

Acciones de mitigación:

Aspectos relacionados con la conducta. La reiteración de una misma conducta no deseada o la ocurrencia de varias conductas dentro de un periodo de tiempo determinado, conllevará a que se revisen y valoren las medidas disciplinarias a aplicar.

Asimismo, la escuela buscará identificar los factores que en el entorno pudieran estar ocasionando la conducta

contraria a la convivencia e implementará los apoyos necesarios. (Tabla 4).

Tabla 4: Plan de Acciones Interinstitucionales de la Secretaría de Salud

Tarea	Dependencia	Participación (%)	Inicio	Fin
Revalorando mi participación escolar				
Semana Intensiva de 'Atención a la Salud Mental'	DIF MUNICIPAL	100%	23/01/2023	30/01/2023
Taller 'Conoce tu Temperamento'	DIF MUNICIPAL	93%	14/03/2023	14/03/2023
Taller para padres 'Límites y consecuencias'	DIF MUNICIPAL	70%	24/03/2023	24/03/2023
Plática 'Prevención de Ataques Cibernéticos'	SSC MUNICIPAL	94%	10/01/2023	10/01/2023

Nota: La tabla muestra el porcentaje de participación en las actividades del Plan de Acciones Interinstitucionales aplicado por el DIF y la SSC del Municipio de Puebla.

1.-Aplicación del Plan de acciones interinstitucionales con la secretaría de seguridad ciudadana de Puebla así como la dirección de juventud del ayuntamiento del Municipio de Puebla

2.-Consejo Académico de Educación Media Superior

3.-Reforzamiento transversal por áreas del conocimiento

Acciones estratégicas:

1.- Identificación y focalización de alumnos en situación de rezago a través de los resultados de la prueba diagnóstica así como los resultados obtenidos en los cortes evaluativos

2.-Elaboración de concentrados de indicadores de asistencia y desempeño escolar para la toma de decisiones

3.- Integración, aplicación y seguimiento del programa de tutorías para el reforzamiento académico dentro del plantel

4.- Participación en las sesiones otor-

gadas de manera interinstitucional por ayuntamiento de Puebla para el mejoramiento de indicadores de seguridad escolar

Adopción y Permanencia

Analizar los resultados académicos de los estudiantes es una labor fundamental en la escuela, pues permite a los docentes conocer la situación académica de sus estudiantes respecto a lo que está enseñando y de esta manera replantear estrategias de mejora que le permitan contribuir al logro de aprendizajes, consolidar lo ya aprendido o desarrollar procesos cognitivos más complejos dentro del aula. Es indispensable que estos resultados se socialicen en los consejos académicos, ya que esto nos permite afrontar los desafíos de manera conjunta y bajo el liderazgo de la función directiva.

Eje 3: La escuela como factor de mejora del medio ambiente y cuidado de la madre tierra

Mediante diversos programas guber-

namentales o privados, en los últimos años se ha dado mayor relevancia a los temas ambientales, sin embargo, el aterrizar las estrategias a los planteles sin ver estas acciones como mero trámite para cumplir con directrices emitidas por la autoridad educativa, es un gran reto. De tal suerte que este rubro dentro de la comunidad escolar; se ha considerado como parte de la estrategia para revalorar el papel de alumno en la comunidad escolar y su desempeño en ella. Lo anterior a través de diversas acciones que buscan concientizar el cuidado de la madre tierra, focalizando aspectos particulares como el reciclaje, la reforestación y cuidado de las áreas verdes, reutilización, así como el adecuado manejo de desechos.

Detonantes de acción:

- Número áreas verdes a intervenir
- Total de material de reciclaje por alumno/periodo

Acciones de mitigación:

La concientización del cuidado del medio ambiente detona la sensibilidad ante la detección de factores determinados como de riesgo, desde el mal manejo de residuos la destrucción o maltrato de áreas verdes y de diversas especies existentes en el plantel. Siendo la intención de impacto del medio, se establece al plantel como punto detonante de concientización regional.



Nota: El regreso a las aulas tras el brote de COVID 19 transformó la dinámica de enseñanza-aprendizaje. (Cortesía, SEP, 2025)

Acciones estratégicas:

- 1.- Implementación de las directrices estatales a través del programa 10 R's
- 2.- Convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Puebla y la empresa encargada del manejo de residuos del municipio denominada Promotora ambiental de la laguna GEN
- 3.- Implementación de un cronograma estratégico de acciones para cuidado de la madre tierra

Adopción y Permanencia

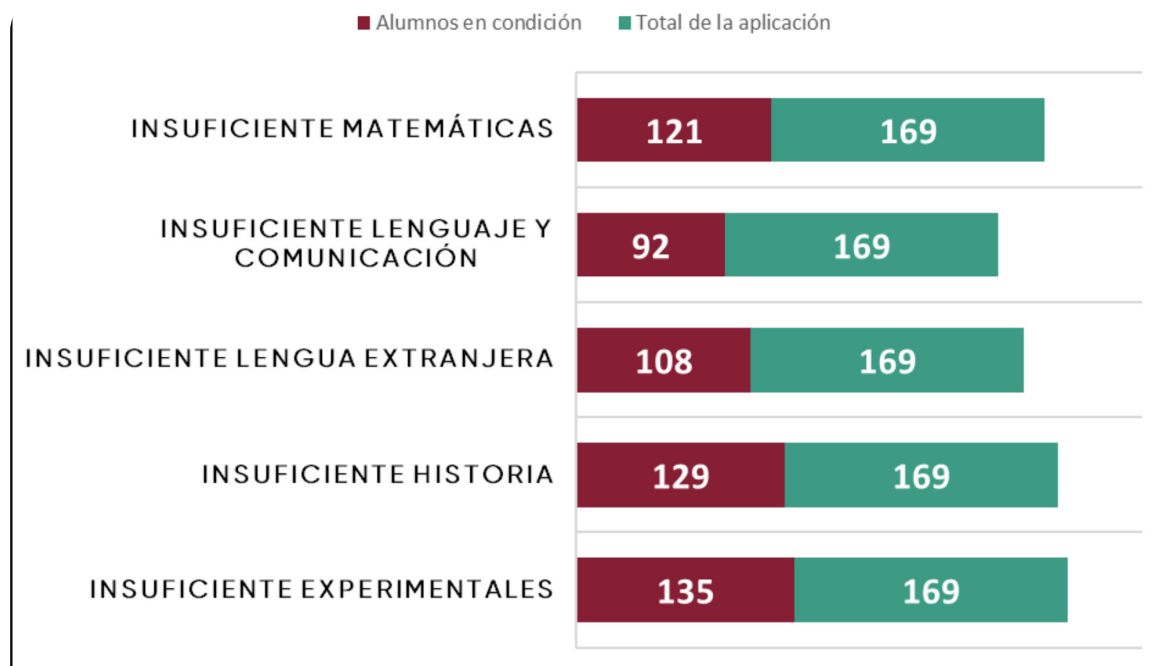
Las acciones realizadas en esta fase permitieron, no solo mejorar el aspecto físico de las instalaciones del plantel, además, los estudiantes en compañía de sus docentes, desarrollaron un sentido de pertenencia de los espacios del

plantel, lo cual impactó de manera positiva en el autocuidado, el cuidado de los demás y la realización de acciones responsables, generando y promoviendo una cultura verdadera del cuidado del medio ambiente.

Hallazgos, lecciones y experiencias

Una vez contando con los resultados de la aplicación, se presentan los verdaderos retos a los que nos enfrentaríamos. El 69% de los alumnos diagnosticados se encontraron en condición de insuficiente y focalizado en las diversas áreas. Esto motivó que los esfuerzo se centraran en identificar a estos alumnos en condición focalizada y se cruzaran con otros criterios para englobar los rubros escolares académicos y de convivencia escolar (Figura 3).

Figura 3: Aplicación de la Evaluación Diagnóstica en el Estado de Puebla.



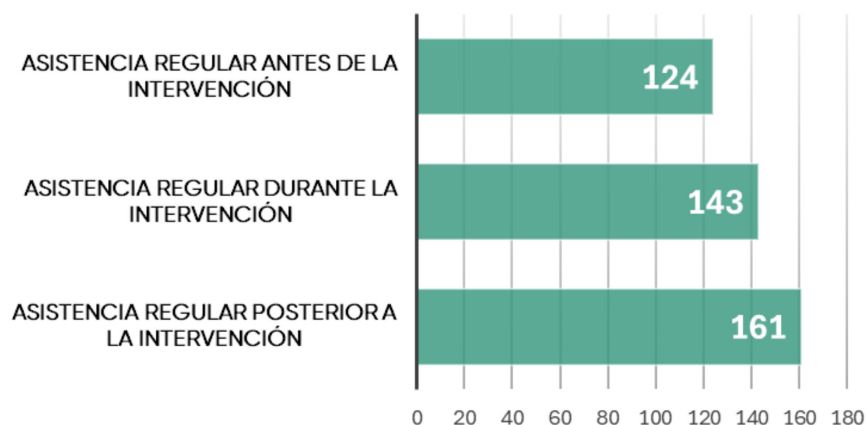
Nota: El gráfico representa los alumnos focalizados en las diferentes materia, obtenido de la aplicación de la Evaluación Diagnóstica.

Uno de los principales éxitos en la aplicación de la estrategia se centra en conjuntar diversos rubros escolares que, aunque parezcan aislados, representan factores de logro o fracaso dentro del desempeño académico. Tal es el caso de incorporar la salud como eje transversal para el mejoramiento de rubros escolares, esto permitió tener una visión de raíz de diversas problemáticas, que de ser abordadas de manera académica y aislada, no podrían haberse encontrado como hallazgos; aunado a esto, el colocar la convivencia escolar y revalorizar el desempeño del alumno dentro de la comunidad, sin duda derivó en la mejora de indicadores contemplados para este proyecto.

Dentro de los principales hallazgos durante el proceso de aplicación de la estrategia, destaca la comprobación de la hipótesis de que si se mejora el ambiente escolar y la percepción de la escuela es de un espacio seguro, la incorporación del alumnado en el dinamismo escolar se da de manera empática y con un menor nivel de frustración, ya que el trabajar con rubros de salud y sana convivencia, resulta en trabajo colaborativo entre los miembros de la comunidad escolar. Derivado de lo anterior, y como resultado de las buenas prácticas, se logró una mejora en los siguientes indicadores:

- Asistencia regular en relación a momentos previos a la intervención (Figura 4), con una mejora de 22 pun-

Figura 4: Cantidad de asistencia durante los diferentes momentos de la prueba diagnóstica.



Nota: Este gráfico representa la cantidad de asistencia durante los diferentes momentos de la aplicación diagnóstica.

tos porcentuales pasando del 73% de presencialidad al 95 % de presencialidad de manera regular, lo que sin duda representó lograr el primer gran reto, que fue el hacer que los alumnos asistieran, pero sobretodo, con regularidad

y revalorando la presencialidad.

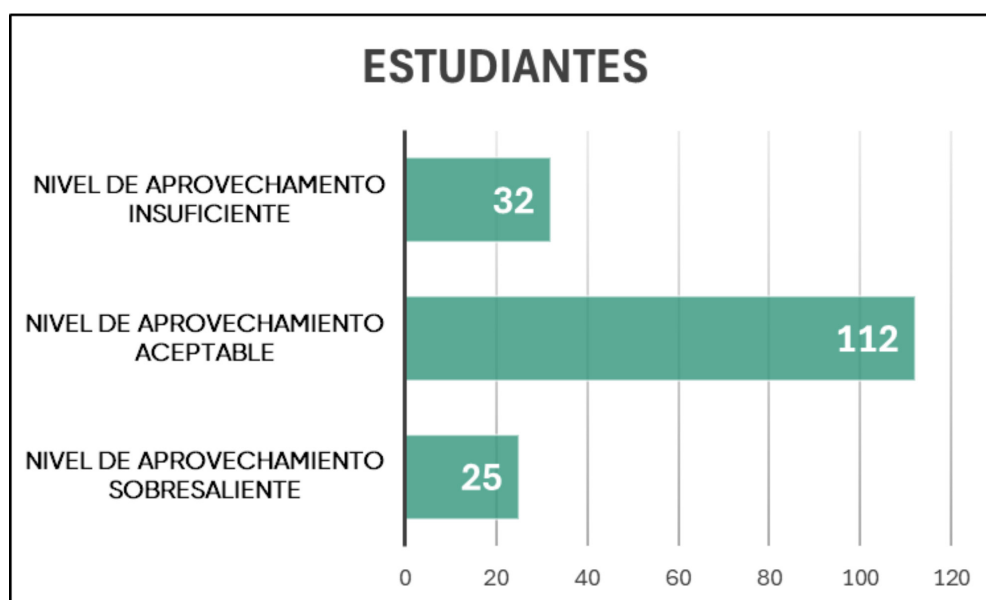
- Mejora del desempeño escolar. Este resultado está directamente relacionado con la mejora de los aspectos disciplinares y de convivencia con el

entorno, ya que antes de la intervención se encontró un total de 68 alumnos en nivel de rezago escolar, con más de tres asignaturas no aprobadas durante un periodo evaluativo; posterior a ello, se percibe una mejora considerable, ya que 32 alumnos se encuentran en esta condición, reflejando una mejora del 47%; así como los casos de indis-

ciplina moderada a relevante antes de la intervención, se redujo de 24 casos antes de la intervención a únicamente 7 casos después de ella lo que representa el 29% de mejora (Figura 5).

Las acciones realizadas, en su conjunto, representaron una visible mejora en la convivencia escolar de los estudiantes, impactando directamente en

Figura 5: Niveles de aprovechamiento de las y los estudiantes.



Nota: El gráfico representa los diferentes niveles de aprovechamiento que se obtuvieron de la aplicación diagnóstica.

su desenvolvimiento individual dentro y fuera del aula; sin embargo, esto no habría sido posible sin la participación efectiva de docentes, personal de apoyo y directivo de la institución, quienes en conjunto con instituciones de salud, sumaron esfuerzos para llevar a cabo cada una de las fases del presente proyecto.

En lo que respecta al Eje 3, la escuela como factor de mejora del medio ambiente, adoptar un dinamismo de mejora continua del entorno escolar, resulta

indispensable para que los alumnos se involucren en las acciones de cuidado del medio ambiente y sobre todo, que adopten estos cuidados como parte de su vida diaria. Como resultado de la implementación de las actividades del cuidado del medio ambiente llevadas a cabo al interior del plantel, se logró una mejora significativa en el clima escolar, permeando un ambiente de reciprocidad y sensibilidad con el medio ambiente y compañerismo entre los estudiantes, docentes, padres de familia

y directivo. Uno de los principales éxitos en la aplicación de la estrategia se centra en conjuntar diversos rubros escolares que, aunque parezcan aislados, representan factores de logro o fracaso dentro del desempeño académico. Tal es el caso de incorporar la salud como eje transversal para el mejoramiento de rubros escolares, esto permitió tener una visión de raíz de diversas problemáticas, que de ser abordadas de manera académica y aislada, no podrían haberse encontrado como hallazgos; aunado a esto, el colocar la convivencia escolar y revalorizar el desempeño del alumno dentro de la comunidad, sin duda derivó en la mejora de indicadores contemplados para este proyecto.

Dentro de los principales hallazgos durante el proceso de aplicación de la estrategia, destaca la comprobación de la hipótesis de que si se mejora el ambiente escolar y la percepción de la escuela es de un espacio seguro, la incorporación del alumnado en el dinamismo escolar se da de manera empática y con un menor nivel de frustración, ya que el trabajar con rubros de salud y sana convivencia, resulta en trabajo colaborativo entre los miembros de la comunidad escolar. Derivado de lo anterior, y como resultado de las buenas prácticas, se logró una mejora en los siguientes indicadores:

- Asistencia regular en relación a momentos previos a la intervención (Figura 2), con una mejora de 22 puntos porcentuales pasando del 73% de presencialidad al 95 % de presencialidad de manera regular, lo que sin duda representó lograr el primer gran reto, que fue el hacer que los alumnos asistieran, pero sobretodo, con regularidad y revalorando la presencialidad.

CONCLUSIÓN

Recuperar las experiencias de buenas prácticas e innovaciones, representa una acción significativa en la que los principales actores del proceso educativo tienen la oportunidad de socializar los diferentes proyectos y estrategias que permitieron general un impacto positivo en su entorno. Derivado de ello, se obtienen resultados que impacten directamente en la comunidad escolar, pero sobre todo en el actor principal de este proceso que son las y los estudiantes.

El poder afrontar los retos de incrementar el interés por la presencialidad de los estudiantes en el aula, combatir el rezago escolar y priorizar la sana convivencia escolar fueron los pilares para el desarrollo de este proyecto, que en su conjunto representó el desarrollo de una serie de acciones concatenadas cuyo objetivo principal fue generar un cambio en el pensamiento de los estudiantes y docentes, de tal manera que el retorno a la presencialidad fuera visto como una oportunidad para mejorar en lo personal, lo académico y lo social.

Los resultados obtenidos a partir de la implementación de esta práctica educativa en el plantel, se traducen en una estrategia efectiva para abatir el abandono escolar reforzando el derecho a la educación ; motivar a los estudiantes e incidir positivamente en la necesidad de la adopción de una vida saludable. Esto, sin duda, nos motiva como formadores para mejorar día con día nuestra práctica docente.

Esta experiencia genera un precedente en la institución, ya que, a través de

la adopción de estas acciones, se logró contribuir con la promoción de la cultura de la paz, la participación en la transformación de la sociedad y el respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente, principios reconocidos por la Nueva Escuela Mexicana (NEM). ción se encontró un total de 68 alumnos en nivel de rezago escolar, con más de tres asignaturas no aprobadas durante un periodo evaluativo; posterior a ello, se percibe una mejora considerable, ya que 32 alumnos se encuentran en esta condición, reflejando una mejora del 47%; así como los casos de indisciplina moderada a relevante antes de la intervención, se redujo de 24 casos antes de la intervención a únicamente 7 casos después de ella lo que representa el 29% de mejora (Figura 5).

Las acciones realizadas, en su conjunto, representaron una visible mejora en la convivencia escolar de los estudiantes, impactando directamente en su desenvolvimiento individual dentro

REFERENCIAS

- Ariza, C., Rueda, L., & Sardoth, J. (2018). El rendimiento académico: una problemática compleja. *Boletín Redipe*, 7(7), 137 – 141. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6523274>
- Arriaga, M. (2015). El diagnóstico educativo, una importante herramienta para elevar la calidad de la educación en manos de los docentes. *Atenas. Revista Científico Pedagógica*, 3(31), 63 – 74. <https://www.redalyc.org/pdf/4780/478047207007.pdf>
- Esquivias, M. (2004). Creatividad: Definiciones, antecedentes y aportaciones. *Revista Digital Universitaria*, 5(1), 2 – 17. https://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene_art4.pdf
- Secretaría de Salud. (2022a). *Programa de Acción Específico de Políticas de Salud Pública y Promoción de la Salud*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/706940/PAE_PSP_cF.pdf
- Secretaría de Salud. (2022b). *Manual para la Certificación de Escuelas Promotoras de la Salud 2.0*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/732702/Manual_de_certificacion_Escuela_Promotora_de_la_Salud_2.0.pdf
- Véliz, M., & Gutiérrez, V. (2021). Modelos de enseñanza sobre buenas prácticas docentes en las aulas virtuales. *Apertura: Revista de Innovación Educativa*, 13(1), 150 – 165. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8001519>



Daniela Sierra Blanca

Semblanza

La Mtra. Daniela Sierra Blanca, originaria de Puebla, Puebla, es una profesional comprometida con la mejora continua de los procesos educativos. Es maestra en Ciencias de la Educación por el Instituto de Estudios Universitarios IEU y licenciada en Administración de Empresas por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Además, cuenta con una especialidad en Orientación y Desarrollo Humano (IHPG), que complementa su sólida formación académica y su enfoque humanista en el ámbito educativo.

Con más de quince años de experiencia docente en el nivel Medio Superior, ha desempeñado funciones como docente frente a grupo, directora de plantel y actualmente se desempeña como supervisora de Zona Escolar, donde impulsa estrategias de acompañamiento y fortalecimiento académico.

Asimismo, ha participado como tallerista en diferentes zonas escolares, abordando temas académicos relacionados con el campo disciplinar de Comunicación, así como estrategias de tutoría escolar y normativa educativa. Su labor se distingue por el compromiso con la formación integral del alumnado, la actualización docente y la promoción de una práctica educativa reflexiva, colaborativa y centrada en la mejora institucional.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE INFLUYE EN LA CONDUCTA Y EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL EJE INTESTINO-CEREBRO

1

Objetivo

Analizar cómo una **alimentación saludable** influye en la conducta y el aprendizaje de los estudiantes a través del **eje intestino-cerebro**:

3

Metodología

Se realizó una **revisión bibliográfica** de estudios científicos recientes sobre el eje intestino-cerebro, la microbiota intestinal y su impacto en la conducta, la memoria y el aprendizaje infantil.

5

Conclusión

La alimentación saludable es clave para un **aprendizaje significativo** y una **conducta equilibrada**. Fortalecer el eje intestino-cerebro desde la niñez impulsa el bienestar integral y el desarrollo cognitivo.

2

Contexto

El artículo se enmarca en la **Estrategia Nacional de Vida Saludable** de la SEP, que busca fomentar hábitos alimentarios adecuados en la población escolar para mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo.

4

Resultados

Se identificó que una **dieta equilibrada** favorece el **desarrollo cerebral**, la regulación emocional y la atención, mientras que el consumo de ultraprocesados altera la microbiota y perjudica el rendimiento escolar.

Alejandra Luna Torres

Supervisora de Educación Física en la

Coordinación de Puebla Norte Federal, San Miguel Hueyotlipan

alejandra.luna.torr@seppue.gob.mx

RESUMEN

En este artículo se analiza la influencia de la alimentación saludable en la conducta y el aprendizaje de los estudiantes, a partir de la importancia del cuidado del eje intestino-cerebro. El estudio del cerebro resulta especialmente relevante, ya que el desarrollo neurológico durante la niñez constituye un proceso dinámico, complejo y determinante para la vida futura. Este órgano desempeña un papel fundamental no solo en las funciones biológicas básicas, sino también en el aprendizaje, la conducta social, el comportamiento y la construcción de la identidad.

En esta revisión bibliográfica se examina la relación entre una alimentación adecuada y el mantenimiento de una microbiota equilibrada desde las primeras etapas de la vida, factores esenciales para el desarrollo óptimo del cerebro y, en consecuencia, para el adecuado desempeño de las habilidades cognitivas y conductuales del ser humano. A partir de ello, surgen las siguientes interrogantes: ¿cómo cuidar la microbiota intestinal para fa-

vorecer el aprendizaje y la conducta de los estudiantes? y ¿existe una relación estrecha entre el sistema digestivo y el funcionamiento cerebral?

El conocimiento del eje intestino-cerebro, el cual mantiene una comunicación bidireccional y dinámica entre ambos sistemas, permite identificar los alimentos que generan beneficios, así como aquellos ultraprocesados que alteran dicha interacción. Comprender esta relación es fundamental para reconocer la necesidad de mantener un sistema digestivo saludable, a fin de favorecer un funcionamiento cerebral óptimo, y, de igual manera, conservar un cerebro sano que contribuya al equilibrio y bienestar del sistema gastrointestinal.

Palabras clave: Alimentación saludable, eje intestino-cerebro, microbiota intestinal, educación y salud

INTRODUCCIÓN

La Secretaría de Educación Pública (SEP), en colaboración con la Secretaría de Salud (SS), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), desarrolla la Estrategia Nacional de Vida Saludable, cuyo propósito es garantizar el bienestar de las niñas y los niños que asisten a escuelas primarias públicas en todo el país, mediante intervenciones interinstitucionales integrales orientadas al cuidado de la salud.

De acuerdo con esta estrategia, la población escolar de educación básica —particularmente los estudiantes de nivel primaria, de entre 6 y 12 años— requiere atención prioritaria en materia

de vida saludable. Los problemas de salud de esta etapa pueden tener repercusiones duraderas y ampliar las brechas de bienestar en el desarrollo. Esta fase de formación resulta determinante, ya que en ella se establecen los hábitos más relevantes para la vida futura; por ello, tanto el entorno familiar como el escolar desempeñan un papel fundamental en el monitoreo y fomento del desarrollo integral de los estudiantes.

Asimismo, el campo formativo Vida Saludable en la Nueva Escuela Mexicana promueve un bienestar integral —físico, emocional, mental y social— mediante el desarrollo de hábitos relacionados con la alimentación equilibrada, la actividad física, la higiene y el cuidado de la salud mental. Su objetivo es que las y los estudiantes comprendan la salud como un fenómeno social, adopten prácticas saludables y participen activamente en la construcción de un estilo de vida digno, justo y solidario para sí mismos y para sus comunidades (SEP, 2024). En este sentido, tanto la Estrategia Nacional de Vida Saludable como el campo formativo mencionado constituyen el punto de partida para identificar las formas de alimentación saludable que deben promoverse entre los estudiantes.

Entre los problemas más preocupantes detectados en la población escolar están los derivados de los malos hábitos alimenticios, que se manifiestan en sobrepeso, obesidad, bajo peso y baja talla. Estas condiciones representan factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT), como la diabetes mellitus, la hiperten-

sión arterial y las enfermedades cardiovasculares (SEP, 2024). La alimentación constituye, por tanto, un factor determinante en el desarrollo físico, mental y cognitivo de los estudiantes, tal como lo demuestran diversos estudios internacionales de salud, los cuales coinciden en que el bienestar integral comienza con la adopción de una alimentación adecuada.

para gestionar, organizar y aplicar brigadas de detección, acompañamiento y orientación a la comunidad escolar. Dichas acciones permiten prevenir, detectar y atender diversas afectaciones a la salud, promoviendo la reflexión sobre la relación entre la alimentación saludable, la conducta y el aprendizaje, a partir del cuidado y funcionamiento del eje intestino-cerebro.

“El adecuado funcionamiento del eje intestino-cerebro puede favorecer la regulación de la conducta, disminuir las respuestas impulsivas, mejorar la concentración, la socialización, la memoria y, en general, las condiciones necesarias para un aprendizaje significativo”

Fomentar en las y los estudiantes de primaria un estilo de vida saludable es posible, mediante la intervención articulada de diferentes sectores educativos, orientados a contrarrestar las condiciones sociales adversas que afectan la salud en el entorno escolar. Estos esfuerzos buscan apoyar a docentes y comunidades educativas mediante programas de promoción de la salud alimentaria, bucal, visual y de prevención de enfermedades no transmisibles (SEP, 2024).

En este contexto, los proyectos escolares de vida saludable, junto con el campo formativo de lo humano y lo comunitario, otorgan autonomía a los docentes

Actualmente, una preocupación recurrente en las aulas es el aprendizaje. A pesar de la implementación de estrategias pedagógicas y enfoques de intervención orientados a apoyar la labor docente, persisten desafíos relacionados con la retención de contenidos y la memoria. Se observa que algunos estudiantes presentan dificultades para recordar conocimientos previamente adquiridos, incluso cuando estos han sido explicados o experimentados en el aula. Ante ello, algunos docentes optan por repetir los contenidos, mientras que otros continúan con el programa, confiando en que los aprendizajes se consolidarán en etapas posteriores.

Otra problemática frecuente en los contextos escolares, es la regulación de la conducta. Para los docentes representa un reto mantener la atención, el respeto hacia los demás, el cumplimiento de normas, el cuidado de objetos y seres vivos, así como la capacidad de esperar turnos o resolver conflictos mediante el diálogo. Aunque se implementan diversas estrategias de apoyo —como la intervención de las áreas de USAER, el uso de recursos tecnológicos y materiales didácticos—, en ocasiones los estudiantes se muestran desmotivados, desafiantes o poco empáticos con sus pares y adultos.

Estas problemáticas pueden abordarse mediante una alimentación saludable, equilibrada y orientada al bienestar gastrointestinal, lo cual contribuye de manera positiva al desarrollo cerebral. El adecuado funcionamiento del eje intestino-cerebro puede favorecer la regulación de la conducta, disminuir las respuestas impulsivas, mejorar la concentración, la socialización, la memoria y, en general, las condiciones necesarias para un aprendizaje significativo.

DESARROLLO

La sociedad mexicana ha experimentado transformaciones significativas en distintas esferas —política, económica, social y ambiental—, sin embargo, uno de los cambios más notorios en las últimas décadas se relaciona con los hábitos de alimentación y su repercusión en la salud y el bienestar de la población. El ritmo acelerado de vida, derivado de la participación laboral de varios miembros de la familia y de las jornadas escolares extendidas, ha promovido el consumo de alimentos rápi-

dos y de bajo costo. Padres, madres, abuelos o cuidadores recurren con frecuencia a opciones industrializadas para cubrir las necesidades alimentarias cotidianas. No obstante, esta práctica plantea importantes interrogantes sobre sus implicaciones en la salud de niños, niñas y adolescentes, quienes constituyen un grupo particularmente vulnerable a los efectos de una dieta deficiente.

Alimentación en México y su impacto en la población escolar

El mal comer, el consumo irregular de alimentos o la ingesta de productos ultraprocesados disponibles en la vía pública o en tiendas, ha contribuido a la alteración de diversos sistemas fisiológicos en la niñez. A diferencia de generaciones anteriores, cuya alimentación se basaba en productos naturales del campo —como granos, vegetales, carne y tortillas—, los alimentos actuales son de origen industrial y un bajo valor nutritivo, lo que debilita la calidad de la dieta familiar y escolar.

Los ingredientes bioactivos naturales presentes en los alimentos frescos poseen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, entre otros beneficios para la salud (Tang y Tsao, 2017). Por ello, han surgido diversas dietas que buscan desintoxicar el cuerpo, regular el peso, mejorar el metabolismo y prevenir enfermedades degenerativas, como la diabetes o la hipertensión, combinadas con hábitos saludables como la actividad física, la hidratación y el descanso adecuado. Sin embargo, las dietas restrictivas o excesivas también pueden incrementar el riesgo de padecimien-

tos metabólicos, cardiovasculares y neuropsicológicos. De hecho, estudios recientes evidencian que las dietas altas en grasas promueven el estrés oxidativo y la inflamación, lo que puede provocar deterioro cognitivo (Tan & Norhaizan, 2019).

El consumo habitual de grasas saturadas, azúcares refinados y harinas procesadas favorece la inflamación sistémica y afecta el sistema digestivo y el cerebro. En contraste, una alimentación equilibrada y natural mejora la salud integral, optimiza el funcionamiento de órganos y tejidos, y repercute positivamente en el estado de ánimo, la concentración y la memoria de los estudiantes. En este sentido, la nutrición adecuada constituye un pilar esencial para el aprendizaje, la regulación emocional y la conducta escolar.

Consecuencias de una alimentación inadecuada en la salud, el aprendizaje y la conducta

El sistema de clasificación NOVA¹ divide los alimentos en cuatro categorías según su grado de procesamiento industrial: 1) alimentos sin procesar o mínimamente procesados, 2) ingredientes culinarios procesados, 3) alimentos procesados, y 4) alimentos ultraprocesados (Figura 1) (Gibney, 2018).

Los UPF suelen contener más de cinco ingredientes, incluyendo sustancias poco comunes en la cocina tradicional, como proteínas hidrolizadas, almidones

Figura 1: Categorías de alimentos

Alimentos por grado de procesamiento industrial		
1	Alimentos sin procesar o mínimamente procesados	
2	Ingredientes culinarios procesados	
3	Alimentos procesados	
4	Alimentos ultraprocesados (UPF)	

(Gibney, 2018)

Nota: Elaboración propia, 2025.

nes modificados, aceites hidrogenados e interesterificados, además de múltiples aditivos —colorantes, saborizantes, potenciadores del sabor, conservadores y grasas trans— cuyo propósito es mejorar la textura, el sabor o la durabilidad del producto (Monteiro et al., 2019).

Diversas investigaciones asocian el consumo de UPF con disbiosis intestinal, deterioro cognitivo y trastornos psicológicos (Lopes Cortes et al., 2021; Moreira, 2013, como se citaron en Song, 2023). Las dietas ricas en grasas y azúcares añadidos afectan la permeabilidad intestinal y la integridad de la barrera hematoencefálica, lo que puede alterar la comunicación entre el

¹ El sistema de clasificación NOVA categoriza los alimentos en función del grado y propósito de su procesamiento industrial, agrupándolos en cuatro niveles: (1) alimentos sin procesar o mínimamente procesados, (2) ingredientes culinarios procesados, (3) alimentos procesados y (4) alimentos ultraprocesados. Este sistema fue desarrollado por investigadores de la Universidad de São Paulo para reflejar los efectos del procesamiento alimentario en la salud humana (Monteiro et al., 2010).

sistema digestivo y el cerebro. Un metaanálisis reciente demuestra que la ingesta elevada de UPF se relaciona con síntomas de depresión y ansiedad (Lane et al., 2022). Estas alteraciones metabólicas generan respuestas inflamatorias que incrementan el riesgo de disfunciones cerebrales (Zinöcker & Lindseth, 2018).

Asimismo, los edulcorantes artificiales como la sacarina, la sucralosa y el aspartamo se han vinculado con enfermedades inflamatorias intestinales (Raoul et al., 2022) y con daños en las funciones del hipocampo que pueden afectar la memoria y la cognición. Los emulsificantes como el polisorbato 80 y la carboximetilcelulosa alteran la microbiota intestinal y fomentan la inflamación, con posibles consecuencias en la ansiedad y la interacción social. Cuando la microbiota intestinal se ve comprometida, se desencadena una respuesta inmunitaria generalizada que puede afectar el cerebro, generando irritabilidad, hiperactividad, ansiedad y dificultades en la autorregulación.

Bases neurofisiológicas: plasticidad cerebral y eje intestino-cerebro

Durante la niñez, el cerebro atraviesa un periodo de máxima plasticidad neuronal, en el cual las experiencias, la alimentación y los vínculos emocionales influyen en la formación de redes sinápticas de calidad. Esta etapa resulta decisiva para el desarrollo de funciones complejas como la memoria, el lenguaje, el autocontrol y el pensamiento cognitivo.

El entorno escolar desempeña un papel clave en este proceso, pues el aprendizaje y la conducta de los alumnos se

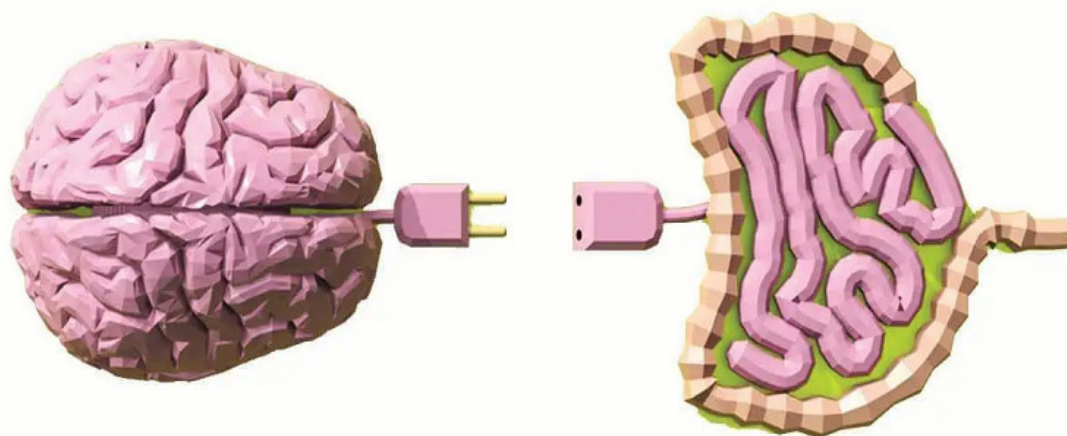
ven directamente afectados por su estado nutricional. Una alimentación deficiente puede interferir con el desarrollo cerebral, mientras que una dieta equilibrada potencia la maduración neuronal y la capacidad de aprendizaje. Por ello, la escuela, junto con la familia, debe promover hábitos alimentarios saludables que favorezcan tanto el rendimiento académico como la estabilidad emocional.

Eje intestino-cerebro: clave para el aprendizaje y la conducta

El cuerpo humano alberga una amplia comunidad de microorganismos, principalmente bacterias intestinales, que cumplen funciones esenciales en el metabolismo, la inmunidad y la comunicación con el sistema nervioso central (Cryan et al., 2019). Este intercambio ocurre a través del , autónomo, entérico y la microbiota intestinal (Sacristán Oliveri, 2021, como se citó en Peñafiel y Novo, 2023).

Cuando este equilibrio se rompe —fenómeno conocido como disbiosis intestinal—, se incrementa la permeabilidad intestinal y se liberan sustancias proinflamatorias, como el lipopolisacárido (LPS), que activan respuestas inmunes y procesos neuroinflamatorios. Estas alteraciones pueden afectar regiones cerebrales críticas como el hipocampo, implicado en la memoria y el aprendizaje, y se han vinculado con depresión, irritabilidad, déficit de atención y estrés crónico (Miller y Raison, 2016; Dantzer et al., 2008).

Durante los primeros años de vida, tanto el cerebro como la microbiota, experimentan un rápido desarrollo paralelo



Una alimentación saludable y equilibrada durante la infancia y la adolescencia es un factor determinante para el adecuado funcionamiento cerebral.

Fuente: qualinova.com

(Gilmore et al., 2018; Yatsunenکو et al., 2012). La lactancia materna desempeña un papel decisivo al favorecer la mielinización y el fortalecimiento del sistema inmunitario, sentando las bases para un desarrollo cognitivo saludable. Por el contrario, factores como el parto por cesárea o la alimentación con fórmula pueden limitar la diversidad microbiana inicial y aumentar el riesgo de trastornos del neurodesarrollo.

En consecuencia, promover una dieta rica en alimentos naturales y prebióticos desde la infancia fortalece el eje intestino-cerebro, mejora la memoria, la atención y la conducta adaptativa, y previene alteraciones neurológicas y emocionales en la edad escolar.

Las neuronas se comunican a través de sinapsis químicas y eléctricas mediante neurotransmisores, moléculas que permiten la transmisión de impulsos entre células nerviosas (González et al., 2001). Entre los más relevantes están el glutamato, la acetilcolina, la

dopamina, el GABA y la serotonina, implicados en funciones como la emoción, el movimiento, la atención, el aprendizaje y la memoria.

La microbiota intestinal contribuye activamente a la síntesis de varios de estos neurotransmisores o de sus precursores, influyendo así en la actividad neuronal y las funciones cognitivas del cerebro (Chen, Xu y Chen, 2021). Por ejemplo, un desequilibrio en la microbiota puede afectar la producción de serotonina —asociada al estado de ánimo— o de dopamina —relacionada con la motivación y el aprendizaje—, lo que impacta directamente en el comportamiento y el rendimiento escolar.

Por ello, comprender la interacción entre la alimentación, la microbiota y la neuroquímica cerebral resulta esencial para diseñar estrategias educativas y de salud que promuevan el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes (Tabla 1).

Tabla 1. Principales neurotransmisores y funciones asociadas al desarrollo infantil.

Neurotransmisor	Funciones principales
Serotonina (5-HT)	<p>Sus funciones principales es la regulación del estado de ánimo, la conducta social, la alimentación, el sueño, la atención, la ansiedad, los ritmos circadianos, la conducta sexual y la generación de patrones motores rítmicos como la locomoción, masticación y respiración, entre muchos otros.</p> <p>Su disfunción crea trastornos conductuales y neurológicos que incluyen los alimenticios, la depresión, la epilepsia, la esquizofrenia y la ansiedad. (Trueta, C, Cercós, M. 2012)</p>
Dopamina	<p>Su función principal es la modulación del SNC. Ayuda a la motivación, el aprendizaje, la regulación emocional, el movimiento armonioso y voluntario.</p> <p>La motivación para la conducta, fisiológica para atender a las necesidades, o patológica creada por la hiperestimulación de la dopamina. Mantener la atención, la ideación, la evaluación correcta de la realidad, la motivación, el control del pensamiento, la conducta social de apego. (Sarno, S., Beirán, M. et al. 2022)</p>
GABA (ácido gamma aminobutírico)	<p>Principal inhibidor del sistema nervioso central, control de la excitabilidad neuronal e interviene en los procesos de información, plasticidad y sincronización. Ingesta de alimentos.</p> <p>una disminución de GABA puede contribuir a trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, esquizofrenia, trastorno del espectro autista, depresión, epilepsia y convulsiones. (Lenin, D. 2021)</p>

Noradrenalina	<p>Estado de alerta, respuesta al estrés, alerta y vigilancia, pero no en un sentido difuso sino más selectivo, más dirigido a mantener procesos de atención, filtrando al mismo tiempo información sensorial que puede ser distractora.</p> <p>La hiperactivación causa insomnio, ansiedad, pánico, agitación e irritabilidad, miedo o paranoia, hipervigilancia, distracción, deterioro de la memoria, inestabilidad emocional y agresión. La señalización hiperactiva también puede presentarse como síntomas físicos de la respuesta de lucha o huida, incluyendo aumento de la presión arterial, frecuencia cardíaca y sudoración.</p> <p>La hipoactivación provoca falta de concentración, hipersomnia, fatiga, lasitud, disminución de la energía, enlentecimiento cognitivo y apatía. (Jain, R. 2024)</p>
Acetilcolina	<p>La función principal es la atención, la memoria y el aprendizaje</p> <p>Una disminución de la funcionalidad de esta vía parece ser el origen de disfunciones cerebrales, como el Alzheimer, la demencia asociada con aparición de cuerpos de Lewy, incluso alguna variante de Parkinson. (Flores, M., Segura, J. 2005)</p>

Nota: Elaboración propia con base en datos de autores referidos en la tabla.

Como se observa, los neurotransmisores desempeñan un papel fundamental en el bienestar y el desarrollo adecuado del cerebro, permitiéndole cumplir con funciones esenciales como el aprendizaje, la memoria y la regulación de la conducta. La producción y el equilibrio de estos compuestos neuroquímicos dependen en gran medida del eje intestino-cerebro, una vía de comunicación bidireccional mediada por el nervio vago, que conecta el sis-

tema digestivo con el sistema nervioso central. Este eje facilita la transmisión de señales metabólicas, inmunológicas y hormonales que influyen directamente en el funcionamiento cerebral y, por ende, en los procesos cognitivos y emocionales.

Para un funcionamiento cerebral óptimo, resulta indispensable mantener el equilibrio entre los efectos inhibitorios del GABA (ácido gamma-aminobutíri-

co) y los efectos excitatorios del glutamato. Dicho balance permite regular la conducta, la atención, la respuesta motora y los ciclos circadianos de sueño y vigilia. Un exceso de glutamato puede provocar excitotoxicidad neuronal, es decir, una sobreestimulación que conduce a la muerte de las neuronas, mientras que un exceso de GABA puede ocasionar somnolencia, fatiga, desmotivación y estados depresivos.

El GABA actúa de manera complementaria con la serotonina, neurotransmisor que mejora la función del hipotálamo, estructura encargada de regular las funciones hormonales, el estado de ánimo, la temperatura corporal, la postura (junto con la acetilcolina), la ingesta de alimentos y la percepción del dolor. Por su parte, la dopamina facilita la atención sostenida, la regulación emocional, el movimiento coordinado y el sentido de placer o recompensa. Cuando la dopamina se proyecta hacia el núcleo accumbens, estructura del sistema límbico relacionada con la motivación y el placer, puede generar, en exceso, un apego ansioso o conductas de dependencia.

La noradrenalina, junto con la dopamina, interviene en los procesos de atención selectiva, alerta y vigilancia, además de mantener la concentración y el procesamiento de información compleja. Todos estos neurotransmisores interactúan de forma dinámica y coordinada; por ello, cualquier alteración en su producción o regulación puede afectar significativamente la conducta, la cognición y la estabilidad emocional. Ante desequilibrios neuroquímicos de este tipo, la intervención médica especiali-

zada es esencial para restablecer las funciones neuronales y conductuales.

Desde la perspectiva nutricional, una alimentación equilibrada y variada —rica en alimentos frescos, fibra, proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales y micronutrientes como magnesio, zinc, vitamina B6 y triptófano— favorece la síntesis adecuada de neurotransmisores y mantiene su equilibrio funcional. En cambio, el consumo excesivo de productos ultraprocesados, azúcares refinados y grasas trans, altera la microbiota intestinal, genera inflamación sistémica y perjudica la correcta producción de neurotransmisores, afectando directamente la función cerebral y la regulación emocional.

El fortalecimiento del eje intestino-cerebro mediante una nutrición saludable se consolida, por tanto, como un factor determinante en la mejora del aprendizaje, la memoria, la conducta y el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes

DISCUSIÓN

El análisis de la literatura revisada evidencia una coincidencia sustancial entre los diversos planteamientos teóricos y resultados empíricos: una alimentación saludable y equilibrada durante la infancia y la adolescencia es un factor determinante para el adecuado funcionamiento cerebral, con efectos directos sobre los procesos de aprendizaje, memoria, atención y conducta social. Sin embargo, a pesar de la abundante evidencia internacional, en México aún no existen estudios cuantitativos suficientes que evalúen el impacto del cambio

de dieta en el rendimiento escolar, lo que revela una brecha significativa en el conocimiento científico nacional.

Algunos autores han señalado que el aporte adecuado de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga durante el periodo perinatal incide de manera positiva en la inteligencia, la función cognitiva y la salud general en la edad adulta (Mujica, 2016). El omega-3, obtenido principalmente a través de la leche materna, es un nutriente esencial para la mielinización neuronal, proceso indispensable para la transmisión rápida de los impulsos eléctricos y la consolidación de circuitos neuronales. Su presencia durante las primeras etapas de la vida favorece la plasticidad cerebral y sienta las bases del desarrollo cognitivo posterior.

Por otro lado, la omisión del desayuno o los periodos prolongados de ayuno afectan los niveles de glucosa e insulina, generando fatiga, irritabilidad, falta de concentración y desinterés (Mujica, 2016). Esta situación, frecuente en estudiantes de educación primaria en México debido a factores económicos o dinámicas familiares, no solo repercute en el rendimiento académico, sino también en la regulación conductual y en el metabolismo, incrementando el riesgo de enfermedades degenerativas como la diabetes y la hipertensión en etapas posteriores de la vida.

Los hallazgos de Ibarra, Hernández y Ventura (2019), en adolescentes chilenos, refuerzan esta relación: los estudiantes que consumen al menos cuatro comidas diarias —especialmente desayuno y colaciones saludables— presentan mejores promedios académicos.

Estos resultados coinciden con las observaciones de García, quien plantea que una distribución racional de la energía diaria favorece el funcionamiento del sistema nervioso central, fundamento del aprendizaje escolar. En este sentido, el consumo equilibrado de alimentos con una adecuada calidad nutricional potencia las funciones cognitivas, emocionales y sociales.

Asimismo, Ferrerós y Revilla (2024) abordan una problemática social contemporánea: la creciente preferencia por alimentos ultraprocesados (UPF) derivada de la falta de tiempo, el estrés y las dinámicas laborales familiares. En México, esta tendencia se replica de manera preocupante entre los estudiantes, quienes consumen con mayor frecuencia productos ricos en azúcares añadidos, colorantes, grasas trans y potenciadores de sabor. Dichos alimentos generan hiperactividad, ansiedad y dificultades en la autorregulación emocional, además de alterar la microbiota intestinal, afectar la permeabilidad intestinal y, en consecuencia, interferir en la comunicación del eje intestino-cerebro, lo que repercute negativamente en el comportamiento, el sueño y el aprendizaje.

El entorno actual —caracterizado por el uso excesivo de pantallas, la desestructuración de rutinas y la disminución de la actividad física— agrava este panorama. Estos factores reducen la estimulación cognitiva y emocional, fomentan la baja tolerancia a la frustración y limitan la creatividad y la percepción social. En conjunto, los hábitos alimentarios inadecuados

y los estilos de vida sedentarios configuran un fenómeno multisistémico que trasciende el ámbito biológico y afecta la formación integral de niñas, niños y adolescentes.

En síntesis, los datos revisados permiten afirmar que una alimentación saludable, sostenida por entornos familiares y escolares que promuevan la educación nutricional, es fundamental para el desarrollo cognitivo, emocional y social infantil. Tanto la escuela como la familia deben participar activamente en el establecimiento de hábitos alimentarios equilibrados y sostenibles, mediante estrategias pedagógicas que vinculen el cuidado del cuerpo con el bienestar mental y emocional.

No obstante, resulta necesario impulsar investigaciones nacionales contextualizadas, que analicen de manera empírica el efecto de la nutrición en el rendimiento académico y la conducta, considerando las variables socioculturales, económicas y familiares, propias del país. Este vacío representa una oportunidad para que docentes e investigadores del sistema educativo mexicano generen nuevos estudios que aporten evidencia sobre la eficacia de la alimentación saludable en el aprendizaje y la conducta.

Implicaciones educativas para docentes de educación básica

A partir de la autonomía docente y de la capacidad de gestión de las escuelas, es posible diseñar proyectos escolares integrales que sensibilicen a la comunidad educativa sobre la relevancia de una alimentación saludable. Esta labor debe ir más allá de la prevención de la

obesidad o de las enfermedades crónicas no transmisibles —como la diabetes o la hipertensión—, y centrarse también en sus beneficios a corto plazo sobre el aprendizaje, la memoria, la conducta, la socialización y los ciclos de sueño.

Es fundamental que la comunidad escolar y la sociedad en general comprendan la relación entre la alimentación equilibrada, la salud intestinal y el funcionamiento del eje intestino-cerebro, ya que este equilibrio permite la adecuada producción de neurotransmisores, indispensables para el desarrollo cognitivo y emocional.

A partir del análisis realizado, se proponen las siguientes acciones educativas, orientadas a fortalecer los hábitos alimentarios saludables y promover el bienestar integral de la comunidad escolar:

- Implementar programas de educación nutricional en las escuelas, dirigidos a estudiantes, padres y docentes, que promuevan el conocimiento sobre los alimentos saludables, la lectura crítica de etiquetas y la reducción del consumo de productos ultraprocesados.
- Fomentar la elaboración de desayunos escolares saludables por parte de los propios estudiantes, con el acompañamiento de padres de familia o miembros de la comunidad educativa, a fin de evitar los ayunos prolongados y promover la autonomía alimentaria.
- Desarrollar hábitos de lectura de etiquetas e ingredientes antes del

Figura 2. Recomendaciones para fortalecer los hábitos de una alimentación saludable.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

consumo de productos empaquetados, para fomentar la conciencia sobre los componentes alimenticios y prevenir la ingesta de sustancias dañinas o aditivos artificiales.

- Diseñar calendarios de hábitos saludables familiares, que incluyan rutinas de caminatas, preparación colectiva de alimentos nutritivos, actividades al aire libre, horarios regulares de sueño y estrategias para disminuir el uso excesivo de pantallas.
- Gestionar intervenciones interinstitucionales con organismos públicos y privados orientadas a la promoción de la salud escolar: elaboración de refrigerios nutritivos, detección oportuna de alteraciones en el neurodesarrollo, salud bucal y digestiva, prevención del acoso escolar, y detección temprana de ansiedad y depresión.
- Promover políticas públicas intersectoriales que integren los sectores de salud, educación y desarrollo social, con el fin de coordinar campañas de sensibilización y establecer regulaciones más estrictas sobre la publicidad de alimentos dirigida a la infancia.
- Reducir el exceso de tareas digitales e impresas, favoreciendo actividades que promuevan la creatividad, el pensamiento crítico y el desarrollo cognitivo a través del trabajo colaborativo, el uso de materiales reciclados y la exploración del entorno natural.
- Reiterar de manera constante la importancia del consumo de alimentos frescos y la disminución de

productos industrializados, tanto en la escuela como en el hogar, para consolidar hábitos alimentarios sostenibles.

- Incentivar la investigación educativa nacional sobre los efectos del cambio de dieta en el aprendizaje y la conducta, considerando variables como el nivel socioeconómico, el contexto cultural y el estilo de vida familiar, con el propósito de generar evidencia empírica que oriente las políticas educativas y sanitarias en México.

Recomendaciones alimentarias

Con el propósito de fortalecer los hábitos de alimentación saludable en la población escolar y fomentar la conciencia sobre la relación entre la nutrición y el aprendizaje, se sugiere recordar y reforzar de manera constante el consumo de cierto tipo de alimentos (Figura 2).

De esta manera, la alimentación se convierte en una herramienta fundamental no solo para preservar la salud física, sino también para favorecer la regulación conductual, la concentración, la memoria y el aprendizaje significativo en niños, niñas y adolescentes.

Otras recomendaciones para el fortalecimiento de la salud integral

Además de los hábitos alimentarios saludables, existen otros factores esenciales que contribuyen al bienestar físico, emocional y cognitivo de niñas, niños y adolescentes. A continuación, se proponen algunas prácticas complementarias para favorecer la salud integral y el desarrollo equilibrado:

- **Higiene del sueño:** establecer horarios regulares para dormir y despertar, incluso durante los periodos vacacionales, permite regular los ritmos circadianos y favorecer la recuperación neuronal. Se recomienda evitar el uso de pantallas al menos dos horas antes de dormir y promover rutinas relajantes, como la lectura de un cuento o la escucha de música suave, que preparen al organismo para el descanso.
- **Reducción del uso de pantallas:** limitar el tiempo frente a televisores, videojuegos y dispositivos móviles, sustituyéndolo por actividades al aire libre, ejercicios físicos, juegos colaborativos y espacios de convivencia familiar o con mascotas. Estas actividades estimulan la motricidad, la creatividad y las habilidades socioemocionales, contrarrestando los efectos del sedentarismo.
- **Organización del tiempo y cronograma de actividades:** establecer un calendario diario que incluya horarios para levantarse, desayunar, asearse, estudiar, realizar tareas, jugar, comer y descansar. Mantener una rutina estructurada contribuye al desarrollo de la disciplina, la autorregulación y la organización mental, fortaleciendo las conexiones neuronales asociadas a la atención y la memoria.

La implementación constante de estas prácticas favorece no solo la salud intestinal y cerebral, en relación con el eje intestino-cerebro, sino también el equilibrio emocional, la conducta adaptativa y las capacidades cognitivas. En conjunto, estos hábitos consolidan el desarrollo integral de las niñas, niños

y adolescentes, promoviendo una vida más saludable, equilibrada y consciente.

CONCLUSIONES

La evidencia analizada permite afirmar que la alimentación desempeña un papel determinante en el desarrollo cerebral, cognitivo y conductual de niñas, niños y adolescentes. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como ácidos grasos omega-3, proteínas, vitaminas y minerales, favorece los procesos de mielinización neuronal, la atención sostenida, la memoria y el aprendizaje significativo, elementos fundamentales para el rendimiento escolar y el bienestar emocional.

La investigación reciente sobre el eje intestino-cerebro demuestra cómo los alimentos influyen directa e indirectamente en la composición de la microbiota intestinal, y, en consecuencia, en la producción y modulación de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, el aprendizaje, la memoria y el control conductual. Este hallazgo resalta la importancia de mantener una dieta saludable desde las primeras etapas de la vida, con el fin de fortalecer el equilibrio entre la salud intestinal y la función cerebral.

En contraste, la ingesta habitual de alimentos procesados y ultraprocesados (UPF), caracterizados por su alto contenido en azúcares, grasas trans y aditivos químicos, genera alteraciones metabólicas, disbiosis intestinal y trastornos conductuales. Además, interfiere en la comunicación del eje intestino-cerebro y afecta la salud integral. Estas consecuencias se agravan en contextos donde prevalecen hábitos

alimentarios inadecuados, la omisión del desayuno, el sedentarismo y el uso excesivo de dispositivos digitales, factores que, combinados, comprometen el desarrollo integral infantil.

En este sentido, resulta oportuno reconocer la *Estrategia Nacional Vive Saludable, Vive Feliz*, impulsada por el Gobierno de México y aplicada por la Secretaría de Educación Pública (SEP). Esta política busca promover hábitos alimentarios saludables en las escuelas públicas del país, garantizando el acceso a alimentos nutritivos y prohibiendo la venta de productos con alto contenido de grasas trans, azúcares añadidos y sodio.

A ello se suma el sistema de etiquetado frontal establecido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, que obliga a identificar con sellos de advertencia los productos con exceso de calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares o sodio, fomentando una toma de decisiones más informada entre los consumidores.

No obstante, aún existe un amplio camino por recorrer. Es urgente fortalecer estrategias educativas y de salud pública que integren la educación nutricional en el ámbito escolar, involucrando a docentes, familias y comunidades en la creación de entornos alimentarios saludables. La alimentación debe concebirse no solo como un acto biológico, sino como un pilar fundamental del aprendizaje, la conducta y la salud mental.

Finalmente, se destaca la necesidad de promover nuevas investigaciones en México que analicen de manera integral la relación entre los hábitos ali-



La alimentación es un pilar fundamental del aprendizaje, la conducta y la salud mental.

Fuente: Freepik.com

mentarios, el rendimiento académico y la conducta estudiantil, bajo enfoques interdisciplinarios que consideren las particularidades culturales, económicas y sociales de la población infantil y adolescente. Solo así será posible avanzar hacia una formación integral que fomente cerebros sanos, mentes activas y sociedades más equilibradas.

REFERENCIAS

- Chen, Y., Xu, J., & Chen, Y. (2021). Regulation of neurotransmitters by the gut microbiota and effects on cognition in neurological disorders. *Nutrients*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/nu13062099>
- Cryan, J., O’Riordan, K., Cowan, C., Sandhu, K., Bastiaanssen, T., Boehme, M., Codagnone, M., Cusotto, S., Fulling, C., Golubeva, A., Guzzetta, K., Jaggar, M., Jagadesh, S., Long Smith, C., Lyte, J., Martin, J., Molinero, A., Moloney, G., Morelli, E.,... Dinan, T. G. (2019). The microbiota gut brain axis. *Physiological Reviews*, 99(4), 1877 - 2013. <https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018>
- Dantzer, R., O’Connor, J., Freund, G., Johnson, R., & Kelley, K. (2008). From inflammation to sickness and depression: When the immune system subjugates the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 46 – 56. <https://doi.org/10.1038/nrn2297>
- Ferrerós, M., & Revilla, V. (2024). *Dime qué come y te diré cómo se porta*. Editorial Planeta. <https://www.planetadelibros.com.mx/libro-dime-que-come-y-te-dire-como-se-porta/399212>
- Flores, M., & Segura, J. (2005). Estructura y función de los receptores, acetilcolina de tipo muscarínico y nicotínico. *Revista Mexicana de Neurociencias*, 6(4), 315 - 326. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2005/rmn054f.pdf>
- Gibney, M. J. (2018). Ultra-processed foods: Definitions and policy issues. *Current Developments in Nutrition*, 3(2). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzy077>
- Gilmore, J., Knickmeyer, R., & Gao, W. (2018). Imaging structural and functional brain development in early childhood. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(3), 123 – 137. <https://doi.org/10.1038/nrn.2018.1>
- González, A., Reyna, A., Jiménez, B., Camacho, I., Méndez, I., Larrieta, M., Gómez, M. de J., & Haces, M. (2001). Los mensajeros químicos del sistema neuroinmunoendócrino. *Educación Química*, 12(3), 158 – 162. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2001.3.66343>
- Ibarra, J., Hernández, C., & Ventura, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292 - 301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Jain, R., Chepke, C., Davis, L., McIntyre, R., & Raskind, M. (2024). Dysregulation of noradrenergic activity: Its role in conceptualizing and treating major depressive disorder, schizophrenia, agitation in Alzheimer’s disease, and posttraumatic stress disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 85(4). <https://doi.org/10.4088/JCP.plunaro2417ah>
- Lane, M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D., Gauci, S., Lotfaliany, M., O’Neil, A., Jacka, F., & Marx, W. (2022). Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review

- and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*, 14(13). <https://doi.org/10.3390/nu14132568>
- Miller, A., & Raison, C. (2016). The role of inflammation in depression: From evolutionary imperative to modern treatment target. *Nature Reviews Immunology*, 16(1), 22–34. <https://doi.org/10.1038/nri.2015.5>
- Monteiro, C., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J., Louzada, M., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G. Neri, D., Martínez, E., Baraldi, L., & Jaime, P. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public health nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Mujica Cortés, F. L. (2016). Alimentación y su influencia en el aprendizaje. *Extramuros (UMCE)*, 15, 33 - 41. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7860830.pdf>
- Ochoa, L., Gulias, R., Ruíz, E., Sánchez, H., & Parodí, J. (2021). The role of GABA neurotransmitter in the human central nervous system, physiology, and pathophysiology. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 22(2), 67 - 76. <https://doi.org/10.24875/rmn.20000050>
- Peñafiel, M., & Novo, K. (2023). Eje intestino cerebro microbiota y su impacto en la salud. *RECIAMUC*, 7(2), 566 - 575. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(2\).abril.2023.566-575](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(2).abril.2023.566-575)
- Raoul, P., Cintoni, M., Palombaro, M., Basso, L., Rinninella, E., Gasbarrini, A., & Mele, M. C. (2022). Food Additives, a Key Environmental Factor in the Development of IBD through Gut Dysbiosis. *Microorganisms*, 10(1). <https://doi.org/10.3390/microorganisms10010167>
- Sarno, S., Beirán, M., Falcó, J., Díaz de León, G., Rossi, R., Romo, R., & Parga, N. (2022). Dopamine firing plays a dual role in coding reward prediction errors and signaling motivation in a working memory task. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 119(2). <https://doi.org/10.1073/pnas.2113311119>
- Secretaría de Educación Pública. (2024). *Estrategia nacional vida saludable: Proyecto comunitario*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2025/02/Proyecto-comunitario-v07-170225_v2.pdf
- Song, Z., Song, R., Liu, Y., Wu, Z., & Zhang, X. (2023). Effects of ultra-processed foods on the microbiota-gut-brain axis: The bread-and-butter issue. *Food Research International*, 167. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.112730>
- Tan, B., & Norhaizan, M. (2019). Effect of high-fat diets on oxidative stress, cellular inflammatory response and cognitive function. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112579>
- Tang, Y., & Tsao, R. (2017). Phytochemicals in quinoa and amaranth grains and their antioxidant, anti-inflammatory, and potential health beneficial effects: A review. *Molecular Nutrition & Food Research*, 61(7). <https://doi.org/10.1002/mnfr.201600767>
- Trueta, C., & Cercós, M. (2012). Regulación de la liberación de serotonina

en distintos compartimientos neuronales. *Salud Mental*, 35(5), 435 – 443. <http://bit.ly/4oiHhP8>

Yatsunenکو, T., Rey, F., Manary, M., Trehan, I., Dominguez, M., Contreras, M., Magris, M., Hidalgo, G., Baldassano, R., Anokhin, A., Heath, A., Warner, B., Reeder, J., Kuczynski, J., Caporaso, J., Lozupone, C., Lauber, C., Clemente, J., Knights, D., ... Gordon, J. (2012). Human gut microbiome viewed across age and geography. *Nature*, 486, 222 – 227. <https://doi.org/10.1038/nature11053>

Zinöcker, M., & Lindseth, I. (2018). The Western Diet–Microbiome–Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease. *Nutrients*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/nu10030365>

Bibliografía complementaria

De Leon, A. S., & Tadi, P. (2022). Biochemistry, gamma aminobutyric acid. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493183>

Fung, T. C., Olson, C. A., & Hsiao, E. Y. (2017). Interactions between the microbiota, immune and nervous systems in health and disease. *Nature Neuroscience*, 20(2), 145–155. <https://doi.org/10.1038/nn.4476>

Hsiao, E. Y., McBride, S. W., Hsien, S., Sharon, G., Hyde, E. R., McCue, T., Codelli, J. A., Chow, J., Reisman, S. E., Petrosino, J. F., Patterson, P. H., & Mazmanian, S. K. (2013). Microbiota modulate behavioral and physiological

abnormalities associated with neurodevelopmental disorders. *Cell*, 155(7), 1451–1463. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2013.11.024>

Kang, D. W., Park, J. G., Ilhan, Z. E., Wallstrom, G., LaBaer, J., Adams, J. B., & Krajmalnik-Brown, R. (2013). Reduced incidence of *Prevotella* and other fermenters in intestinal microflora of autistic children. *PLoS ONE*, 8(7), e68322. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068322>

Kang, D. W., Adams, J. B., Gregory, A. C., Borody, T., Chittick, L., Fasano, A., Khoruts, A., Geis, E., Maldonado, J., McDonough-Means, S., & Krajmalnik-Brown, R. (2019). Long-term benefit of microbiota transfer therapy on autism symptoms and gut microbiota. *Scientific Reports*, 9(1), 5821. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-42183-0>

Vargas, D. L., Nascimbene, C., Krishnan, C., Zimmerman, A. W., & Pardo, C. A. (2005). Neuroglial activation and neuroinflammation in the brain of patients with autism. *Annals of Neurology*, 57(1), 67–81. <https://doi.org/10.1002/ana.20315>

Semblanza



Alejandra Luna Torres

Docente con 17 años de experiencia y maestría en Neurología. Cuenta con formación en diversos ámbitos de las neurociencias aplicadas a la educación, con diplomados en evaluación neuropsicológica, neuromotora y pedagógica; neuropsicología infantil y adolescente; neuroeducación con enfoque en intervención educativa; neuronutrición en la primera infancia; y neuromotricidad y neurorehabilitación infantil.

Está certificada en electroencefalografía y diagnóstico neurológico; bioterapéutica y neuronutrición en daño neurológico; manejo multisistémico del autismo; y en el Método Neuromotriz Behavior Neurological Base, método que se implementa en el Centro Neuromotriz de Estimulación y Rehabilitación Behavior Neurological Base (CNER-BNB), donde actualmente se desempeña como directora general. También ocupa el cargo de supervisora de Educación Física en la Coordinación de Puebla Norte Federal, San Miguel Hueyotlipan.

Es profesora de diplomados en neurociencias en INCRI A.C., autora del libro Neuropsicomotricidad y coautora de Educación y cerebro: un vínculo imprescindible.

Ha recibido el Reconocimiento del Senado de la República con el Doctorado Honoris Causa, por su labor en el ámbito educativo y social, y la distinción Humanista Siglo XXI. Fue incluida entre las 100 mejores terapeutas de México.

Participa como conferencista en temas relacionados con las neurociencias aplicadas a la educación y la rehabilitación, y desarrolla actividades de divulgación en redes digitales mediante plataformas como Facebook y YouTube, centradas en contenidos sobre neurociencias y educación.

COMUNIDAD



- **Comunidad** es una sección que celebra y visibiliza experiencias significativas del quehacer educativo en sus diversas expresiones y niveles. Aquí tienen lugar aquellas iniciativas que, desde lo cotidiano o lo extraordinario, reflejan el compromiso, la creatividad y la participación activa de los actores educativos.
- Esta sección busca reconocer y compartir aquellas prácticas que fortalecen el sentido de comunidad, identidad y pertenencia dentro del universo educativo.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN EN EL DESARROLLO DE UNA VIDA SALUDABLE

Ubicel Márquez Basilio

Docente frente a grupo.

Primarias Generales

ubicel.marquez.basilio@seppue.gob.mx

INTRODUCCIÓN

La alimentación constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de las personas, pues influye directamente en la salud física, mental, emocional y social. En México, la tradición culinaria, representada por la triada mesoamericana —maíz, frijol y calabaza—, ha ofrecido a lo largo de la historia, dietas equilibradas y sostenibles. No obstante, la irrupción de los productos ultraprocesados y el ritmo acelerado de la vida moderna han modificado los hábitos alimenticios, provocando efectos negativos en la salud de niñas, niños, adolescentes y adultos.

Frente a este panorama, la educación se presenta como una herramienta esencial para promover hábitos saludables, fortalecer la toma de decisiones informadas y fomentar el pensamiento crítico ante influencias externas como la publicidad y la mercadotecnia alimentaria.

México, tradiciones y costumbres alimenticias

a México es un país con una gran diversidad de tradiciones y costumbres que, sin duda, se reflejan en su alimentación. En cada celebración des-

tacan platillos que simbolizan la riqueza cultural del país. Sin embargo, en épocas prehispánicas, estos alimentos no solo formaban parte de rituales y costumbres, sino que además eran saludables y equilibrados.

De acuerdo con Toledo y Barrera (2021), “la dieta del México prehispánico, basada en la triada mesoamericana —maíz, frijol, chile y calabaza—, era no solo nutritivamente completa, sino también culturalmente rica y sostenible con el medio ambiente” (p. 19). Esta triada se sustentaba en una técnica agrícola que consistía en sembrar maíz acompañado de frijol y calabaza, lo que permitía un cultivo sustentable y el aprovechamiento máximo de la tierra. A partir de estos alimentos se elaboraban numerosas recetas: con el maíz se hacían tortillas, con el chile se preparaban salsas, y el frijol junto con la calabaza constituían la base de diversos guisos tradicionales.

Además, gran parte de los alimentos se cocinaban mediante técnicas como el hervido, lo que favorecía una alimentación más saludable y con un mayor aporte de nutrientes esenciales. De esta manera, durante siglos, la tria-

da mesoamericana no solo nutrió, sino que también dio identidad y cohesión a generaciones enteras.

La modernización y los productos ultraprocesados: un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades

Con el paso del tiempo, y especialmente con la llegada de la modernidad, la vida de las personas se ha transformado, dando lugar a la industrialización. Uno de los efectos más visibles de este proceso es la falta de tiempo, que ha llevado a muchas personas a buscar comodidad en los productos ultraprocesados. Estos alimentos, fácilmente disponibles tanto en contextos urbanos como rurales, incluyen desde sopas instantáneas hasta refrescos y comidas listas para recalentar. Su consumo es frecuente entre quienes disponen de poco tiempo para cocinar o, debido a su situación económica, optan por alternativas rápidas y de bajo costo.

De acuerdo con Laurell (2014), la globalización ha facilitado la expansión de la industria de alimentos ultraprocesados hacia comunidades vulnerables, donde estos productos son percibidos como modernos y convenientes, des-

plazando a los alimentos locales. Por comodidad, falta de información o por la influencia del marketing, muchas personas consideran que son opciones saludables, cuando en realidad carecen de los nutrientes necesarios para mantener una alimentación equilibrada.

Por otra parte, Barrientos et al. señalan que el consumo de bebidas azucaradas constituye uno de los principales factores que contribuyen a una ingesta calórica excesiva, con graves consecuencias para la salud. México se encuentra entre los países con mayor consumo de refrescos y jugos, lo que ha incrementado la incidencia de enfermedades que analizaremos más adelante. Si bien es cierto que la tecnología alimentaria ha permitido conservar y distribuir productos a gran escala, el consumo excesivo de ultraprocesados ha generado efectos negativos, pues aportan *calorías vacías* que sustituyen los nutrientes esenciales.

En este sentido, los alimentos industrializados han desplazado progresivamente la dieta tradicional y han contribuido al aumento de enfermedades



El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados es dañino para la salud.

Fuente: Freepik, 2025.

como la obesidad, la diabetes y la hipertensión. Un ejemplo frecuente se observa en el ámbito escolar, donde los padres suelen enviar a sus hijos jugos industrializados con altos contenidos de azúcares simples. Este tipo de consumo provoca un exceso de kilocalorías y glucosa que afecta órganos como el páncreas y favorece una dieta hipercalórica. Cuando el cuerpo no utiliza la energía ingerida, esta se transforma en tejido adiposo, lo que deriva en sobrepeso y obesidad, hoy en día algunos de los principales retos de salud pública en México.

Educación y formación de hábitos saludables en la escuela

Como se ha mencionado, en México muchas personas han adoptado una alimentación poco saludable. Surge entonces la pregunta: ¿cómo revertir esta situación y fomentar hábitos más sanos? Una respuesta fundamental es la educación para la vida saludable, que debe comenzar desde la infancia y la adolescencia. En este sentido, y conforme al nuevo modelo educativo de la Nueva Escuela Mexicana, se implementó un eje articulador denominado Vida Saludable, cuyo propósito es orientar a estudiantes, familias y agentes educativos en la mejora de los hábitos de alimentación, sueño, higiene y actividad física.

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2025), la escuela constituye un espacio clave para promover estilos de vida saludables, pues los niños y adolescentes pasan en ella gran parte de su tiempo. Este contexto favorece la implementación de intervenciones estructuradas orientadas al bienestar

integral. Por ello, las instituciones educativas han desarrollado estrategias centradas en el programa Vida Saludable, involucrando tanto a docentes, como a padres de familia para enfrentar problemáticas como la desinformación, el marketing engañoso, el consumo excesivo de productos ultraprocesados y la baja calidad nutricional de la alimentación cotidiana.

Es esencial que estudiantes, docentes y familias se sensibilicen sobre la importancia de fortalecer los hábitos de alimentación, sueño y actividad física. Las escuelas representan una oportunidad estratégica, ya que los alumnos constituyen las generaciones que se integrarán a la sociedad del futuro. En este espacio se pueden fomentar hábitos saludables y prevenir prácticas que derivan en enfermedades y en la disminución de la calidad de vida.

La Organización Panamericana de la Salud (2019) enfatiza que los programas de educación para la salud deben ser integrales, involucrando no solo a los estudiantes, sino también a los docentes y familias de la comunidad escolar. De esta manera, se garantiza que la enseñanza sobre vida saludable se traduzca en acciones concretas y continuas, y no permanezca únicamente en el ámbito teórico del aula.

Finalmente, es importante subrayar que la educación en hábitos saludables no busca reemplazar la riqueza de la alimentación tradicional mexicana —patrimonio cultural y parte esencial de las costumbres del país—, sino reorientarla hacia prácticas más equilibradas que contribuyan a mejorar la

calidad de vida. Para lograrlo, es indispensable el compromiso activo del profesorado, responsable de implementar estas acciones de forma efectiva y de asegurar que los aprendizajes se integren en la vida diaria de los estudiantes y sus familias.

El reto docente en la formación de hábitos saludables

Con base en lo anterior, los docentes enfrentan un desafío significativo en la formación de hábitos saludables entre los estudiantes, pues también son seres humanos que, en muchos casos, comparten los mismos hábitos alimenticios poco saludables que sus alumnos. Esto incluye dietas hipercalóricas y el consumo excesivo de refrescos. No se trata de considerar a los docentes como malos ejemplos, sino de reconocer que ellos mismos requieren formación y acompañamiento para ofrecer contenidos de manera más efectiva y aplicable.

Díaz (2005) señala que, para que el docente se convierta en un agente efectivo de cambio en la promoción de la salud, primero debe fortalecer sus propios hábitos y recibir capacitación continua que le proporcione herramientas prácticas, además de teóricas. De esta forma, puede orientar a los estudiantes con información vivencial y útil, y no limitarse únicamente a la teoría. Sin embargo, aunque los docentes desempeñan un papel orientador, no todos son especialistas en nutrición o salud, y la información que transmiten muchas veces no llega a las familias ni genera cambios reales en los hogares.

Por ello, resulta indispensable la in-

tervención de especialistas en salud, como nutriólogos y médicos, que orienten a docentes, estudiantes, padres de familia y autoridades educativas sobre cómo mejorar los hábitos de alimentación, sueño y actividad física, así como sobre la correcta preparación de los alimentos. Esta orientación debe promover un consumo responsable de los productos disponibles, sin demonizarlos, sino comprendiendo su uso equilibrado dentro de una dieta saludable.

Perrenoud (2011) advierte que existe una brecha entre el conocimiento que el docente debe transmitir y sus propias prácticas cotidianas, lo que evidencia la necesidad de enfocar la formación docente desde una perspectiva de autocuidado y coherencia. En este sentido, los docentes requieren una capacitación integral que les permita guiar de manera efectiva a los estudiantes, desde la educación inicial hasta la media superior, fomentando hábitos que mejoren la calidad de vida y promuevan una alimentación saludable.

La salud escolar, por tanto, demanda un enfoque interdisciplinario, donde la colaboración entre los sectores educativo y sanitario sea esencial para generar un impacto real y duradero en el bienestar de los estudiantes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (s.f.), la participación conjunta de docentes, especialistas en salud y familias permite implementar estrategias efectivas que fortalecen los hábitos saludables y mejoran la calidad de vida de la comunidad escolar.

En conclusión, para lograr un cambio verdadero en la educación para la vida

saludable en México, es imprescindible articular la labor docente con la guía de los especialistas en salud y la colaboración activa de las familias. Solo así será posible formar estudiantes conscientes de la importancia de sus hábitos, capaces de aplicar lo aprendido en su vida cotidiana y de generar un impacto positivo en su bienestar y en el de su entorno.

El verdadero sentido de la dieta en los seres humanos

En el proceso de educación para la salud, resulta fundamental aclarar un término que ha sido utilizado de manera indiscriminada en la sociedad: la dieta. Con frecuencia, este concepto se asocia únicamente con la idea de restricción o con la prohibición de ciertos alimentos, lo que genera un estigma equivocado. Sin embargo, en su sentido más amplio, la dieta se refiere al conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume diariamente, sin implicar necesariamente limitación alguna.

Así, una persona cuya alimentación se basa en refrescos, pan dulce, frituras o hamburguesas también sigue una dieta, aunque esta no sea saludable. Por el contrario, las dietas que incluyen frutas, verduras, cereales y proteínas conforman una alimentación más equilibrada y benéfica para el organismo. En este sentido, es necesario repensar el concepto de dieta y comprender que no se trata de restringir, sino de elegir con conciencia.

Una alimentación adecuada debe cumplir con principios básicos: ser com-

pleta, equilibrada, suficiente, variada y apropiada tanto a la cultura como a las preferencias de cada persona. Además, no debe olvidarse que el placer de comer constituye una parte esencial de la nutrición y del bienestar humano. Por ello, educar a la población acerca del verdadero significado de la dieta se convierte en una estrategia clave para transformar los hábitos alimenticios cotidianos.

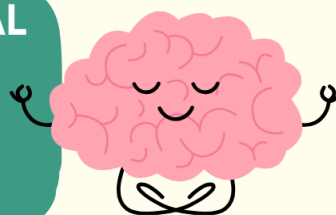
La influencia de la alimentación en el bienestar de niñas, niños y adolescentes es incuestionable. Un estudiante con hambre difícilmente puede concentrarse o desempeñarse con normalidad en la escuela. La nutrición es el proceso mediante el cual el ser humano obtiene la energía necesaria para pensar, aprender, participar, realizar actividad física y, en general, vivir con plenitud. En contraste, quienes no desayunan o mantienen una ingesta deficiente enfocan su atención en la comida que les falta, lo que limita su aprendizaje, su desarrollo y su bienestar emocional.

La alimentación saludable constituye un pilar fundamental del bienestar escolar. En la actualidad, muchas escuelas están reorganizando sus prácticas para fomentar mejores hábitos entre los estudiantes. Entre las principales acciones destacan: solicitar a los padres de familia que preparen lunches nutritivos, promover el consumo de agua simple en lugar de refrescos o jugos procesados, y reorganizar las tiendas escolares para que ofrezcan productos saludables y atractivos.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN EN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

EDUCACIÓN Y SALUD INTEGRAL

La educación no solo forma mentes, también forma hábitos. Enseñar a comer, dormir y moverse bien es clave para una vida sana.

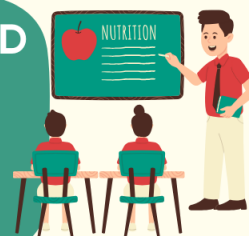


LA ESCUELA COMO PROMOTORA DEL BIENESTAR

El aula es el mejor espacio para construir hábitos saludables. El eje Vida Saludable impulsa el aprendizaje sobre alimentación, sueño e higiene.

EL DOCENTE COMO GUÍA DE SALUD

Las y los docentes son ejemplo. Su formación y colaboración con especialistas ayudan a fortalecer el autocuidado y la educación emocional.



ALIMENTACIÓN TRADICIONAL MEXICANA

El maíz, frijol y calabaza representan equilibrio y nutrición. Recuperar estos alimentos es volver a nuestras raíces saludables.

Paralelamente, se han incorporado rutinas de actividad física diaria y materiales informativos, como infografías y guías visuales, que orientan sobre las horas de sueño adecuadas, la importancia de la hidratación y otros cuidados esenciales para mejorar la calidad de vida.

Las comunidades educativas, en este contexto, pueden convertirse en espacios promotores de una vida activa, una alimentación balanceada y el autocuidado de la salud mental. Para lograrlo, cada actor cumple un papel fundamental: los padres de familia refuerzan los hábitos en el hogar; los docentes transmiten conocimientos y estrategias a través de su práctica pedagógica; y los directivos, junto con las autoridades educativas, articulan los esfuerzos necesarios para que la escuela funcione como un espacio integral de promoción de la salud.

De esta manera, el concepto de dieta deja de asociarse con la moda o con la idea de restricción, y se transforma en un eje articulador de una vida más saludable, donde educación y salud convergen en beneficio del bienestar presente y futuro de los estudiantes.

Fortalecer el desarrollo del pensamiento crítico frente a la alimentación

La educación es un elemento clave para revertir los hábitos poco saludables que la sociedad moderna ha fomentado y para reconocer su papel en el desarrollo del pensamiento crítico frente a la alimentación actual. Este proceso representa una oportunidad para que niñas, niños, adolescentes, padres de familia, docentes, autoridades educativas y todas las personas

interesadas en mejorar su calidad de vida se cuestionen: ¿qué estoy consumiendo?, ¿cómo estoy durmiendo?, ¿qué actividad física realizo? y, sobre todo, ¿qué impacto tienen mis elecciones en mi bienestar?

En este sentido, la educación se convierte en un espacio que impulsa la reflexión crítica ante la publicidad y el marketing que promueven productos ultraprocesados, atractivos pero perjudiciales para la salud. Es necesario enseñar a analizar la información, distinguir entre los mensajes de la mercadotecnia y la realidad nutricional, y así tomar decisiones más conscientes y responsables. Con el nuevo modelo educativo, las escuelas buscan precisamente este objetivo: formar estudiantes capaces de cuestionar, reflexionar y elegir lo que favorece su desarrollo integral.

La educación, por tanto, no solo promueve la salud física, sino también la autonomía, la responsabilidad y la capacidad de discernir. Como señala Rodríguez (2017), la alimentación puede aprovecharse como una vía educativa desde y para lo social, constituyendo una herramienta eficaz para estimular la reflexión, la crítica y el empoderamiento individual y colectivo.

De este modo, fomentar el pensamiento crítico en torno a la alimentación resulta esencial para transformar los hábitos y mejorar la calidad de vida. Educar no se limita a transmitir conocimientos, sino que impulsa la construcción de ciudadanos conscientes, responsables y comprometidos con su salud y la de su comunidad. En suma, la educación seguirá siendo el camino más sólido

para transformar la sociedad desde sus bases, comenzando con las y los estudiantes, pero alcanzando también a las familias y a la colectividad.

CONCLUSIONES

El bienestar integral de niñas, niños y adolescentes influye directamente en su aprendizaje, pues una adecuada alimentación, la práctica regular de actividad física y un descanso suficiente permiten que los estudiantes concentren su atención, participen activamente y desarrollen su potencial cognitivo y emocional. Las prácticas escolares orientadas a la promoción de hábitos alimenticios saludables, la implementación de actividad física cotidiana, el fomento de una hidratación adecuada y la educación para el autocuidado constituyen estrategias esenciales para la formación de estilos de vida saludables.

Asimismo, las comunidades educativas pueden convertirse en espacios trans-

formadores al involucrar de manera activa a docentes, familias y autoridades, generando entornos que promuevan una vida activa, una alimentación equilibrada y el cuidado de la salud mental. En este proceso, los docentes desempeñan un papel central: no solo transmiten información, sino que también impulsan la reflexión, la responsabilidad y el pensamiento crítico, herramientas indispensables para que los estudiantes tomen decisiones conscientes sobre su bienestar.

En síntesis, la educación integral para la salud no solo fortalece la calidad de vida de los estudiantes, sino que también contribuye a la formación de ciudadanos capaces de cuidar de sí mismos y de su comunidad. Así, la escuela se consolida como un espacio clave para la construcción de hábitos saludables y sostenibles, y como un pilar fundamental en la transformación de una sociedad más consciente, equilibrada y saludable.



La escuela se ha convertido en un espacio clave para construcción de hábitos saludables y sostenibles.

Fuente: Freepik, 2025.

EDUCAR EL CORAZÓN PARA APRENDER CON LA MENTE: UN PROYECTO ESCOLAR COMUNITARIO SOBRE SALUD Y EDUCACIÓN

Aurelio García Romero
Universidad Politécnica de Puebla
aurelio.garciaro@uppuebla.edu.mx

Julio César Zacarías Daniel
Universidad Politécnica de Puebla
julio.cesarza@uppuebla.edu.mx

*“Cuando las emociones se escuchan,
la mente florece y el aprendizaje se convierte en una
experiencia que transforma vidas”*

RESUMEN

Cuando escuchamos el término vida saludable, casi de inmediato pensamos en una buena alimentación, actividad física y visitas periódicas al médico. Estos elementos, sin duda, son fundamentales para alcanzar el bienestar; sin embargo, con frecuencia se deja de lado una pieza clave para lograrlo: la salud emocional. Hablar de educación para una vida saludable exige, hoy más que nunca, reconocer que las emociones constituyen el punto de partida de todo proceso de aprendizaje y del desarrollo pleno del ser humano.

Durante años, el modelo educativo tradicional ha privilegiado el rendimiento académico sobre el bienestar emocional del alumnado. Se espera que

niñas, niños y adolescentes se comporten como máquinas de aprender, capaces de memorizar contenidos y obtener buenas calificaciones, sin importar lo que estén sintiendo. No obstante, la evidencia científica demuestra que una mente sometida al estrés, al miedo o a la tristeza simplemente no aprende (Bisquerra, 2011). El cerebro emocional influye directamente en la atención, la memoria, la motivación y la conducta; por lo tanto, cualquier propuesta que busque mejorar la educación debe comenzar por cuidar las emociones.

No se trata únicamente de ser felices, sino de aprender a identificar, comprender, expresar y regular lo que sentimos. Esta capacidad, conocida como inteligencia emocional, es una

herramienta poderosa que impacta la autoestima, las relaciones sociales, la toma de decisiones y, desde luego, los hábitos saludables. Los estudiantes que manejan mejor sus emociones son más resilientes, participan activamente en clase, colaboran con sus compañeros y muestran una mayor disposición ante los nuevos retos.

Por ello, las escuelas deben dejar de considerar el aspecto socioemocional como algo adicional y asumirlo como una prioridad pedagógica. Algunos podrían pensar que trabajar las emociones implica restar tiempo a las clases, cuando en realidad se trata de una inversión: una inversión que multiplica el aprendizaje, mejora la convivencia y previene problemas como el acoso escolar, la ansiedad e incluso diversas enfermedades físicas relacionadas con el estrés.

Las emociones: la base olvidada de una educación verdaderamente saludable

Hablar de vida saludable en las escuelas suele asociarse únicamente con el ejercicio y una buena alimentación. Sin embargo, existe un pilar silencioso del bienestar que pocas veces se atiende desde las aulas, a pesar de ser determinante para el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo integral del estudiante: las emociones.

Durante décadas, el sistema educativo ha centrado sus esfuerzos en llenar la mente y mejorar el rendimiento académico, como si cuerpo y mente fueran entidades separadas. N

No obstante, en la actualidad se reconoce que ningún aprendizaje significa-

tivo puede producirse si un estudiante se siente constantemente triste, vive con ansiedad o carece de habilidades para expresar sus emociones. La enseñanza orientada a identificar, comprender y manejar los sentimientos debe tener la misma relevancia que la instrucción en matemáticas o ciencias, ya que la educación emocional constituye una necesidad fundamental para el desarrollo integral del individuo (Fernández y Ruíz, 2008).

Cuando un niño o adolescente desarrolla inteligencia emocional, se vuelve más capaz de concentrarse, superar la frustración, relacionarse de manera sana con sus compañeros y, en consecuencia, aprender mejor. El aula deja de ser un espacio estresante y se transforma en un entorno seguro, donde equivocarse forma parte del proceso y donde todas las voces cuentan.

Las emociones no deben ocultarse ni reprimirse; por el contrario, necesitan ser reconocidas, escuchadas y acompañadas por los adultos. Por ello, resulta urgente que las escuelas implementen estrategias que favorezcan la expresión emocional y el bienestar integral.

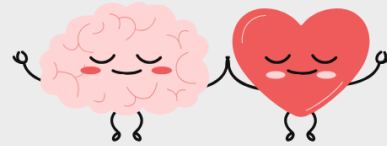
Educar el corazón para aprender con la mente: emociones como base de una vida saludable

Un estudiante que se siente bien, aprende mejor; y uno que está emocionalmente sano, tiene mayores posibilidades de construir una vida saludable, plena y significativa.

La salud emocional es parte esencial de una vida saludable.



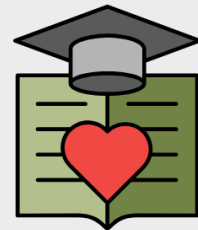
Las emociones influyen directamente en el aprendizaje



La inteligencia emocional potencia el desarrollo integral



La escuela debe priorizar la educación socioemocional



Educar el corazón transforma la escuela en un espacio de bienestar

Cuando las emociones se colocan en el centro del proceso educativo, los estudiantes se vuelven más resilientes, felices y capaces de construir una vida saludable y significativa.

¿Cómo puede promoverse la salud emocional desde la escuela?

- Crear espacios de confianza donde el alumnado pueda expresar cómo se siente, sin miedo al juicio ni a la burla.
- Incorporar actividades de educación socioemocional en el currículo: ejercicios de respiración consciente, relatos, juegos cooperativos, dramatizaciones y momentos de reflexión sobre situaciones cotidianas.
- Capacitar a docentes y familias para que reconozcan la importancia de validar las emociones y acompañar los procesos de madurez afectiva de niñas, niños y adolescentes.
- Implementar protocolos de atención temprana para identificar señales de alerta relacionadas con la depresión, la ansiedad o la violencia.
- Fomentar una cultura escolar basada en el respeto, la empatía y el buen trato, donde el autocuidado no sea solo un discurso, sino una práctica cotidiana.

Un estudiante que se siente bien, aprende mejor; y uno que está emocionalmente sano tiene mayores posibilidades de construir una vida saludable, plena y significativa.

La escuela debe ser un refugio seguro, un espacio donde cada estudiante se sienta visto, escuchado y acompañado. Solo así podrá desarrollarse plenamente, no solo como aprendiz, sino como ser humano.

Defender una vida saludable no implica únicamente evitar enfermedades o promover buenos hábitos físicos; significa formar personas emocionalmente fuertes, capaces de sostener su bienestar incluso en medio de las adversidades del presente.

Defender una vida saludable implica comprender que no se trata únicamente de evitar enfermedades físicas, sino de formar personas capaces de sostenerse emocionalmente frente a los retos del mundo actual. Si aspiramos a tener estudiantes fuertes, resilientes y felices, pongamos las emociones en el centro de la educación.

Referencias

- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional y bienestar. Desclée de Brouwer.
- Fernández, P., & Ruíz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421 – 436. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>

¡Participa con nosotros!

La *Revista Educativa Digital Aprender*, con enfoque de accesibilidad universal, de publicación cuatrimestral y digital, brinda el espacio para el diálogo y la difusión de contenido educativo, con énfasis en las acciones destacadas que llevan a cabo figuras educativas, y de investigación en Puebla.

Hacemos la más atenta invitación para contar con su colaboración.

Las propuestas recibidas siguen un proceso de revisión y evaluación de acuerdo con las temáticas y lineamientos editoriales, mismos que puede consultar en la página oficial de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla: <http://sep.puebla.gob.mx>

De acuerdo a su contenido y metodología, una vez evaluadas; las propuestas pueden ser incluidas en alguna de las tres secciones de la revista:

- ✓ **Diálogo.** Espacio para académicos expertos destacados, donde se presenta una reflexión u opinión de acuerdo a la temática del número correspondiente.
- ✓ **En la práctica.** Aportaciones de experiencias de investigación realizadas por figuras educativas de los diferentes niveles educativos.
- ✓ **Comunidad.** Experiencias destacadas del quehacer educativo en los diferentes niveles educativos, actividades especiales, aportaciones artísticas y literarias.

Los invitamos a enviar sus propuestas través del correo: revista.aprender@seppue.gob.mx y por medio de nuestro formulario ubicado en: <https://forms.gle/6qMGKYosWP7v1qGFA> o utilizando el código QR

Aprender





PUEBLA
Gobierno del Estado
2 0 2 4 - 2 0 3 0

Educación
Secretaría de Educación Pública

Pensar
en **Grande**

POR **AMORA**
PUEBLA