



REVISTA EDUCATIVA DIGITAL

Aprender

Amochpowal Nemachtilistli

LA ESCUELA COMO ESPACIO DE VIDA: BIENESTAR Y APRENDIZAJE

Año 4 / No. 13

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. 13, ENERO — ABRIL DE 2026, 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

**Salud mental
y una sola salud:
Un enfoque integral para
la vida saludable**

Ana Cristina Hermosillo-Abundis

En la Práctica

**La promoción de hábitos
saludables en las escuelas poblanas:
el papel estratégico de los maestros
de Educación Física**

Joaquín Cabrera Neria

17

33

**La escuela como promotora de una vida
saludable para favorecer el rendimiento
académico en educación básica**

Patricia Hernández Jiménez

Mirna Álvarez Salvador

Starligh Viviana Chan Ramírez

Comunidad

**Vida Saludable: acciones y resultados
en los bachilleratos estatales y
preparatoria abierta de Puebla**

*Dirección de Bachilleratos Estatales
y Preparatoria Abierta*

56

60

**Los Centros de Atención Infantil
como promotores de la salud y el bienestar:
Un impacto positivo en la familia y la
comunidad**

Alejandro Rojas Juárez

**En acción preventiva contra
la diabetes: Un proyecto escolar
comunitario sobre salud y educación**

*Martha Érika Ortiz Torres
Edna Rebeca Suárez Gómez*

67

COLABORADORES

Ana Cristina Hermosillo-Abundis

Joaquín Cabrera Neria

Patricia Hernández Jiménez

Mirna Álvarez Salvador

Starligh Viviana Chan Ramírez

Alejandro Rojas Juárez

TRABAJO EDITORIAL

Directora General

Rosa María Flores Mata

Coordinador General

Pablo Arturo Malpica Padierna

Equipo Editorial

Alfredo Guevara González

Ángel Álvarez Sánchez

Equipo de Difusión

Mauro Alam González Pérez

Comité Evaluador

José Fernando García Ramírez

M. Fabiola Moreno Benítez

Fotografía de portada

Imagen generada por ChatGPT
(ChatGPT, 2026).



EDITORIAL

Querida comunidad educativa:

La escuela es mucho más que un lugar de enseñanza; es un espacio donde se construye comunidad, se fortalecen los vínculos y se cultivan valores que acompañan a las personas a lo largo de su vida. Es para mí un placer presentar el número 13 "La escuela como espacio de vida: bienestar y aprendizaje"

Como Secretaría de Educación Pública tenemos el compromiso de promover el bienestar dentro del entorno escolar reconociendo que el aprendizaje no se limita al desarrollo cognitivo, sino que abarca también las dimensiones física, emocional y social. En este sentido, la educación se convierte en una vía para vivir mejor, convivir mejor y cuidar de uno mismo y de los demás.

En un contexto en el que los desafíos relacionados con la salud física y mental adquieren creciente relevancia, la escuela tiene la oportunidad de consolidarse como un agente activo de transformación y de bienestar integral a través de la promoción de hábitos saludables, la educación emocional y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

El bienestar escolar no se reduce a la alimentación equilibrada o la actividad física, supone la creación de ambientes caracterizados por la confianza, el respeto y la colaboración. Cada aula puede transformarse en un entorno donde se promueva el autocuidado, la empatía, la escucha activa y la valoración de la diversidad. Estos aspectos son esenciales para construir comunidades educativas solidarias y resilientes, capaces de afrontar los retos contemporáneos con equilibrio y fortaleza.

Reconocer la escuela como un espacio de vida implica apostar por una educación integral que forme personas conscientes de su cuerpo, sus emociones y su entorno. Se trata de una educación que trasciende los límites del aula y se manifiesta en gestos, hábitos y experiencias que fortalecen la salud, la convivencia y la humanidad.

Con esta edición, la Revista Educativa Digital Aprender reafirma su compromiso con la formación integral y el desarrollo humano. A través de las voces de docentes, investigadores y especialistas, se comparten miradas y experiencias que revalorizan la escuela como un lugar donde educar significa también cuidar, acompañar y transformar.

Que esta reflexión inspire a seguir haciendo de la educación un camino compartido hacia el bienestar y la esperanza.

¡Muchas Gracias!



Manuel Viveros Narciso

Secretario de Educación
Pública del Estado de Puebla



AMOX

Tajso nemachtil xolalpan:

In kaltamachtiloyan achi miak kan temachtiaj, ompa se kichijchiwa xolalpan, mo chijchikawa in mekayomej, wan se kichiwa kuali yalisi wan ken yolnemi. Ni yolpaki miak ni taixnextilis in tapowal majtakti wan eyi amoxti "In kaltamachtiloyan keme yol iluikali: chikawalis wan nemachtilis".

Kemej kaltayekan nemachtilis tikpiaj in tetehtakaualis tokatalia in chikawalis ijtik kaltamachtiloyan, maj tiyekmatikan ken in nemachtilis amo mokawa sayo ton mo pepecho tech in tsontekon, moneki titaixmatiske ton mochiwa ika to nakayo, to taixpetan, to yolsentilis, wan kenu timo yekwikaske iwan toikniwan.

In se taltipak kampa nakayo chikawalis, teixnematil, kiajxitia chikawalis, in kaltamachtiloyan mochiwas ye ekenin ki ixpatilis maj ki yekpiakan yolchikawalis, mo yolewaske majse kipia pajkinemilis, wapawalis olinyot, maj mo yolchikawa in xiknelkwayot.

In yolchikawalis kaltamachtil, amo sayoj mo neki maj kuali tamajsewalis, maj chiwalis nakayo, moneki onkas temachyot, taixtililis, tepalewilis. In kalnemachtil mochiwas se iluikali kampa mo olinis in, kampa semopia, inin ixypalewis, yektapowalis, maj timokakikan wan kuali ti ixnestiske nochi in tamanti tiyeske. Nochi yej kualtia ipa kuali mochiwas yolchikawalis nepantajtikayot, kachi kuali tik chiaske nochi ton was ika miak chikawalis.

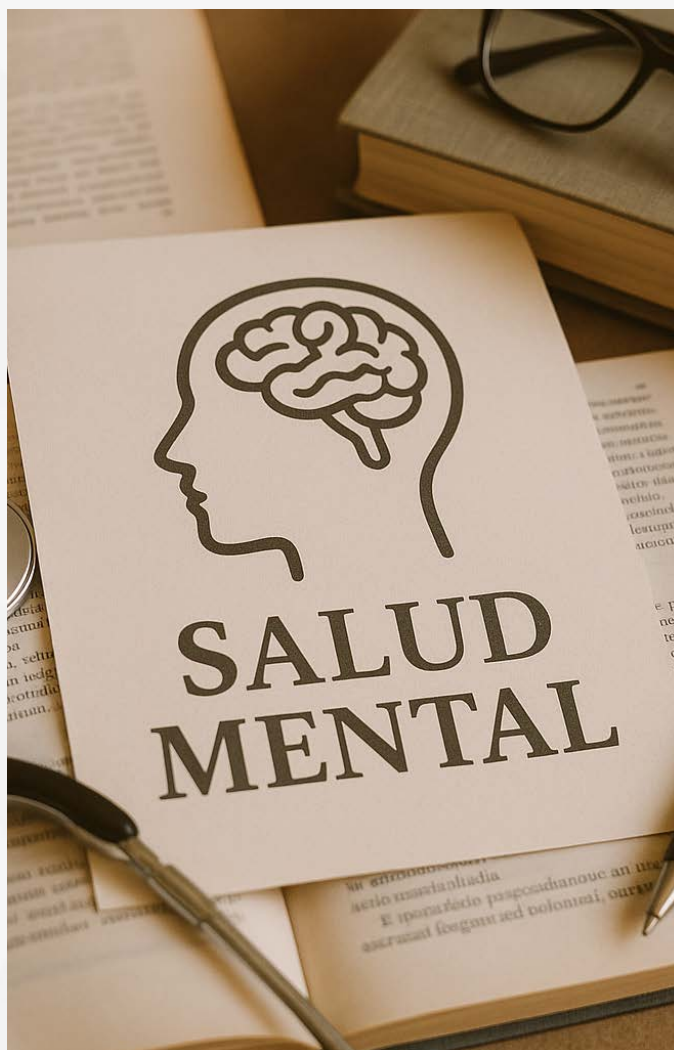
Yekixmatilis in kaltamachtiloyan keme yol iluikali, moneki tik chiwaske wapawalis, ika mochiwaske takame kitasojtasse nin nakayo, in inyolinyot, wan nochi ton kiyewalod. Moneki se wapawalis kipanowis in kalnemachtil, maj motas tech in ixayak, ton tikchiwaj, to ixmatilis.

Ika njin amoch, ten in amoch mekat wapalwalis ne achto, sekimachotia in tetehtakawalis, maj mokuali yekchiwakan kuali takamej wan siwamej. Ika in tajtol tamachtil, in tajtemoani, in temachtil chiwiani, ti tatemakilia ixpantilis, tachijchiwal, kampa tik yek ita in kaltamachtiloyan, itechyekchiwa, tiwalnemi, techixpata.

Nijin ixnemilis maj tech yoloti maj tik chiwakan in wapawalis se ojtii yolchikawal wan netemachtikayol.

Tasojkamatik miak.

DIÁLOGO



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.

Este espacio 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.

SALUD MENTAL Y UNA SOLA SALUD: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA LA VIDA SALUDABLE

Ana Cristina Hermosillo-Abundis

Dra. en Biomedicina Molecular

Facultad de Psicología BUAP

ana.hermosilloa@correo.buap.mx

RESUMEN

La salud mental constituye un componente esencial del bienestar integral y un determinante clave para la calidad de vida individual y colectiva. En el contexto contemporáneo, marcado por la pandemia de COVID-19, las desigualdades sociales y las transformaciones ambientales, resulta urgente replantear su abordaje desde perspectivas integradoras.

El concepto de Una sola salud (One Health), promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece la interdependencia entre salud humana, animal y ambiental, abriendo la posibilidad de incluir la salud mental como eje transversal en políticas públicas y educativas. Este artículo analiza los vínculos entre salud mental, ambiente, educación y desigualdad social, destacando la necesidad de estrategias interdisciplinarias que promuevan la resiliencia y el desarrollo sostenible en el ámbito educativo.

Palabras clave: Salud mental, Una sola salud, educación integral, bienestar estudiantil, políticas educativas.

INTRODUCCIÓN

La salud mental se reconoce actualmente como un pilar fundamental de la salud integral, especialmente en

contextos educativos. Según la OMS, aproximadamente 970 millones de personas viven con algún trastorno mental, siendo la depresión una de las principales causas de discapacidad mundial (OMS, 2022). En América Latina, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advierte que menos del 30% de quienes presentan síntomas reciben atención adecuada, evidenciando la insuficiencia de los sistemas de salud para responder a esta necesidad crítica (OPS, 2025).

En el ámbito educativo, esta problemática se intensifica. Los estudiantes enfrentan múltiples factores estresantes que afectan su rendimiento académico, desarrollo socioemocional y bienestar general. Por ello, el paradigma de Una sola salud permite comprender el bienestar estudiantil desde un enfoque interconectado, que reconoce la influencia del ambiente escolar, la sociedad y los factores biológicos sobre la salud mental de la comunidad educativa (Noah, 2022; Hermosillo, Méndez y Arias, 2024).

Salud mental en contexto educativo

La promoción de la salud mental en instituciones educativas trasciende el tratamiento de trastornos específi-

cos; implica crear condiciones que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes. La evidencia científica demuestra que los trastornos mentales representan una carga significativa no solo para los sistemas de salud, sino también para el sistema educativo y la productividad futura de los estudiantes (Patel, Saxena, Lund, Thornicroft, Baingana, 2018).

Una vida saludable en el contexto escolar incluye hábitos de autocuidado que fortalecen el bienestar psicológico: actividad física regular durante el horario escolar, programas de alimentación equilibrada, horarios que respeten los patrones de sueño adolescente y el fomento de vínculos sociales positivos entre estudiantes y docentes (Rebar et al., 2015).

Asimismo, la implementación de prácticas como la meditación y el mindfulness en el aula ha demostrado mejorar la regulación emocional, la atención y la resiliencia estudiantil (Modrego, García y Demarzo, 2017).

El enfoque *Una sola salud* aplicado a la educación

Dimensión ambiental

El ambiente escolar ejerce una influencia directa sobre la salud mental de estudiantes y docentes. La exposición a contaminantes atmosféricos se ha vinculado con efectos negativos en la salud cerebral y el rendimiento cognitivo. El estudio de Hermosillo-Abundis et al. (2024) demuestra que las nanopartículas ambientales pueden atravesar la barrera hematoencefálica, desencadenando procesos neuroinflamatorios asociados tanto al riesgo de neurodegeneración como a la vulnerabilidad a trastornos afectivos.

Por el contrario, el contacto con espacios verdes escolares se asocia significativamente con menor estrés y mayor bienestar estudiantil (Twohig y Jones, 2018). Esto subraya la importancia de diseñar ambientes educativos que integren áreas naturales, ventilación adecuada y espacios que promuevan la calma y concentración.

Dimensión social

Los factores sociales dentro y fuera del entorno escolar influyen decisivamente en la salud mental estudiantil. La violencia escolar (bullying)- la inseguridad en el trayecto a la escuela y las desigualdades socioeconómicas incrementan la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes (Lund et al., 2018).

Durante la pandemia de COVID-19, OPS. (2022), el cierre de escuelas y el aislamiento social elevaron significativamente los niveles de depresión y ansiedad en adolescentes y jóvenes (Shah et al., 2020). Esta experiencia evidenció el papel protector que desempeña la escuela como espacio de socialización, apoyo emocional y estructura rutinaria para el bienestar mental estudiantil (Ma et al., 2021).

Dimensión biológica

El vínculo entre nutrición escolar y salud mental constituye un campo emergente de investigación. La conexión entre microbiota intestinal y salud mental muestra efectos significativos en la regulación del estrés y la cognición (Foster y McVey, 2013), lo que resalta la importancia de programas de alimentación escolar que consideren no solo la nutrición física sino también su impacto en el bienestar emocional.

Promoción de la salud mental

Aprendizaje socioemocional

La implementación de programas de aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) constituye una estrategia efectiva para fortalecer la salud mental en el contexto escolar. Estos programas desarrollan competencias en autorregulación emocional, empatía, habilidades sociales y toma de decisiones responsables (Vega, López, & Ramírez, 2023).

La investigación de Durlak et al. (2011) demuestra que los programas socioemocionales en escuelas mejoran tanto el rendimiento académico como los indicadores de bienestar mental. Los estudiantes que participan en estos programas muestran reducciones significativas en problemas de conducta, ansiedad y síntomas depresivos, además de mejoras en habilidades académicas.

Educación ambiental y bienestar

La educación ambiental integrada con contenidos de salud mental contribuye a desarrollar una conciencia de interdependencia entre bienestar personal y cuidado del entorno (Chawla, 2015). Los proyectos de huertos escolares, programas de reciclaje y actividades en contacto con la naturaleza no solo educan sobre sostenibilidad, sino que también proporcionan beneficios terapéuticos y de reducción del estrés.

Salud mental y equidad educativa

Los problemas de salud mental en contextos educativos reflejan y amplifican las desigualdades sociales existentes. Los estudiantes provenientes de familias en situación de pobreza, comu-

nidades marginadas o contextos de violencia estructural presentan mayor prevalencia de ansiedad, depresión y dificultades de aprendizaje (Lund et al., 2018).

En México, la distribución desigual de recursos para salud mental también se refleja en el sistema educativo, donde las escuelas en comunidades rurales y urbano-marginales carecen de profesionales capacitados en salud mental estudiantil. Esto perpetúa ciclos de desventaja que afectan las trayectorias educativas y las oportunidades de desarrollo de los estudiantes (OPS, 2025).

Lecciones de la pandemia

La pandemia de COVID-19 proporcionó importantes aprendizajes sobre la relación entre salud física, mental y educativa. La OMS (2022a) reportó un incremento del 25% en la prevalencia de depresión y ansiedad durante el primer año de pandemia, con efectos particularmente severos en población estudiantil.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2022 documentó que niños y adolescentes fueron especialmente vulnerables debido al cierre de escuelas, la interrupción de rutinas educativas y la pérdida de contacto social con pares (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2021). Estas experiencias subrayan la necesidad de incorporar la salud mental en los planes de contingencia educativa y desarrollar modalidades de enseñanza que integren el cuidado socioemocional, tanto en formato presencial como virtual.

Propuestas para la integración curricular

Estrategias institucionales

Para implementar efectivamente el enfoque de *Una sola salud* en instituciones educativas, se proponen las siguientes estrategias:

- Nivel curricular: Integrar contenidos de autocuidado, inteligencia emocional y conciencia ambiental en todas las asignaturas, no como materias aisladas sino como competencias transversales.
- Nivel organizacional: Establecer protocolos de detección temprana de problemas de salud mental, redes de apoyo entre estudiantes y docentes, y espacios seguros para el diálogo sobre bienestar emocional.
- Nivel comunitario: Desarrollar alianzas con centros de salud, organizaciones comunitarias y familias para crear redes de apoyo integral que trasciendan el espacio escolar.

Formación docente

La capacitación de docentes en competencias socioemocionales y primeros auxilios psicológicos resulta fundamental para la implementación exitosa de estos enfoques. Los educadores requieren herramientas para identificar signos de alerta en salud mental estudiantil, técnicas de manejo de crisis y estrategias pedagógicas que promuevan el bienestar en el aula (Durlak et al., 2011).

Conclusiones y recomendaciones

La integración de la salud mental en el enfoque de *Una sola salud* dentro del sistema educativo representa una oportunidad transformadora para promover el desarrollo integral de los es-

tudiantes. La evidencia científica demuestra que los factores ambientales, sociales y biológicos interactúan de manera compleja para determinar el bienestar mental en contextos escolares (Hermosillo et al., 2024; OPS (s.f.)).

Las instituciones educativas tienen la responsabilidad y la oportunidad única de implementar estrategias preventivas que fortalezcan la resiliencia estudiantil, reduzcan las desigualdades en salud mental y promuevan competencias para la vida saludable.

Se recomienda:

- Desarrollar políticas educativas que integren la salud mental como componente transversal del currículo.
- Invertir en la formación de docentes en competencias socioemocionales y salud mental.
- Mejorar las condiciones ambientales de las escuelas, priorizando espacios verdes y ambientes saludables.
- Establecer sistemas de detección temprana y referencia para estudiantes en riesgo.
- Promover la investigación interdisciplinaria sobre salud mental y educación.
- Garantizar el acceso equitativo a servicios de apoyo psicológico en todas las instituciones educativas.

Reconocer la salud mental como un derecho fundamental en el ámbito educativo es indispensable para avanzar hacia sistemas educativos más inclusivos, resilientes y promotores del desarrollo humano integral.

REFERENCIAS

- Clarke, G., Sandhu, K., Griffin, B., Dinan, T., Cryan, J. & Hyland, N. (2019). Gut Reactions: Breaking Down Xenobiotic–Microbiome Interactions. *Pharmacological Reviews*, 71(2), 198 - 224. <https://doi.org/10.1124/pr.118.015768>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405 - 432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2022) Estado mundial de la infancia 2021. En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
- Foster, J. & McVey, K. (2013). Gut–brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends in neurosciences*, 36(5), 305 - 312. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tins.2013.01.005>
- Hermosillo, C., Méndez, M. A., & Arias, O. (2024). Implications of environmental nanoparticles on neurodegeneration. *Journal of Neuroscience Research*, 102. https://www.researchgate.net/publication/380615690_Implications_of_environmental_nanoparticles_on_neurodegeneration
- Lund, C., Brooke, C., Baingana, F., Claire, E., Breuer, E., Chandra, P., et al. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: A systematic review of reviews. *The Lancet Psychiatry*, 5(4), 357-369. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30060-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9)
- Ma, L., Mazidi, M., Li, K., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., Zhou, H., Yan, N., Rahman, A., Wang, W., & Wang, Y. (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 293, 78 – 89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.021>
- Modrego, M., García, J. & Demarzo, M. (2017). Qué es mindfulness y compasión y por qué son útiles en la educación del bienestar emocional. En J. García, M. Demarzo y M. Modrego (Coords.), *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación* (pp. 85 – 109). Alianza. https://www.alianzaeditorial.es/primer_capitulo/bienestar-emocional-y-mindfulness-en-la-educacion.pdf
- Noah, D. (2022). *Salud pública y Una sola salud (One Health)*. MSD Veterinary Manual. Recuperado el 9 de junio de 2025. <https://www.msdsvetmanual.com/es/salud-p%C3%BAblica/descripci%C3%B3n-general-de-la-salud-p%C3%BAblica/salud-p%C3%BAblica-y-una-sola-salud-one-health>
- OPS. (2022). Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental

- de la población. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
- OPS. (s.f.). *Salud mental*. Recuperado el 9 de junio de 2025. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización de las Naciones Unidas. (5 de octubre de 2021). *La pandemia de COVID-19 dejará una "huella imborrable" en la salud mental de niños y adolescentes*. Noticias ONU <https://news.un.org/es/story/2021/10/1497862>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de junio del 22). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., et al. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553 - 1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Shah, K., Mann, S., Singh, R. & Kulkarni, R. (2020). Impact of COVID-19 on the mental health of children and adolescents. *Cureus*, 12(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.10051>
- Twohig, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628 - 637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Vega, A., López, M., & Ramírez, J. (2023). Implementación de programas de aprendizaje socioemocional para el bienestar estudiantil. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, e1234. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.1>



Ana Cristina Hermosillo

Semblanza

Neuropsicóloga clínica e investigadora en biomedicina molecular con trayectoria que integra práctica clínica e investigación científica. Posee grados académicos en Psicología (BUAP), Biología (UDLAP), Maestría en Diagnóstico y Rehabilitación Neuropsicológica (BUAP) y Doctorado en Biomedicina Molecular (UDLAP).

Desde 2015 ejerce la práctica clínica especializada en evaluación e intervención temprana en neonatos con riesgo neurológico, diagnóstico y rehabilitación neuropsicológica en población infantil con trastornos del neurodesarrollo, así como en adultos con traumatismo craneoencefálico y demencias.

Actualmente se desempeña como Profesora-Investigadora de Tiempo Completo y Coordinadora de la Licenciatura en Psiconeurodesarrollo en la Facultad de Psicología de la BUAP. Su línea de investigación se centra en los determinantes ambientales y sociales del neurodesarrollo, con producción científica publicada en revistas indexadas internacionales. Reconocida con el Premio Martín Baró de la Sociedad Interamericana de Psicología.

EN LA PRÁCTICA



Nota: Imagen generada por Gemini (Gemini, 2026).

-
- **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.

LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LAS ESCUELAS POBLANAS: EL PAPEL ESTRATÉGICO DE LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1

Objetivo

Aportar a la profesionalización de las funciones de asesoría y acompañamiento pedagógico, a través de la reflexión de las prácticas docentes como estrategia de formación continua.

3

Metodología

El enfoque del estudio es cualitativo, e interpretativo, se sustenta en el método investigación-acción, utiliza las técnicas de la encuesta y la observación. La propuesta de formación docente consistió en el diseño y aplicación de estrategias que buscan desarrollar la reflexión de la práctica docente como desafío de la intervención e innovación del aula.

5

Conclusión

La reflexión de la práctica se logra mediante un trabajo constante. No es un proceso espontáneo, si no que requiere una estructura y un andamiaje para promover un proceso más profundo; solo la práctica reflexiva permitirá profesionalizar la docencia.

2

Contexto

Dos grupos; el primero constituido por 4 directores y 1 ATP; el segundo, constituido por 4 directivos.

4

Resultados

Los actores educativos observados se encuentran en un nivel pre reflexivo, respecto a la introspección de la práctica, por lo que es necesario formarlos en habilidades previas de tipo cognitivo, narrativo y de conocimiento pedagógico, a fin de que incidan en la transformación de su realidad educativa.

Joaquín Cabrera Neria

Licenciado en Educación Física

Docente en las regiones

educativas de Zacatlán, Chignahuapan y Xicotepec

joaquin.cabrera.neri@seppue.gob.mx

RESUMEN

La obesidad infantil constituye uno de los principales desafíos de salud pública en México, y el estado de Puebla no es la excepción. Las escuelas se consolidan como espacios estratégicos para la prevención y la promoción de hábitos saludables, siendo los maestros de educación física actores clave en este proceso. El objetivo del presente artículo es analizar el papel estratégico de los docentes de educación física en la promoción de hábitos saludables en las escuelas poblanas, con especial atención en la región de la Sierra Norte, donde convergen condiciones sociales, culturales y económicas que representan retos específicos.

El estudio se desarrolló mediante una investigación documental de carácter cualitativo y descriptivo, basada en la revisión, análisis y sistematización de fuentes académicas y normativas publicadas entre 2015 y 2023.

Los resultados evidencian que los maestros de educación física actúan no solo como instructores deportivos, sino también como agentes de salud, mediadores culturales y promotores comunitarios. Asimismo, la formación docente continua, la contextualización de los programas y la vinculación entre escuela, familia y comunidad se identifican como pilares esenciales para fomentar estilos de vida activos y sostenibles.

Se concluye que el fortalecimiento de la educación física en Puebla, particularmente en la Sierra Norte, requiere políticas educativas sensibles al contexto, acompañadas de programas integrales que articulen actividad física, alimentación saludable y participación comunitaria. Estas acciones deben orientarse a identificar y analizar las estrategias, acciones y roles que los docentes de educación física implementan en las escuelas de la Sierra Norte de Puebla para promover hábitos saludables, estilos de vida activos y la colaboración entre escuela, familia y comunidad, considerando las particularidades sociales, culturales y económicas de la región.

Palabras clave: educación, obesidad infantil, hábitos saludables, promoción de la salud escolar, contextos rurales, Sierra Norte de Puebla.

INTRODUCCIÓN

La infancia constituye una etapa decisiva en la formación de los hábitos que acompañarán al individuo a lo largo de su vida. En este periodo, la escuela desempeña un papel fundamental como espacio de socialización y aprendizaje integral. En México, los índices de obesidad infantil se han incremen-

tado de manera alarmante durante las últimas décadas, situando al país entre los primeros lugares a nivel mundial (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], s.f.).

Las escuelas se constituyen como escenarios privilegiados para intervenir ante estos desafíos, ya que en ellas convergen la educación, la salud y la convivencia. En este contexto, los maestros de educación física desempeñan un papel estratégico en la promoción de hábitos saludables, pues su influencia trasciende la enseñanza del deporte y abarca dimensiones formativas, sociales y comunitarias.

Si bien la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública (SEP) han impulsado diversas estrategias y lineamientos para prevenir la obesidad infantil, la eficacia de dichas medidas depende en gran medida del trabajo cotidiano de los docentes. Por ello, este artículo tiene como objetivo analizar el papel estratégico de los maestros de educación física en la promoción de hábitos saludables en las escuelas poblanas, con énfasis en la región de la Sierra Norte, caracterizada por su diversidad cultural, desigualdad social y carencias estructurales.

El análisis se sustenta en una metodología cualitativa y documental, orientada a comprender las prácticas educativas y de salud desde una perspectiva contextual e interdisciplinaria. Se busca destacar cómo la educación física puede constituirse en un eje de transformación social y en una herramienta de prevención de enfermedades crónicas durante la infancia poblana.

Fundamentación teórica

La fundamentación teórica integra aportes de la educación, la salud pública y las ciencias sociales para explicar la relevancia de la educación física como promotora de la salud. La revisión de la literatura evidencia que la promoción de hábitos saludables implica comprender la interacción entre factores biológicos, psicológicos, culturales y estructurales que determinan el bienestar infantil.

Diversos autores coinciden en que la educación física incide de manera directa en la formación de hábitos saludables, mejora la condición física y reduce los factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas durante la niñez Álvarez et al. (2017) y Álvarez et al. (2020).

Desde la teoría de los determinantes sociales de la salud (Marmot, 2017), la obesidad infantil no puede explicarse únicamente a partir de conductas individuales, sino como resultado de factores estructurales tales como la pobreza, el acceso desigual a alimentos nutritivos, la infraestructura escolar y los hábitos familiares. En regiones como la Sierra Norte de Puebla, estos factores se combinan y generan una doble carga de malnutrición, lo que exige estrategias educativas diferenciadas y culturalmente pertinentes.

La promoción de hábitos saludables en la infancia constituye un campo interdisciplinario que articula conocimientos pedagógicos, sanitarios y comunitarios. Dentro de este campo, la educación física se consolida como un espacio privilegiado para favorecer aprendizajes

significativos relacionados con el movimiento, la convivencia y la adopción de estilos de vida activos y sostenibles.

DESARROLLO

Educación física como promotora de la salud

Tradicionalmente, la educación física se concibió como una disciplina centrada en el desarrollo motriz y el rendimiento deportivo. No obstante, en las últimas décadas ha evolucionado hacia una práctica educativa integral que articula dimensiones biológicas, emocionales, sociales y culturales del bienestar humano.

Estudios como los de Álvarez et al., 2017; Cervantes y López, 2021 demuestran que la práctica sistemática de actividad física durante la infancia genera beneficios significativos, entre los cuales destacan:

- La mejora de la condición cardiorrespiratoria y metabólica
- La prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial
- El fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la autoestima, la cooperación y la resiliencia
- El incremento del rendimiento académico, al favorecer la concentración y la memoria

En este marco, el maestro de educación física deja de ser únicamente un instructor deportivo para convertirse en un agente de salud, capaz de modelar conductas saludables y fomentar una

cultura del autocuidado entre los estudiantes. Su labor trasciende el espacio de la cancha e incorpora la reflexión sobre la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la gestión emocional como componentes esenciales del bienestar integral.

La obesidad infantil como problema multifactorial

La UNICEF (2021), identifica la obesidad infantil como uno de los problemas más graves de salud pública en América Latina. Este fenómeno no puede entenderse de manera aislada, pues responde a una compleja interacción de factores biológicos, conductuales, sociales y culturales.

La transición alimentaria hacia dietas ultraprocesadas, la urbanización acelerada, la inseguridad alimentaria y el uso excesivo de pantallas han modificado drásticamente los patrones de actividad física y de consumo. En México, la ENSANUT (2022) reporta que la prevalencia de sobrepeso en escolares es del 19.2 %, y la de obesidad del 18.1 %, cifras que confirman la magnitud del problema a nivel nacional.

En el estado de Puebla, esta tendencia se manifiesta de manera heterogénea. En las zonas urbanas, el sedentarismo asociado al estilo de vida digital y el fácil acceso a comida rápida incrementan los índices de obesidad; mientras que, en la Sierra Norte, la pobreza y la limitada disponibilidad de alimentos nutritivos provocan una doble carga: obesidad y desnutrición. Este panorama exige la implementación de políticas educativas sensibles al contexto y la formación de docentes capaces de

adaptar sus estrategias pedagógicas a realidades sociales y culturales diversas.

Modelos teóricos aplicados a la promoción de la salud escolar

Para comprender cómo la educación física contribuye a la promoción de la salud escolar, es necesario recurrir a distintos modelos teóricos que explican la relación entre el individuo, su entorno y el comportamiento.

1. Determinantes sociales de la salud (Marmot, 2017).

Este enfoque subraya que la salud infantil depende en gran medida de las condiciones sociales y económicas en las que viven las niñas y niños. Por tanto, la intervención docente debe considerar factores como la desigualdad, el acceso a alimentos saludables, los recursos comunitarios y la infraestructura escolar disponible.

2. Modelo ecológico de la salud (Bronfenbrenner, 1994; McLeroy et al., 1988).

Propone que la salud se configura en múltiples niveles: individual, interpersonal, comunitario e institucional. En este marco, el maestro de educación física actúa como mediador entre estos niveles, promoviendo la articulación entre escuela, familia y comunidad para favorecer entornos saludables y participativos.

3. Enfoque de Escuelas Promotoras de la Salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Considera a la escuela como un espa-

cio privilegiado para impulsar el bienestar integral mediante la integración de la actividad física, la nutrición equilibrada, la salud emocional y la participación social. Este modelo plantea que la promoción de la salud debe ser parte estructural del proceso educativo y no una acción aislada o extracurricular.

La integración de estos modelos respalda la idea de que la educación física puede constituirse en un instrumento de transformación social y de prevención de enfermedades desde el ámbito educativo, al fomentar estilos de vida saludables y sostenibles que trascienden el espacio escolar.

Evidencia internacional y latinoamericana

La literatura internacional presenta experiencias exitosas que refuerzan la efectividad de la educación física como promotora de la salud escolar y comunitaria. Por citar un ejemplo, en España y Estados Unidos, un metaanálisis de programas escolares que incluyen al menos 150 minutos semanales de actividad física evidencia un impacto positivo en la reducción del sobrepeso y la mejora de la condición física general (Álvarez et al., 2017).

Estas experiencias coinciden en que el éxito de las intervenciones radica en la contextualización de las estrategias, es decir, en la adaptación de los programas a las condiciones socioculturales y económicas locales. Solo así la educación física puede convertirse en un medio efectivo para fomentar estilos de vida saludables y sostenibles en la población infantil.

La educación física en contextos rurales e indígenas

La Sierra Norte de Puebla constituye un ejemplo paradigmático de la complejidad de los contextos rurales e indígenas en México. En esta región, la diversidad cultural, lingüística y económica configura un mosaico de realidades que condicionan las prácticas de salud y educación.

En las comunidades indígenas de la zona, la inseguridad alimentaria es frecuente y las dietas tradicionales —aunque culturalmente significativas— suelen ser altas en carbohidratos y grasas. Ante esta situación, el maestro de educación física debe desarrollar competencias interculturales y aplicar estrategias pedagógicas sensibles al contexto, capaces de integrar los saberes locales con los objetivos de la educación para la salud (González et al., 2019).

Entre las acciones más efectivas destacan:

- Integrar contenidos que valoren las prácticas comunitarias y los juegos tradicionales
- Promover actividades que vinculen el movimiento con el entorno natural, como caminatas, jornadas ecológicas o ejercicios al aire libre
- Fomentar la colaboración entre escuela, familia y comunidad a través de proyectos colectivos, como huertos escolares, ferias de salud o eventos deportivos comunitarios

La evidencia demuestra que, cuando las intervenciones respetan las dinámi-

cas culturales y se alinean con los valores comunitarios, su adopción resulta más sólida, sostenible y con mayor impacto social (González y Contreras, 2020; Silva et al., 2018)

METODOLOGÍA

El presente estudio se centra en la educación física en la infancia, concebida como un ámbito estratégico para la formación integral de los estudiantes y la prevención de problemas de salud, entre ellos la obesidad infantil. Este tema reviste particular relevancia en el estado de Puebla y, de manera especial, en la región de la Sierra Norte, caracterizada por su diversidad cultural, la presencia de comunidades indígenas y los desafíos socioeconómicos que condicionan los hábitos de vida de niñas y niños. Tales particularidades generan un contexto en el que la promoción de hábitos saludables a través de la educación física no puede comprenderse de manera aislada, sino como un fenómeno determinado por factores culturales, sociales y comunitarios interrelacionados.

La riqueza cultural de la región, sumada a las limitaciones en infraestructura y recursos educativos, exige que las estrategias de intervención sean contextualizadas, inclusivas y culturalmente pertinentes. En este sentido, la investigación se inscribe en los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), la cual concibe la educación como un proceso integral orientado al desarrollo de la equidad, la inclusión y el bienestar, dimensiones fundamentales para garantizar la formación plena del estudiantado (Secretaría de Educación

Pública, 2024). Así, el contexto social y educativo no solo justifica, sino que orienta la elección de una metodología documental, que permite analizar el fenómeno desde múltiples perspectivas, integrando evidencia científica, normativa y contextualizada para la región estudiada.

El estudio adopta un enfoque documental de carácter cualitativo y descriptivo, diseñado para explorar, analizar y sistematizar información sobre la educación física y la promoción de hábitos saludables en la infancia. A diferencia de un estudio de campo, este diseño se enfocó en la revisión crítica de literatura académica y normativa vinculada con la educación física, la obesidad infantil y la salud escolar, con especial énfasis en la Sierra Norte de Puebla. La elección metodológica responde a la necesidad de comprender el fenómeno desde diversas dimensiones, contrastando investigaciones previas, informes institucionales y marcos normativos, siempre en relación con la realidad social y cultural de la región.

La recopilación de información se llevó a cabo mediante una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas de amplia cobertura —como Scopus, Redalyc, SciELO y Google Scholar—, complementada con documentos oficiales de la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La selección de estas fuentes se fundamenta en su confiabilidad académica y su pertinencia para abordar la interrelación entre educación física, promoción de la salud y políticas públi-

cas, considerando la particularidad de los contextos rurales e indígenas de la Sierra Norte.

La estrategia de búsqueda se estructuró con palabras clave aplicadas de manera independiente y combinada: educación física, obesidad infantil, hábitos saludables, promoción de la salud escolar, contextos rurales y Sierra Norte de Puebla. Esta combinación permitió identificar un espectro amplio de literatura, que incluyó estudios empíricos, revisiones sistemáticas y documentos normativos, asegurando una visión integral y contextualizada del fenómeno.

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión rigurosos. Se consideraron únicamente documentos publicados entre 2015 y 2023, escritos en español, con respaldo académico (revistas arbitradas, libros especializados o revisiones sistemáticas) o normativo (lineamientos oficiales de la SEP y organismos internacionales). Se excluyeron ensayos de opinión sin sustento empírico, reportes anecdóticos y publicaciones anteriores a 2015 sin actualización metodológica. Con base en estos criterios, del total de 67 documentos identificados inicialmente, se conformó un corpus final de 25 fuentes que sirvieron como base para el análisis.

Para la organización y el análisis de la información se elaboró una matriz de análisis documental, en la que se registraron variables como autor, año de publicación, contexto geográfico, población de estudio, metodología empleada y principales aportes relacionados con la educación física y la promoción de hábitos saludables. Posteriormente, la información se clasificó en tres ejes analíticos:

a) impacto de la educación física en la salud infantil;

b) intervenciones escolares y comunitarias dirigidas a la promoción de hábitos saludables; y

c) particularidades de la educación física en contextos rurales e indígenas, con especial atención a la Sierra Norte de Puebla.

El análisis adoptó un enfoque interpretativo, orientado a identificar patrones, contrastes y aportes significativos que vinculan la teoría con la práctica, en coherencia con la perspectiva de la NEM. Este enfoque reconoce que la labor del docente de educación física trasciende el ámbito deportivo, integrándose como una práctica social y comunitaria que promueve la salud, la equidad y la cohesión social. En consecuencia, la integración entre contexto y metodología garantiza que las reflexiones, la discusión y las conclusiones del estudio estén sustentadas en un proceso sistemático, riguroso y pertinente, fortaleciendo la validez y aplicabilidad de los resultados en la región de la Sierra Norte de Puebla.

RESULTADOS

El análisis revela que los docentes de educación física en las escuelas primarias de la Sierra Norte de Puebla desempeñan un papel esencial en la promoción de hábitos saludables, trascendiendo la mera enseñanza de técnicas deportivas. Estos profesionales se constituyen en modelos de vida activa, promueven valores fundamentales

como la disciplina, la constancia, la cooperación y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás. En Puebla, donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil alcanza un 37.8 % entre niños y niñas de 5 a 11 años, los maestros de educación física se convierten en agentes determinantes en la promoción de la salud. Sus clases, cuidadosamente planificadas, no solo permiten que los estudiantes realicen actividad física, sino que comprendan sus beneficios en el bienestar físico, emocional y social. Además, los docentes contribuyen a la detección temprana de alteraciones posturales, motrices o nutricionales, generando información que orienta acciones preventivas tanto a nivel escolar como comunitario.

La población analizada incluye niñas y niños de 6 a 12 años matriculados en escuelas primarias rurales e indígenas de la Sierra Norte, así como los docentes de educación física que laboran en dichos centros. Este grupo se caracteriza por su diversidad cultural, lingüística y socioeconómica, factores que influyen directamente en la implementación y efectividad de los programas educativos. En muchas comunidades, los recursos materiales y la infraestructura deportiva son limitados; los materiales didácticos escasean, y las dietas tradicionales, aunque culturalmente valiosas, suelen tener un alto contenido de azúcares y grasas. Estas condiciones obligan a los docentes a diseñar estrategias creativas y contextualizadas, aprovechando los recursos disponibles e integrando las tradiciones comunitarias a su práctica pedagógica, en concordancia con los principios de equidad,

inclusión y bienestar promovidos por la Nueva Escuela Mexicana (NEM).

Para la sistematización de la información se emplearon matrices de análisis documental, mediante las cuales se organizaron y codificaron variables relacionadas con el rol docente, las estrategias implementadas, la intervención comunitaria, el impacto en los hábitos saludables y el contexto socioeconómico y cultural. Asimismo, se integraron registros estadísticos oficiales sobre obesidad infantil y características socioeducativas de las escuelas, permitiendo una lectura complementaria entre datos cualitativos y cuantitativos. Esta triangulación metodológica se alinea con la visión de la NEM al vincular la evidencia científica con la normativa educativa vigente, garantizando que las acciones propuestas respondan a las necesidades reales de los estudiantes y sus comunidades.

El estudio identificó desigualdades significativas entre contextos urbanos y rurales. En los entornos urbanos, los docentes enfrentan el desafío del sedentarismo derivado del uso excesivo de dispositivos electrónicos y del fácil acceso a alimentos ultraprocesados, factores que obstaculizan la adopción de hábitos saludables. En cambio, en las zonas rurales, los principales retos son la carencia de infraestructura deportiva, la escasez de materiales y la necesidad de adaptar los programas a las prácticas culturales y alimentarias locales. Estas condiciones impulsan a los maestros a ajustar sus estrategias pedagógicas, aprovechando los

recursos del entorno, fomentando la participación familiar y comunitaria, y desarrollando actividades innovadoras como circuitos de juegos tradicionales, caminatas guiadas por el entorno natural o talleres de cocina saludable con productos locales. Todo ello refleja el enfoque de la NEM hacia una educación contextualizada, inclusiva y comunitaria.

La Sierra Norte de Puebla presenta un panorama especialmente complejo. Municipios como Chignahuapan, Zacatlán, Huauchinango y Xicotepec muestran una doble carga de malnutrición: mientras algunos sectores presentan altos índices de obesidad, otros padecen desnutrición crónica. Esta situación responde a factores estructurales como la pobreza, la inseguridad alimentaria y la limitada cobertura de servicios de salud. En este contexto, los maestros de educación física se consolidan como agentes de cambio social, cuya labor trasciende la clase deportiva para sensibilizar a estudiantes y familias sobre la importancia de mantener rutinas de actividad física y hábitos alimentarios equilibrados. Su función implica también atender grupos con diversidad lingüística y cultural, integrando prácticas comunitarias y respetando las tradiciones locales en la planeación pedagógica. Esta adaptación contextualizada, promovida por la NEM, permite que los programas educativos respondan con pertinencia a la realidad de los estudiantes y fortalezcan la organización social y comunitaria.

Entre las estrategias implementadas destacan:

- La integración de hábitos saludables

en la clase diaria, combinando actividades deportivas con dinámicas de nutrición y educación emocional, donde los estudiantes aprenden sobre hidratación, alimentación balanceada e higiene personal

- El desarrollo de actividades familiares y comunitarias, como ferias de salud o concursos deportivos con la participación de madres, padres y cuidadores, fortaleciendo el vínculo escuela-comunidad.

- La aplicación de programas de motricidad y postura, mediante ejercicios de coordinación, estiramiento y equilibrio, adaptados a la edad y condición física de los estudiantes, permitiendo detectar y corregir alteraciones del desarrollo motor

- La incorporación de juegos tradicionales y prácticas culturales locales, lo cual incrementa la motivación del alumnado y garantiza la aceptación social de las actividades promovidas

Los resultados muestran que los maestros de educación física actúan de manera estratégica y multifacética como:

- Referentes de estilos de vida activos y promotores de valores relacionados con la salud y el bienestar
- Integradores de contenidos sobre nutrición y prevención de la obesidad, adaptados a la realidad local
- Fomentadores de la participación comunitaria y familiar
- Detectores tempranos de problemas posturales, motrices y nutricionales

- Adaptadores de estrategias pedagógicas según las diferencias entre contextos urbanos y rurales

En conjunto, estos hallazgos evidencian que el papel del maestro de educación física trasciende la instrucción deportiva para convertirse en una figura clave de transformación social, un mediador cultural y un promotor activo de hábitos saludables. Su acción pedagógica integral contribuye al bienestar físico, emocional y comunitario de los estudiantes de la Sierra Norte de Puebla.

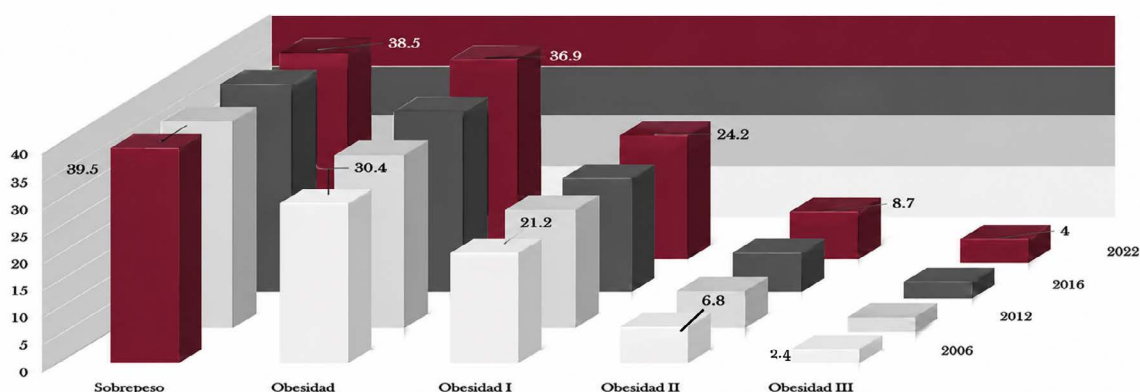
La evidencia confirma que una educación física contextualizada y alineada con los principios de la NEM tiene un impacto significativo en la prevención de la obesidad infantil, la promoción de la actividad física regular y la consolidación de hábitos saludables sostenibles a nivel individual, familiar y comunitario. Datos estadísticos de población con sobrepeso y obesidad se muestran a continuación en la gráfica 1.

Los datos confirman que cerca de cuatro de cada diez niños y adolescentes en México presentan exceso de peso, lo cual convierte a la escuela en un espacio prioritario de intervención para la promoción de hábitos saludables. Este panorama refuerza el papel estratégico del maestro de educación física como agente de prevención y promotor de la salud integral desde los entornos escolares.

En el caso de la población escolar, el 19.2 % presenta sobrepeso y el 18.1 % obesidad, mientras que entre los adolescentes estas cifras aumentan a 23.9 % y 17.2 %, respectivamente. Estos datos reflejan una tendencia preocupante en los niveles de exceso de peso desde la infancia hasta la adolescencia, lo que resalta la necesidad de fortalecer las estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables desde los entornos educativos.

Los resultados presentados en la per-

Gráfica 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población infantil y adolescente (ENSANUT, 2022).



Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), 2022.

miten dimensionar la magnitud del problema del sobrepeso y la obesidad infantil en México. Con cerca del 40 % de la población escolar y adolescente afectada, la escuela se posiciona como un espacio prioritario para la intervención en salud pública. En este contexto, los maestros de educación física asumen un papel estratégico en la promoción de estilos de vida activos, convirtiéndose en actores fundamentales dentro de la política educativa orientada al bienestar integral.

Al contrastar estos datos con la información regional (tabla 1), se observa que las diferencias geográficas no son únicamente de magnitud estadística, sino de naturaleza estructural y cultural. En el centro y norte del país, los niveles de sobrepeso y obesidad se asocian principalmente con el sedentarismo urbano y el consumo de alimentos ultraprocesados, mientras que en regiones como la Sierra Norte de Puebla la problemática adopta una expresión dual: la co-

Tabla 1. Comparativa regional de sobrepeso y obesidad infantil en México.

REGIÓN	PREVALENCIA ESTIMADA (%)	PARTICULARIDADES PRINCIPALES
CAPITAL POBLANA	30%	Sedentarismo, alto consumo de comida rápida
ZONAS URBANAS	29%	Uso intensivo de tecnología, acceso limitado a espacios deportivos
ZONAS RURALES	28%	Escasa infraestructura, dietas tradicionales calóricas
SIERRA NORTE	32%	Doble carga de obesidad y desnutrición, diversidad cultural e indígena

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022).

existencia de obesidad y desnutrición derivada de la inseguridad alimentaria y de prácticas dietéticas tradicionales poco equilibradas. Esta doble carga de malnutrición confirma la necesidad de estrategias pedagógicas contextualizadas, donde la educación física funcione como un eje articulador entre salud, cultura y comunidad.

La tendencia ascendente confirma que el sobrepeso y la obesidad infantil constituyen un problema estructural y regional, asociado a la transición alimentaria, el sedentarismo y la pérdida de prácticas tradicionales saludables.

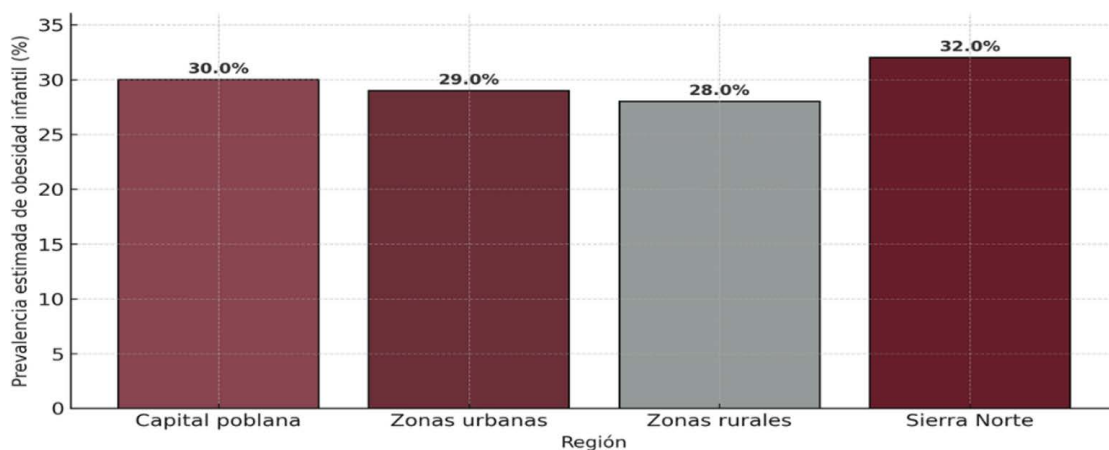
Estos datos refuerzan la necesidad de intervenciones escolares sostenidas,

donde la educación física se consolide como estrategia clave para revertir la tendencia, especialmente en contextos rurales e indígenas como la Sierra Norte de Puebla, donde la vulnerabilidad social amplifica los riesgos asociados a la malnutrición.

La gráfica 2 presenta una comparativa

regional del estado de Puebla, enfocada en las zonas urbanas, rurales y la Sierra Norte. Su propósito es mostrar las diferencias y particularidades socioeconómicas, culturales y geográficas de cada región, permitiendo identificar contrastes en desarrollo, infraestructura, acceso a servicios y di-

Gráfica 2. Comparativa regional en Puebla: zonas urbanas, rurales y Sierra Norte.



Fuente: Elaboración propia con base en datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) y del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

námicas productivas.

Esta comparación facilita una comprensión más integral de la diversidad regional poblana.

El análisis conjunto comprender que el problema del sobrepeso y la obesidad infantil trasciende las fronteras nacionales y se manifiesta con particular intensidad en los contextos locales. Mientras que los datos de la OPS y UNICEF (2020) evidencian una tendencia ascendente sostenida en América Latina, las cifras obtenidas para Puebla, basadas en la ENSANUT 2022, confirman

la heterogeneidad territorial de esta problemática. En las zonas urbanas, la inactividad física y la alta disponibilidad de alimentos ultraprocesados son los principales detonantes; en las rurales, la carencia de infraestructura y la limitada educación alimentaria obstaculizan la adopción de hábitos saludables; y en la Sierra Norte, la coexistencia de obesidad y desnutrición refleja un fenómeno de doble carga vinculado a la desigualdad estructural.

Estos resultados destacan la urgencia de implementar estrategias educativas

diferenciadas, sensibles a las condiciones socioculturales y económicas de cada región. En este escenario, los maestros de educación física emergen como agentes estratégicos para articular acciones preventivas que integren actividad física, alimentación saludable y participación comunitaria. Su intervención, fundamentada en los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), puede transformar la educación física en una herramienta de equidad social, bienestar integral y desarrollo sostenible, preparando el terreno para la reflexión crítica que se abordará en la siguiente sección.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que el papel del maestro de educación física varía sustancialmente según el contexto sociocultural en el que desarrolla su labor. En entornos urbanos, los docentes enfrentan el desafío de contrarrestar los efectos del sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y el consumo de alimentos ultraprocesados; mientras que, en las comunidades rurales e indígenas, como las de la Sierra Norte de Puebla, deben sortear limitaciones materiales, diversidad lingüística y carencias estructurales que condicionan la práctica pedagógica.

Los maestros de educación física son mediadores de salud y agentes de transformación social. Su función trasciende la enseñanza de habilidades motrices, incorporando la formación de hábitos saludables, la creación de entornos inclusivos y la promoción de la participación comunitaria. De esta manera, la educación física se redefine como un espacio de integración pedagógica, social y emocional que inci-

de directamente en la calidad de vida de los estudiantes y sus familias. Los hallazgos internacionales revisados evidencian que las intervenciones escolares más exitosas son aquellas que integran de forma articulada diversos componentes: actividad física regular, educación nutricional, salud emocional y acompañamiento familiar.

Asimismo, los resultados destacan la necesidad de replantear la formación profesional del maestro de educación física. La capacitación docente debe trascender la dimensión técnica, incorporando competencias interculturales, perspectiva de género, primeros auxilios, salud mental e inclusión educativa. Estos elementos fortalecen la capacidad del docente para responder a los retos actuales y atender la diversidad presente en las aulas, especialmente en contextos rurales e indígenas.

Desde la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), el maestro de educación física ocupa un lugar central en la construcción del bienestar integral. Su intervención no se limita al cuerpo físico, sino que contribuye al desarrollo de valores, la empatía, la autorregulación y la responsabilidad social. En este marco, la educación física se consolida como un instrumento pedagógico para fortalecer la cohesión comunitaria y el sentido de pertenencia, pilares esenciales del desarrollo humano sostenible. Finalmente, en regiones como la Sierra Norte de Puebla, los programas estandarizados pierden eficacia si no consideran la lengua, la cosmovisión y los recursos comunitarios. Por ello, se recomienda implementar estrategias locales participativas, donde el maestro actúe como facilitador del diálogo entre

cultura, salud y educación, promoviendo la pertinencia cultural y el empoderamiento comunitario como bases de la sostenibilidad educativa y sanitaria.

CONCLUSIONES

El análisis realizado permite afirmar que los maestros de educación física ocupan un lugar estratégico en la promoción de hábitos saludables en las escuelas poblanas. Su función trasciende la enseñanza de técnicas deportivas, al convertirse en mediadores de salud, cultura y comunidad, capaces de incidir directamente en la prevención de la obesidad infantil y en la mejora del bienestar integral de los estudiantes. En este sentido, la educación física se consolida como una herramienta esencial de salud pública escolar, dado que la evidencia demuestra que su práctica constante contribuye a mejorar la condición física, el rendimiento académico, la autorregulación emocional y la autoestima del alumnado.

Asimismo, se constata que el contexto sociocultural condiciona la efectividad de las intervenciones. En la Sierra Norte de Puebla, la diversidad cultural, lingüística y económica demanda enfoques pedagógicos diferenciados y culturalmente pertinentes, que respondan a las características y necesidades específicas de cada comunidad. Por ello, la formación continua del docente resulta indispensable: los maestros requieren actualización permanente en temas de salud comunitaria, nutrición, equidad e inclusión, a fin de desempeñar su labor con eficacia, sensibilidad social y perspectiva intercultural. De igual manera, se evidencia la necesidad de fortalecer la investigación local,

generando evidencia empírica contextualizada que permita evaluar con mayor precisión el impacto de la educación física en la reducción de la obesidad infantil, así como en la promoción del bienestar integral y la cohesión social en el estado de Puebla.

En síntesis, este trabajo reafirma que la educación física no debe concebirse como una asignatura complementaria, sino como un componente esencial de la formación ciudadana y del desarrollo humano sostenible. Los maestros de educación física deben ser reconocidos como líderes pedagógicos y promotores de salud, capaces de fomentar estilos de vida activos, equitativos y culturalmente sensibles, generando un impacto positivo y duradero en la salud, la convivencia y el bienestar emocional de las niñas y los niños poblanos.

REFERENCIAS

- Álvarez, C., Pesce, C., Caverio, I., Sánchez, M., Garrido, M., & Martínez, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Alvarez, J., Casajús, J., Leis, R., Lucíah, A., López, D., Moreno, L., & Rodríguez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320300321>
- Bernate, J., Gómez, J., Acero, L., & Rodríguez, J. (2020). Educación física y salud en la escolaridad. Una revisión bibliográfica. *Athlos. Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, (21), 6 – 24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7579244>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. En T. Husén & T. Postlethwaite (Eds.), *The International Encyclopedia of Education* (1643–1647). Pergamon Press.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *El sobrepeso en la niñez Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe*. <https://www.unicef.org/lac/media/29006/file/Sobrepeso-en-la-ninez-reporte-2021.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s.f.). *Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes*. UNICEF México. Recuperado el 04 de agosto de 2025 de <https://bit.ly/48rcGt4>
- González, A., Cilia, V., Aradillas, C., Castañeda, A., De la Cruz, A., Zúñiga, J., García, N., González, C., & Díaz-Barriga, F. (2019). La seguridad alimentaria y nutricional en una comunidad indígena de México. *Revista española de nutrición comunitaria*, 25(3). <https://bit.ly/48bAIHL>
- Marmot, M. (2017). The Health Gap: The Challenge of an Unequal World: the argument. *International Journal of Epidemiology*, 46(4), 1312 – 1318. <https://doi.org/10.1093/ije/dyx163>
- McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education & Behavior*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de junio de 2021). La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud. Recuperado de https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2024). *Plan de Estudio 2022 para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria (Primera edición, 2024)*. SEP. Subsecretaría de Educación Básica <https://bit.ly/3MeMIWw>



Joaquín Cabrera Neria

Semblanza

Licenciado en Educación Física con ocho años de trayectoria en el sistema educativo del estado de Puebla. Ha desempeñado funciones docentes en diversos contextos escolares, lo que ha permitido fortalecer su práctica pedagógica y estratégica en las regiones educativas de Zacatlán, Chignahuapan y Xicotepec.

Realizó sus estudios profesionales en el Benemérito Instituto Normal del Estado de Puebla, donde consolidó una formación orientada al desarrollo humano, la salud y el movimiento.

En 2020, su labor innovadora fue reconocida por El Sol de Puebla, medio que destacó su compromiso y creatividad al llevar la educación física a estudiantes de comunidades rurales mediante el uso de recursos digitales.

En 2025, fue reconocido por su participación y desempeño en los Juegos Deportivos Nacionales.

Promueve la formación integral del alumnado y la adopción de hábitos saludables, impulsando la revalorización del docente de educación física como un profesional esencial en el desarrollo y transformación de la vida escolar y comunitaria.

LA ESCUELA COMO PROMOTORA DE UNA VIDA SALUDABLE PARA FAVORECER EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN BÁSICA

1

Objetivo

Aportar a la profesionalización de las funciones de asesoría y acompañamiento pedagógico, a través de la reflexión de las prácticas docentes como estrategia de formación continua.

2

Contexto

Dos grupos; el primero constituido por 4 directores y 1 ATP; el segundo, constituido por 4 directivos.

3

Metodología

El enfoque del estudio es cualitativo, e interpretativo, se sustenta en el método investigación-acción, utiliza las técnicas de la encuesta y la observación. La propuesta de formación docente consistió en el diseño y aplicación de estrategias que buscan desarrollar la reflexión de la práctica docente como desafío de la intervención e innovación del aula.

4

Resultados

Los actores educativos observados se encuentran en un nivel pre reflexivo, respecto a la introspección de la práctica, por lo que es necesario formarlos en habilidades previas de tipo cognitivo, narrativo y de conocimiento pedagógico, a fin de que incidan en la transformación de su realidad educativa.

5

Conclusión

La reflexión de la práctica se logra mediante un trabajo constante. No es un proceso espontáneo, si no que requiere una estructura y un andamiaje para promover un proceso más profundo; solo la práctica reflexiva permitirá profesionalizar la docencia.

Patricia Hernández Jiménez
Universidad Intercontinental Olimpo
patyhj.27@gmail.com

Mirna Álvarez Salvador
Universidad Intercontinental Olimpo
mirnamanuel13@gmail.com

Starligh Viviana Chan Ramírez
Universidad Intercontinental Olimpo
starlightvivi@hotmail.com

RESUMEN

En el marco de la implementación de la Estrategia Nacional de Vida Saludable en los centros educativos de educación básica, este artículo tiene como objetivo promover una conciencia integral en las y los estudiantes, mediante la comparación entre la nutrición ancestral y la actual. A través del conocimiento de los cultivos locales, su valor nutricional y la elaboración artesanal de productos regionales, se busca fomentar hábitos alimenticios saludables y sostenibles en la comunidad escolar.

Como ejemplo de estas acciones, se presenta el proyecto “Rescatando las raíces de una buena alimentación saludable”, desarrollado en la Escuela Secundaria Técnica No. 42, zona 025, del municipio de Macuspana, Tabasco, bajo el enfoque metodológico del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).

Esta estrategia permitió abordar situaciones reales de la vida cotidiana, impulsando el pensamiento crítico, la toma de decisiones, el compromiso comunitario y el trabajo colaborativo entre los miembros de la escuela.

La implementación se organizó mediante un calendario de actividades con roles específicos asignados al personal docente. En las etapas uno y dos se identificó la problemática central a partir de los resultados de una evaluación diagnóstica aplicada al alumnado de los tres grados. El instrumento mostró un alto consumo de comida chatarra y la existencia de estudiantes que solo comen una o dos veces al día, lo cual se relaciona con un bajo rendimiento escolar.

Ante esta situación, el colectivo docente, a través del diálogo, el análisis y la reflexión interdisciplinaria, desarrolló las etapas tres y cuatro del ABP, guiando a los alumnos en la elaboración y aplicación de entrevistas a personas de la comunidad sobre los alimentos consumidos por sus antepasados. Posteriormente, los estudiantes clasificaron los alimentos y elaboraron cuadros comparativos para analizar el impacto de la alimentación en la salud. Asimismo, identificaron los alimentos producidos en la región según la estación del año y valoraron su aporte nutricional mediante encuestas, además de analizar sus derivados y procesos de industrialización.

Fomentar estilos de vida saludables en el Centro Escolar Técnica 42 no fue una tarea sencilla; sin embargo, mediante la incorporación de técnicas y herramientas pertinentes, se logró culminar

con éxito en la “Feria Pedagógica de la Alimentación” (etapa cinco), donde los alumnos presentaron, ante docentes y padres de familia, los productos elaborados en casa. En las etapas seis y siete se evaluaron los resultados, evidenciando excelentes niveles de participación y compromiso por parte del personal y la comunidad educativa.

Finalmente, los logros obtenidos reflejan la importancia de la vinculación de contenidos y la integración de disciplinas dentro de los cuatro campos formativos: Lenguajes, Saberes y Pensamiento Científico, Ética, Naturaleza y Sociedad y De lo Humano y lo Comunitario. Este artículo demuestra que, como docentes, podemos contribuir desde la escuela a mejorar la salud y la alimentación de nuestros estudiantes, consolidando la vida saludable como el cimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: Alimentación, estilos de vida, nutrición, rendimiento académico, vida saludable

INTRODUCCIÓN

La escuela desempeña un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes, al ser el espacio donde se fortalecen las habilidades cognitivas, sociales y emocionales, y donde los alumnos construyen su identidad como personas críticas y reflexivas. Además de transmitir conocimientos, la escuela se ha convertido en un agente clave de transformación social, capaz de impulsar iniciativas que mejoren el bienestar individual y colectivo.



Nota: Las raíces son un producto básico en nuestra dieta alimentaria. Retomado de: <https://bit.ly/4rm5ean>

Desde esta perspectiva, el colectivo docente de la Escuela Secundaria Técnica No. 42 decidió implementar un proyecto educativo orientado a mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes, partiendo de una reflexión sobre sus prácticas alimenticias dentro y fuera del aula. La motivación surgió al observar un bajo aprovechamiento escolar asociado con enfermedades frecuentes, falta de concentración y bajo rendimiento cognitivo. Ante ello, se diseñó un proyecto colaborativo denominado “Rescatando las raíces de una buena alimentación saludable”, que promueve la idea de que la escuela no solo enseña, sino también cuida y fomenta la salud.

El propósito de este artículo es sensibilizar a la comunidad escolar para que adopte buenos hábitos alimenticios y

reconozca el impacto que tiene una alimentación equilibrada en su bienestar físico y mental. Para lograrlo, se invitó a estudiantes, docentes y familias a reflexionar sobre las costumbres alimentarias de hace tres décadas, los cultivos tradicionales de la región y los nutrientes que aportaban los alimentos de sus antepasados, con el fin de comparar estos conocimientos con los hábitos actuales.

Fomentar estilos de vida saludables desde la educación básica es esencial para formar generaciones más sanas y conscientes. Por esta razón, el proyecto se desarrolló bajo la metodología del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), la cual permitió abordar una situación real diagnosticada previamente mediante la aplicación de instrumentos

sobre hábitos alimenticios. Como colectivo docente, se dialogó e investigó sobre las etapas del ABP, organizando el trabajo interdisciplinario por disciplinas y campos formativos, y estableciendo un calendario de actividades del 21 de noviembre al 12 de diciembre.

La Estrategia Nacional Vida Saludable surgió en septiembre de 2024, como respuesta al creciente problema de sobrepeso y obesidad que enfrenta México, país que desde 2022 ocupa el quinto lugar mundial en estas condiciones (Alianza por la Salud Alimentaria, 2022). Su propósito es promover hábitos saludables y sostenibles desde los centros educativos, en todos los niveles. En este marco, el Gobierno de México (s.f.) señala que esta estrategia busca garantizar el bienestar y la sa-

lud de niñas y niños mediante acciones orientadas a la promoción de hábitos saludables.

De esta manera, las acciones impulsadas en la escuela contribuyen a mejorar el estilo de vida de toda la comunidad educativa, reforzando la idea de que la salud y el aprendizaje están estrechamente vinculados. La escuela, por tanto, se consolida como promotora de bienestar y de cambio social, con la participación de padres, docentes y estudiantes, quienes asumen la responsabilidad compartida de mantener y fortalecer los buenos hábitos alimenticios tanto en el hogar como en el aula.

Vida Saludable

Fomentar una vida saludable en la formación de niñas, niños y adolescentes



Nota: Durante la presentación de la "Estrategia Nacional: Vive Saludable, Vive Feliz, 2025.

Retomado de <https://puebla.gob.mx/index.php/noticias/item/17788-puebla-asiste-a-presentacion-de-la-estrategia-nacional-vive-saludable-vive-feliz>

de educación básica es fundamental para su desarrollo integral. Las acciones promovidas desde la escuela son esenciales, ya que este es el espacio donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo y donde pueden adquirir hábitos que perduren toda la vida. En este sentido, es indispensable incorporar prácticas cotidianas de cuidado de la salud, que incluyan una alimentación equilibrada y variada, basada en una dieta que aproveche los cultivos regionales, con el consumo de frutas, verduras, legumbres, carnes magras y agua simple potable.

De igual manera, la escuela debe contribuir al cuidado emocional, mental y físico del alumnado, mediante actividades que se practiquen tanto en el aula como en el hogar, con el acompañamiento de los padres de familia. Estas acciones favorecen el bienestar general, incrementan los niveles de energía y mejoran la concentración en las actividades pedagógicas. Una vida sana —o su ausencia— tiene un impacto directo en el rendimiento académico, por lo que es indispensable promover buenos hábitos alimenticios desde edades tempranas.

La escuela, en su función formadora, debe diseñar estrategias que motiven a los estudiantes a tomar decisiones conscientes sobre su alimentación, fortaleciendo así la calidad y la calidez de la comunidad escolar. Brindar al cuerpo los nutrientes necesarios garantiza su correcto funcionamiento y, por ende, una mejor disposición para el aprendizaje (Rabe y Casas, 2017, como se citó en Udenar Periódico Digital, 2023).

En el ámbito educativo, existe una preocupación creciente por los altos

índices de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas derivadas de una alimentación inadecuada. Este problema afecta gravemente a la población mexicana, en gran parte por el consumo frecuente de productos ultraprocesados y altos en calorías, fácilmente disponibles en el entorno escolar y comunitario. Por ello, el Diario Oficial de la Federación (DOF, 2024) establece en los Lineamientos Generales para la Estrategia de Vida Saludable que no se permitirá la venta de alimentos nocivos para la salud dentro de las escuelas. Las tiendas escolares y cooperativas de consumo deberán ajustarse a estas disposiciones para garantizar un entorno alimentario más saludable.

La escuela y su relación con la alimentación y bienestar

Los centros escolares desempeñan un papel esencial en la transformación social de las comunidades, al constituirse como espacios de aprendizaje, convivencia y desarrollo integral, especialmente durante los primeros años de vida: preescolar, primaria y secundaria. En estos niveles, la escuela busca potenciar las habilidades, destrezas y conocimientos de niñas, niños y adolescentes, contribuyendo a formar patrones de conducta saludables en su vida cotidiana. Por ello, se reconoce a la escuela como un entorno privilegiado para promover estilos de vida saludables, donde se generen ambientes limpios, seguros y de sana convivencia que favorezcan el consumo responsable de alimentos.

Desde el ámbito educativo, se impulsan diversas estrategias para el cuidado de la alimentación dentro de la comunidad escolar. Estas incluyen la

realización de talleres y ferias de la salud, la promoción del consumo de frutas y verduras, así como la restricción en la venta de productos ultraprocesados en las tiendas escolares. Además, se implementan programas educativos diseñados para fomentar una alimentación equilibrada y consciente.

De acuerdo con el Plan de Estudio para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria (SEP, 2024a), el currículo se estructura en siete ejes articuladores, entre ellos Vida Saludable, el cual reconoce que todas las personas poseen capacidades humanas dignas de ser vividas, sin importar sus condiciones o diferencias. Este eje plantea que la alimentación sana y el bienestar integral son derechos fundamentales para el correcto funcionamiento de la sociedad y para garantizar una vida libre de violencia y enfermedad.

Asimismo, es prioritario convertir los espacios escolares en escenarios que impulsen una alimentación sana y sostenible, contribuyendo a la educación integral de niñas, niños, jóvenes y adolescentes, de modo que las futuras generaciones puedan mantener una vida digna y saludable. En cumplimiento del Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los centros escolares deben garantizar el derecho a una alimentación nutritiva y de calidad. Toda persona tiene derecho a consumir productos naturales y libres de modificaciones genéticas, como el maíz, alimento base e identidad cultural de México.

Cualquier alteración a este recurso debe ser evaluada, ya que la población tiene derecho a una alimentación libre de riesgos, que preserve la salud y el

bienestar general (DOF, 2025).

Lograr una vida saludable requiere de decisiones conscientes y sostenidas. Por ello, es fundamental concientizar a los estudiantes mediante actividades y proyectos que se integren al programa analítico y utilicen metodologías activas para atender problemáticas reales del aula y la comunidad. Enseñar a los alumnos a elaborar sus propios alimentos naturales —con productos locales como maíz, yuca, calabaza, frutas y verduras de temporada— fortalece su vínculo con el entorno y promueve el consumo de alimentos sin modificaciones genéticas, ricos en energía y fibra dietética. Estos productos incluso pueden comercializarse en las tiendas escolares, promoviendo el emprendimiento, el autocuidado y el mejoramiento del rendimiento académico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales” (Gobierno de México, 2021).

Desde esta perspectiva, adoptar un estilo de vida saludable depende tanto de la voluntad individual como de la constancia en las acciones diarias. Decisiones simples —como elegir entre agua o refresco, preparar alimentos en casa o comprarlos procesados, caminar o usar el automóvil para distancias cortas— se convierten en actos cotidianos de autocuidado que reflejan el compromiso con la salud personal y comunitaria.

El impacto de la nutrición en el rendimiento académico.

La nutrición es un componente indispensable para el desarrollo cognitivo de las personas, pues constituye un factor determinante en la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje de los estudiantes (Pesantez, 2025). Una adecuada alimentación proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y el bienestar general. En la educación básica, la nutrición adquiere especial relevancia, ya que durante esta etapa se forman los hábitos alimenticios que perdurarán a lo largo de la vida y que influyen directamente en el rendimiento escolar.

Una alimentación saludable se caracteriza por ser variada y equilibrada, garantizando el aporte suficiente de nutrientes para el organismo. El cuerpo necesita estar bien nutrido para alcanzar los aprendizajes esperados; por el contrario, una alimentación inadecuada puede afectar de forma negativa el desarrollo cognitivo, generando fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento académico. En los primeros años de vida, una alimentación correcta tiene un impacto profundo en el crecimiento físico, el razonamiento y las habilidades cognitivas (Morales et al., 2025).

Para que el cuerpo funcione y se desarrolle de manera óptima, es necesario proporcionar los nutrientes esenciales que favorecen el desarrollo y funcionamiento del cerebro: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas,

minerales, antioxidantes y agua simple potable. Estos nutrientes son clave en los procesos cognitivos, ya que el cerebro requiere un suministro constante de energía y componentes estructurales para su mantenimiento y desempeño (Martínez et al., 2018). Una ingesta deficiente de estos elementos puede reducir la capacidad de atención, memoria y aprendizaje.

Entre los nutrientes esenciales, la proteína destaca por su papel en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y adrenalina, los cuales regulan procesos fisiológicos vinculados al sueño, la motivación y el estado de ánimo. Niveles bajos de estos neurotransmisores afectan directamente el aprendizaje, el razonamiento y la memoria (Martínez et al., 2018). Los neurotransmisores son sustancias que permiten la comunicación entre neuronas y con otros tejidos del cuerpo, posibilitando la sinapsis, proceso mediante el cual se transmite la información necesaria para las funciones cognitivas, sensoriales y motoras (Torres, 2023; NeuroCenter, 2023).

Una nutrición equilibrada favorece la eficiencia del sistema nervioso, potenciando la capacidad de pensar, recordar y actuar ante diferentes situaciones. Por ello, el consumo de alimentos ricos en proteínas y otros nutrientes esenciales debe ser constante y sostenido, más que ocasional, para mantener un óptimo desempeño cerebral y académico.

Una mala alimentación puede traer consecuencias significativas en el desempeño escolar: dificultades para

concentrarse, cansancio, problemas de conducta, enfermedades recurrentes y ausentismo (EDUCO, 2024). Esto se traduce en un bajo rendimiento y en una menor participación en clase.

Es fundamental que los padres y tutores fomenten hábitos alimenticios saludables, asegurando que los estudiantes no omitan comidas, especialmente el desayuno, y reduzcan el consumo de alimentos ultraprocesados. Una alimentación nutritiva no solo mejora la salud física, sino que garantiza mejores niveles de atención, concentración y aprendizaje, elementos esenciales para el éxito académico.

METODOLOGÍA

La metodología implementada en este proyecto fue el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), una estrategia didáctica que favorece la construcción del conocimiento a partir de situaciones reales vinculadas al contexto de los estudiantes.

Esta metodología promueve el trabajo colaborativo, la indagación, el análisis y la propuesta de soluciones, fortaleciendo así el pensamiento crítico, reflexivo y autónomo. Su aplicación permite una enseñanza situada, donde el aprendizaje surge de la realidad inmediata de los alumnos y se orienta hacia la resolución de problemas concretos, fomentando tanto habilidades cognitivas como valores y actitudes humanas.

De esta manera, el ABP no solo contribuyó a generar aprendizajes significativos, sino que también permitió a los estudiantes reconocer y valorar su entorno, vinculando los contenidos escolares y los Procesos de Desarrollo y

Aprendizaje (PDA) con la vida cotidiana. Así, se promovió una formación integral, coherente con los principios de la Nueva Escuela Mexicana.

El proyecto Rescatando las raíces de una buena alimentación saludable tuvo como objetivos:

- Concientizar a los alumnos sobre la importancia de una buena alimentación y su impacto en la salud física, mental y emocional, comparando la nutrición de los antepasados con la actual.
- Identificar los cultivos locales y su valor nutricional, con el propósito de fomentar hábitos alimenticios saludables.
- Elaborar artesanalmente productos derivados de los alimentos regionales, promoviendo el aprovechamiento sustentable de los recursos de la comunidad.

Etapas 1 y 2: Presentemos y recolectemos

Durante la primera sesión del Consejo Técnico Escolar (CTE) se analizaron los resultados de la evaluación diagnóstica, donde se observó un bajo aprovechamiento escolar. A partir de la reflexión colectiva surgieron preguntas clave: ¿Por qué obtuvimos bajos resultados? ¿Cuáles fueron las causas? ¿Los alumnos llegan desayunados? ¿Qué alimentos consumen antes de venir a la escuela?

El diálogo permitió concluir que gran parte del bajo rendimiento se debía a hábitos alimenticios inadecuados. Para confirmar esta hipótesis, se aplicó una encuesta a los estudiantes sobre la frecuencia de consumo de alimentos

como pollo, pescado, carne de cerdo, frijol, arroz, huevo, frutas, verduras, leche, refrescos, embutidos, pan, frituras y golosinas. Los resultados confirmaron que la mayoría de los alumnos no mantenía una alimentación equilibrada, lo que afectaba su energía, concentración y disposición para el aprendizaje.

Etapas 3 y 4: Formulemos el problema y organicemos la experiencia

Una vez identificada la problemática, se decidió colectivamente el nombre del proyecto: Rescatando las raíces de una buena alimentación saludable. A partir de ello, se llevaron a cabo diversas acciones:

- Entrevistas a personas de la comunidad sobre los alimentos que se consumían hace 30 años.
- Clasificación de la gastronomía local, comparando los alimentos tradicionales con los actuales.
- Análisis del Plato del Bien Comer, reflexionando sobre los beneficios de una dieta balanceada.
- Comparativo entre la alimentación ancestral y la moderna, identificando los efectos que una dieta saludable tiene en el cuerpo y el rendimiento académico.

Etapas 5 y 6: Vivamos la experiencia y compartamos los resultados

En esta fase, cada docente integró sus contenidos y Procesos de Desarrollo y Aprendizaje (PDA) para profundizar en la problemática. Los estudiantes reflexionaron sobre los buenos hábitos de alimentación y trabajaron tanto de forma individual como colaborativa, lo

que culminó en la Feria Pedagógica de la Alimentación.

Durante este evento, los grupos presentaron productos elaborados con alimentos de la región, acompañados de gráficas de valor nutricional. También industrializaron algunos productos, como una mermelada de calabaza y una tortilla de yuca, representativa de la zona. Además, varios estudiantes implementaron pequeños huertos en casa, fortaleciendo el vínculo entre escuela, familia y comunidad.

La comunidad educativa participó activamente y mostró entusiasmo ante un proyecto que rescató tradiciones locales y promovió la identidad cultural de la localidad de Límbano Blandín, municipio de Macuspana, Tabasco.

El Aprendizaje Basado en Problemas demostró ser una metodología que favorece la comunicación, el trabajo colaborativo, la toma de decisiones y la construcción colectiva del conocimiento. Además, permitió a los agentes educativos replantear las necesidades del contexto escolar y establecer vínculos solidarios con la comunidad, cumpliendo con los principios de la Nueva Escuela Mexicana, que impulsa proyectos situados en la realidad de cada entorno educativo.

En la tabla 1 se presentan las principales actividades desarrolladas durante la ejecución del proyecto.

Tabla 1. Calendario de actividades "Rescatando las raíces de una alimentación saludable".

CALENDARIO DE ACTIVIDADES		
Fecha	Actividad	Responsable
21-23 noviembre	<i>Desarrollo de la etapa 1 y 2:</i> Presentemos y Recolectemos (indagación) Preguntas generadoras ¿Por qué obtuvimos bajos resultados? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Vendrán los aprendices con algo en el estómago? ¿Qué alimentos ingieren los chicos al salir de casa? ¿Desayunarán? Aplicación de encuesta de frecuencia de alimentos.	Resultados de evaluación diagnóstica. 1era. Sesión del CTE. Colectivo docente
27 noviembre1 diciembre	<i>Desarrollo de la etapa 3 y 4:</i> 1. <i>Elaborar entrevistas a personas de la comunidad sobre los tipos de alimentos que se consumían hace 30 años.</i> 2.- <i>Clasificación de la gastronomía de la comunidad.</i> 3.- <i>Análisis del plato del buen comer y realizar un comparativo entre las comidas de nuestros antepasados y actualmente.</i> 4.- <i>Análisis de cómo impacta la buena alimentación en nuestra salud.</i> 5.- <i>Elaborar una encuesta sobre los tipos de cultivos que se producen en la región, en las diferentes temporadas.</i> 6.- <i>Valor nutricional de los productos de la región.</i>	Nombre del proyecto a cargo del colectivo Docente. Selección de contenidos y PDA apegados a la problemática planteada por disciplinas. Los aprendices comparten y analizan que alimentos ingieren al salir de la casa. Cada docente llevará a cabo esta actividad desde las diferentes asignaturas con sus respectivos aprendices
4-8 diciembre	7.- <i>Identificación de los productos y sus posibles derivados.</i> 8.- <i>Industrialización de los productos.</i>	
11 diciembre	Desarrollo de la etapa 5 Vivamos la Experiencia "Feria pedagógica de la alimentación"	Implementación de sus contenidos y PDA desde la lectura de la realidad. Responsables: Tutores y auxiliares de grupo. Realización de programa: Docentes a cargo de la disciplina de Formación cívica y ética e Historia. Inicio del evento: 10:00 am Palabras de Bienvenida a cargo del Director y finalidad del proyecto a cargo del Subdirector de la Institución. • Baile de plim, plim (1er grado) Mtra. Ma. Elena. • Danza Chontal: Maestro Isidro. • Activación física: Mtra. Deisy • Presentación de los productos por grupo. • Clausura de las actividades.
12 diciembre	Desarrollo de la etapa 6 y 7. Resultado y análisis Evaluación del Proyecto de la comunidad. Autoevaluación de docentes	Aprendizajes que obtuvieron los aprendices del proyecto basado en problemas. Aplicación de la encuesta de autoevaluación a los docentes.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Técnica de recolección de datos

El proyecto se aplicó en la Escuela Secundaria Técnica No. 42, ubicada en la comunidad rural de Límbaro Blandín, perteneciente al municipio de Macuspana, Tabasco. Cada ciclo escolar, esta institución recibe a estudiantes egresados de la Escuela Primaria Ignacio Zaragoza, en la misma localidad, y se caracteriza por ser una escuela de organización completa. Además, inscribe alumnos de comunidades cercanas como Clemente Reyes, Allende Alto y El Triunfo Primera Sección, algunas cuentan con escuelas del Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE), donde se imparte educación multigrado. Para obtener información general sobre la población escolar, se aplicó un registro institucional que permitió recopilar datos de matrícula, procedencia y distribución por género. La comunidad escolar se conforma por seis grupos: primero A y B, segundo A y B, y tercero A y B. Durante el ciclo escolar 2022–2023, se registró una matrícula total de 176 alumnos, de los cuales 91 son mujeres (51.7%) y 85 hombres (48.3%).

A través de la observación directa, se identificaron las principales características del contexto. Límbaro Blandín es una comunidad rural con 70% de sus calles pavimentadas, cuenta con servicio de energía eléctrica —aunque con fallas durante la temporada de lluvias—, agua potable, pozo profundo y drenaje parcial (50%). Dispone además de parque, centro de salud,

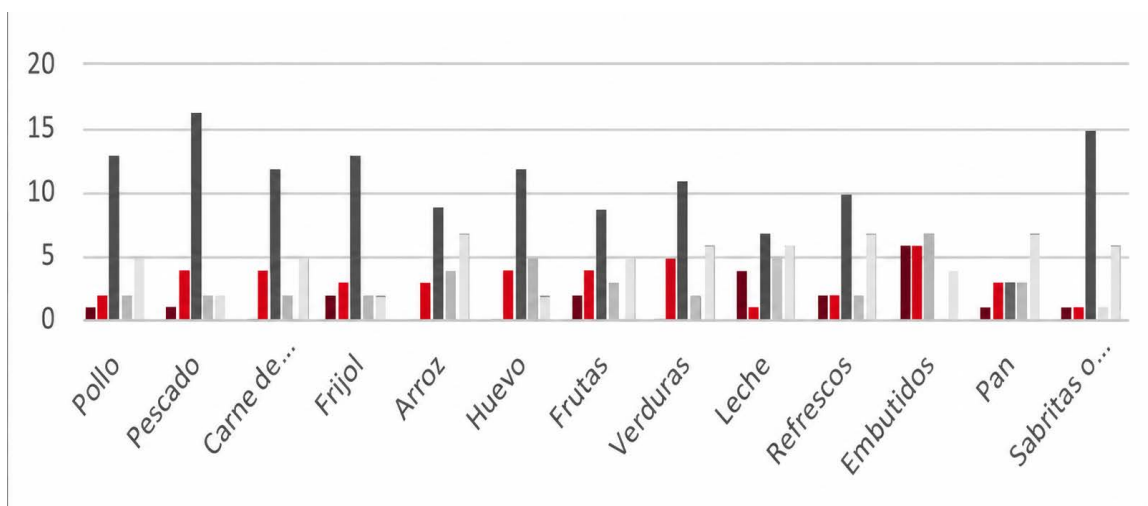
iglesia católica, mercado, transporte público, tiendas de abarrotes, pequeños comercios de comida, jardín de niños, escuela primaria, secundaria y un EMSAD (Educación Media Superior a Distancia). También posee panteón municipal, biblioteca, casa de la cultura, campo deportivo y red de internet.

Las principales actividades económicas de la comunidad son la agricultura, la pesca, la carpintería, la albañilería y la silvicultura. Existen algunos profesionistas, aunque en menor proporción.

Mediante la aplicación del instrumento diagnóstico utilizado en el proyecto, se detectó que varios estudiantes presentan problemas de salud frecuentes, como tifoidea, anemia, colitis, diabetes e hipertensión arterial, enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada. Los resultados revelaron que la mayoría de los alumnos consume con regularidad alimentos procesados como galletas, frituras y embutidos, tanto en casa como en la escuela.

La gráfica 1 muestra los resultados sobre los alimentos consumidos por los estudiantes desde el entorno familiar. Se observa que los alimentos predominantes son el pescado y la comida chatarra, lo que generó preocupación entre el colectivo docente. Esta información motivó la implementación inmediata de un plan de acción orientado a mejorar los hábitos alimenticios y promover una vida saludable dentro de la comunidad escolar.

Gráfica 1. Tipos de alimentos que consumen las y los alumnos de la escuela.



Nota: Elaboración propia con los resultados de la encuesta de frecuencia realizada en el 2023 entre las y los alumnos de la escuela.

RESULTADOS

Con la aplicación del proyecto Rescatando las raíces de una buena alimentación saludable en la Escuela Secundaria Técnica No. 42, se obtuvieron resultados significativos tanto en el ámbito educativo como en el comunitario.

Los estudiantes comprendieron que una alimentación inadecuada puede provocar problemas de salud. Las encuestas aplicadas revelaron que los alumnos con mayor preferencia por los alimentos ultraprocesados eran quienes con más frecuencia padecían enfermedades como tifoidea, colitis, anemia o diabetes, lo que ocasionaba ausentismo escolar y bajo rendimiento. Asimismo, se observó que los alumnos diagnosticados con anemia presentaban cansancio, debilidad y falta de concentración durante las clases.

Por otra parte, las entrevistas a personas mayores de la comunidad mostraron que, hace tres décadas, la alimentación se basaba en productos de cosecha y alimentos naturales adquiridos en los mercados locales. Quienes no cultivaban sus propios alimentos, los compraban frescos, priorizando opciones naturales sobre productos industrializados. Los entrevistados destacaron que, aunque ya existían refrescos como la Coca-Cola, preferían preparar aguas de frutas naturales, reflejando así una cultura alimentaria más saludable y sostenible.

Durante el análisis gastronómico de la comunidad de Límbano Blandín, los alumnos identificaron que la base de los platillos tradicionales era el maíz, acompañado de frijoles, calabazas y

otros productos locales. Estos alimentos, además de ser accesibles, proporcionaban una dieta rica en fibra, vitaminas y minerales, que contrastaba con los hábitos actuales, más inclinados hacia el consumo de productos industrializados.

Al realizar el análisis del Plato del Bien Comer y el comparativo entre la dieta ancestral y la moderna, los estudiantes concluyeron que las generaciones anteriores mantenían una alimentación más saludable, con alimentos naturales, frescos y menos procesados. Los pobladores relataron que sus antepasados tenían una vida más longeva y gozaban de buena salud, lo cual atribuyeron a su estilo de vida activo y a su alimentación balanceada. En cambio, las nuevas generaciones presentan más enfermedades y menor vitalidad, lo que llevó a los alumnos a reflexionar sobre la necesidad de cambiar sus hábitos alimenticios.

Los estudiantes reconocieron los beneficios de consumir alimentos ricos en nutrientes esenciales, señalando que una buena alimentación les permite tener más energía, mejorar su concentración y participar activamente en clase, fortaleciendo así su rendimiento académico.

En cuanto a los cultivos locales, los alumnos identificaron la importancia de consumir productos de temporada, tanto por su valor nutricional como por su accesibilidad económica. Comprendieron que los alimentos fuera de temporada suelen encarecerse, lo que lleva a muchas familias a sustituirlos por productos procesados. Esta reflexión permitió reforzar el valor de la seguridad

alimentaria y la sustentabilidad agrícola de la región.

Posteriormente, los docentes impartieron talleres sobre la creación de huertos familiares, enseñando a los alumnos técnicas básicas de cultivo, preparación del suelo, uso de abono orgánico y aprovechamiento de residuos naturales, como la ceniza. Estas actividades fomentaron la creación de pequeños huertos en los hogares, lo que generó entusiasmo entre los estudiantes al cosechar sus propios alimentos. Además, el proyecto promovió la industrialización artesanal de los productos: los alumnos elaboraron mermelada de calabaza, tortillas de yuca y conservas naturales, las cuales fueron presentadas y degustadas durante la Feria Pedagógica de la Alimentación.

La comunidad educativa participó activamente en esta feria, reconociendo el valor cultural y nutricional de los alimentos regionales. Este evento fortaleció el trabajo colaborativo entre alumnos, docentes y padres de familia, y propició una reflexión colectiva sobre la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables. Asimismo, se observó que la mayoría de los estudiantes mantiene hábitos alimenticios basados en productos de bajo valor nutricional y alto contenido calórico, lo que impacta negativamente en su aprendizaje y bienestar físico. Estos hallazgos reflejan las condiciones socioeconómicas de la comunidad, donde predominan actividades como la agricultura y la pesca, que demandan esfuerzo físico, pero no siempre se acompañan de una dieta equilibrada.

La implementación del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) facilitó el trabajo colaborativo y la reflexión crítica sobre la realidad alimentaria de los estudiantes, permitiéndoles proponer alternativas prácticas y accesibles acordes con los recursos disponibles en su entorno. Esta metodología promovió la autonomía, la responsabilidad y la participación activa en el proceso educativo.

Como resultado, los alumnos de la Escuela Secundaria Técnica No. 42 adoptaron hábitos alimenticios más saludables, aprovecharon los productos locales y mejoraron su rendimiento escolar. Finalmente, se aplicó una encuesta al personal docente con el propósito de evaluar el nivel de compromiso y participación en las acciones implementadas desde el Consejo Técnico Escolar. Los resultados fueron positivos, evidenciando un alto grado de colaboración y disposición para continuar promoviendo proyectos de vida saludable en la institución.

CONCLUSIÓN

En los niveles de Educación Básica, el Plan de Estudios 2022 propone trabajar a través de campos formativos, los cuales se articulan mediante ejes transversales que conectan las disciplinas, los saberes y las experiencias cotidianas de los estudiantes. Desde esta perspectiva, el eje Vida Saludable busca que los alumnos reflexionen sobre la importancia del bienestar físico, mental y emocional, reconociendo que la salud es un componente esencial para lograr una vida plena y libre de adicciones (SEP, 2024b).

A partir de la lectura del contexto y del

trabajo interdisciplinario entre docentes, el proyecto Rescatando las raíces de una buena alimentación saludable permitió integrar los Procesos de Desarrollo y Aprendizaje (PDA) con los saberes locales y las necesidades reales de la comunidad. Este enfoque contribuyó a que los estudiantes otorgaran significado personal a los contenidos escolares, fortaleciendo su compromiso con el autocuidado, la alimentación equilibrada y la participación comunitaria.

La implementación del proyecto enfrentó diversos desafíos pedagógicos y organizativos, entre ellos, la transformación de los hábitos alimenticios familiares, la coordinación interdisciplinaria entre docentes y la vinculación efectiva con la comunidad. No obstante, estos retos se convirtieron en oportunidades de aprendizaje colectivo, fomentando el trabajo colaborativo, la empatía y la responsabilidad compartida entre los actores escolares.

La Feria Pedagógica de la Alimentación, producto de este proceso, se consolidó como una experiencia transformadora, que evidenció los beneficios de una vida saludable en los ámbitos personal, académico y social. A través de la metodología Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), los estudiantes compararon los hábitos alimenticios de sus antepasados y los actuales, valorando los cultivos regionales y elaborando productos artesanales saludables con los frutos de su entorno. Esta experiencia no sólo fortaleció los aprendizajes, sino que también fomentó la creatividad, el trabajo en equipo y la integración de saberes entre los distintos campos formativos.



Nota: Una vida saludable comienza en la escuela con los beneficios de una alimentación equilibrada.
Retomado de: <https://bit.ly/4rwuUkL>

El proyecto permitió sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia de una alimentación equilibrada, reconociendo el papel fundamental de la agricultura local y la creación de huertos familiares como prácticas sostenibles para mantener una buena salud y bienestar. Los resultados reflejaron mejoras en el rendimiento académico, la asistencia escolar y la motivación de los estudiantes, al comprender la relación directa entre la nutrición y el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

Asimismo, el proyecto se alinea con las políticas educativas nacionales impulsadas por el Gobierno de México y la Secretaría de Educación Pública, en colaboración con las autoridades estatales, para regular el consumo de alimentos ultraprocesados en las escuelas y promover una cultura alimentaria

saludable. Desde este marco, la escuela se consolida como promotora de la salud, involucrando a las familias tabasqueñas y macuspenses en la construcción de una vida saludable desde el hogar.

En conclusión, los resultados obtenidos en la Escuela Secundaria Técnica No. 42 demuestran que una educación integral, contextualizada y participativa puede transformar los hábitos de vida y fortalecer el desarrollo académico de los estudiantes. Se espera que la experiencia descrita sirva como referente y material inspirador para otros centros escolares, promoviendo una cultura de bienestar sostenible que perdure en el tiempo y beneficie a futuras generaciones.

Anexo 1.

Participación de las autoras

En el desarrollo del proyecto La escuela como promotora de una vida saludable para favorecer el rendimiento académico en educación básica, cada autora desempeñó funciones específicas que contribuyeron al cumplimiento de los objetivos planteados, bajo un enfoque de trabajo colaborativo e interdisciplinario.

Starligh Viviana Chan Ramírez fue responsable de la aplicación del proyecto en el contexto escolar, coordinando las actividades con la comunidad educativa y supervisando la implementación de las estrategias orientadas a promover hábitos de vida saludable. Su participación permitió obtener información empírica valiosa sobre la influencia de estas acciones en el rendimiento académico del alumnado.

Mirna Álvarez Salvador se encargó de la organización y análisis de los resultados, así como de la investigación do-

cumental que sustentó el marco teórico del proyecto. Su labor garantizó la coherencia metodológica y la validez de los datos presentados en el informe final.

Patricia Hernández Jiménez participó activamente en la redacción del documento y en la búsqueda y análisis de fuentes bibliográficas que fortalecieron los fundamentos conceptuales del estudio. Su trabajo aseguró la claridad expositiva, el orden argumentativo y la precisión académica en la presentación de los contenidos.

Las autoras contribuyeron de manera equitativa y complementaria, integrando sus saberes, experiencias y competencias para el desarrollo de un proyecto educativo para fortalecer la formación de los estudiantes mediante la promoción de una vida saludable y sostenible.

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. <https://bit.ly/3X6xPT8>
- Alianza por la salud alimentaria. (9 de marzo de 2022). *México ocupa el 5º lugar de obesidad en el mundo*. Recuperado el 8 de agosto de 2025 de <https://alianzasalud.org.mx/2022/03/mexico-ocupa-el-5o-lugar-de-obesidad-en-el-mundo/>
- Decreto de 2025 [Diario Oficial de la Federación]. Por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de los artículos 4o. y 27 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de conservación y protección de los maíces nativos. 17 de marzo de 2025. <https://bit.ly/48aimXk>
- EDUCO. (27 de mayo de 2024). Nutrición y rendimiento escolar: ¿qué relación tienen?. El blog de EDUCO. <https://www.educo.org/blog/relacion-entre-nutricion-y-rendimiento-escolar>
- Gobierno de México. (2021). ¿Sabes qué son los hábitos saludables y cómo hacerlos parte de tu vida? Aquí te hablaremos de ello para que actives tu modo saludable. Recuperado el 8 de agosto de 2025 de <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
- Gobierno de México. (s.f.). *Vive saludable, vive feliz*. Recuperado el 8 de agosto de 2025 de <https://vidasaludable.gob.mx/#alimentacion>
- Martínez, R., Jiménez, A., López, A., & Ortega, R. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, 35, 16 - 19. <https://bit.ly/488J5TT>
- Morales, V, Orozco, J., Zambrano, T., Encarnacion, R., & Castro, V. (2025). El Impacto de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo y el Rendimiento Académico en la Educación Básica: Un Enfoque en la Lectoescritura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 2036 - 2060. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15977
- Neurocenter. (16 de febrero de 2023). *La Sinapsis*. Recuperado el 8 de agosto de 2025 de <https://neurocenter.com/blog/la-sinapsis/>
- Pesantez, N. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 67, 1321 – 1331. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114570>
- Secretaría de Educación Pública. (2024a). *Plan de Estudio para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria 2022*. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/>

[uploads/2024/06/Plan-de-Estudio-ISBN-ELECTRONICO.pdf](#)

Secretaría de Educación Pública. (2024b). Estrategia Nacional Vida Saludable. <https://bit.ly/3LR2EZC>

Torres, A. (29 de noviembre de 2023). Neurotransmisores: Tipos, funciones y trastornos. Ken centro de operaciones. <https://www.kenhub.com/es/library/fisiologia/neurotransmisores>

Udenar Periódico Digital. (27 de marzo de 2023). *Hábitos Saludables y Salud Mental*. Recuperado el 8 de agosto de 2025 de <https://periodico.udenar.edu.co/28504-2habitos-saludables-y-salud-mental/>

de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/693>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2025). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Carolina, A., Puerta, D. G., Castillo, A. N., Andrea, P., & Javier, F. (2020). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes de la Facultad de Ciencias 1 Económicas de la Universidad de Cartagena. *Revista de Jóvenes Investigadores Ad Valorem*, 3(2), 100–114. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8016516.pdf>

Bibliografía complementaria

Apoyo a la apropiación del Plan y Programas de Estudio 2022 https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Lenguajes_Aprendizaje-Basado-en-Problemas-ABP-.pdf

Arroyo, A., Gutiérrez, D., Narváez, A., Ramos, P., Maza, F. (2020). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Cartagena. *Revista de jóvenes investigadores Ad Valorem*, 3(2), 100-114 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8016516.pdf>

Cáez-Ramírez, G. R., & Casas-Forero, N. (2009). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educación y Educadores*, 10(2), 103–117. Recuperado a partir



Patricia Hernández Jiménez

Semblanza

Licenciada en Sociología por la Universidad Juárez Autónoma del Estado de Tabasco y Maestra en Educación por la Universidad Maya (UM), campus Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Inició su trayectoria en el ámbito pedagógico impartiendo clases en el Instituto Moderno de Aprendizaje Superior (IMAS) en Villahermosa, Tabasco, y se desempeñó como docente de nivel secundaria en el área de Historia. Actualmente es estudiante del Doctorado en Educación en la Universidad Intercontinental Olimpo, ubicada en Villa Benito Juárez, Macuspana, Tabasco.

Cuenta con catorce años de experiencia en el ámbito educativo y actualmente labora en el área administrativa como subdirectora del turno vespertino en la Secundaria General “Profr. Rómulo Hernández García”, en el municipio de Macuspana, Tabasco.

Ha participado en cursos de formación continua relacionados con la Convivencia Escolar desde la Perspectiva de los Derechos Humanos y Diversidad Sexual y Derechos Humanos, así como en diplomados sobre Vida Saludable y Resiliencia.



Mirna Álvarez Salvador

Semblanza

Maestra en Educación Primaria, egresada de la Escuela Normal Urbana de Balancán (ENUB). Posteriormente cursó la maestría en Educación en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) 271 de Villahermosa, Tabasco.

Cuenta con once años de experiencia docente en el nivel básico, desempeñándose frente a grupo en escuelas multigrado, bidocentes y tridocentes. Fue directora comisionada en el nivel primaria, periodo durante el cual gestionó recursos materiales para la mejora de la escuela. Actualmente labora en la Escuela Primaria Quince de Mayo, en Ciudad Pemex, Tabasco, donde imparte clases a estudiantes de primer grado.

Ha participado en diversos cursos de actualización docente, así como en diplomados y procesos de promoción vertical y horizontal. Actualmente cursa el Doctorado en Educación en la Universidad Intercontinental Olimpo, ubicada en Villa Benito Juárez, Macuspán, Tabasco.

Semblanza

Licenciada en Turismo por la Universidad Mesoamericana de San Agustín, en el estado de Yucatán, y Maestra en Educación Tecnológica por la Universidad Virtual del Estado de Jalisco (UNIVES).

Cuenta con veinte años de experiencia profesional en el ámbito educativo, colaborando en diversas instituciones de nivel secundaria, donde se ha desempeñado en la disciplina de inglés.

Ha participado en cursos de formación continua entre los que destacan El programa analítico: su construcción y relevancia y Los fines y ámbitos de la función directiva del siglo XXI.

Es autora del libro Reconstruir la práctica docente a través de las intervenciones formativas. Actualmente se desempeña como directora encargada de la Escuela Secundaria Técnica No. 19, en la localidad de Ciudad Pemex, Matamoros, Tamaulipas.



Starligh V. Chan Ramírez

COMUNIDAD



Nota: Imagen generada por Gemini (Gemini, 2026).

-
- **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.

Vida saludable: acciones y resultados en los bachilleratos estatales y preparatoria abierta de Puebla

Promoción integral de la salud en Educación Media Superior

La Secretaría de Educación Pública de Puebla implementa estrategias para mejorar el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, abordando alimentación, ejercicio, descanso, prevención de adicciones y manejo del estrés como ejes centrales.



2

Escuelas como espacios de aprendizaje saludable

Los bachilleratos estatales y preparatorias abiertas se consolidan como entornos que impulsan hábitos saludables mediante talleres, charlas, certificaciones y materiales educativos dirigidos a estudiantes, docentes y familias.

Formación en autocuidado y prevención

Las acciones incluyen pláticas sobre nutrición, pausas activas, rutinas de sueño, campañas contra el consumo de drogas y actividades culturales que fomentan la salud mental, la convivencia y la resiliencia juvenil.



4

Resultados positivos y cultura del bienestar

Las estrategias muestran resultados medibles en la comunidad educativa, fortaleciendo la colaboración entre instituciones, familias y gobierno. Estas acciones promueven una juventud más consciente, responsable y comprometida con su bienestar integral.

VIDA SALUDABLE: ACCIONES Y RESULTADOS EN LOS BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA DE PUEBLA

Dirección de Bachilleratos
Estatales y Preparatoria Abierta
de la Secretaría de Educación Pública
del Estado de Puebla
departamento.academico.dbepa@seppue.gob.mx

INTRODUCCIÓN

El concepto de vida saludable implica un conjunto de hábitos y prácticas que garantizan mejorar el bienestar físico, mental y social de las personas (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2025). En el ámbito educativo, fomentar estas acciones desde la adolescencia resulta fundamental, porque es en esta etapa donde se fortalecen conductas que repercutirán en la salud a corto, mediano y largo plazo.

La Dirección de Bachilleratos Estatales y Preparatoria Abierta de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla, implementa estrategias integrales que permiten a estudiantes, docentes y sus familiares reconocer la importancia de la alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, el descanso adecuado, la prevención de adicciones y el manejo del estrés.

A través de diferentes actividades y programas, se sensibiliza a la

comunidad educativa, generando un impacto medible en la calidad de vida de quienes forman parte de las instituciones de nivel medio superior en la entidad. El presente artículo expone las principales acciones realizadas, así como los resultados alcanzados en la promoción de un estilo de vida saludable.

Figura 1. Acciones para fortalecer una vida saludable en estudiantes de Educación Media Superior

Programa Vida Saludable

Acciones y resultados en los Bachilleratos Estatales y Preparatoria Abierta



Nota. Elaboración propia, 2025.

1. Alimentación equilibrada y adecuada

La alimentación saludable es el pilar de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y un factor decisivo para el adecuado rendimiento académico (Comité de Alimentación Saludable y Establecimientos De Consumo Escolar, s.f.).

En los bachilleratos estatales y la preparatoria abierta, se trabaja con pláticas y materiales dirigidos a estudiantes, docentes y padres de familia sobre la importancia de consumir alimentos naturales, variados y en las porciones adecuadas. La colaboración con la Secretaría de Salud permite la difusión de cuadernillos y talleres enfocados a la nutrición, en los que se destacan las consecuencias de una dieta alta en azúcares y alimentos ultraprocesados, así como los beneficios de incorporar frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

La certificación de la Escuela Promotora de la Salud refuerza este compromiso, al incluir módulos de alimentación saludable y prevención de adicciones, consolidando así un entorno escolar que favorezca mejores decisiones alimenticias.

2. Ejercicio físico regular

El ejercicio es un componente esencial en el desarrollo integral de los jóvenes, porque contribuye a fortalecer el sistema cardiovascular, mejorar la postura, controlar el peso corporal y liberar endorfinas que favorecen la salud mental (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], 2025).

Como parte de la estrategia estatal, se implementan rutinas de activación física,

pausas activas y la dinámica de receso activo, con la finalidad de integrar el movimiento dentro de la jornada escolar y reducir el sedentarismo.

La participación estudiantil en estas actividades demuestra no solo mejoras en el estado físico, sino también en la convivencia escolar, al incentivar el trabajo en equipo y la socialización en entornos saludables.

3. Descanso suficiente y de calidad

El sueño y el descanso son factores frecuentemente subestimados en la vida estudiantil. Sin embargo, dormir de manera adecuada es crucial para consolidar la memoria, mantener la atención y regular las emociones (Huerta, 2024).

Las charlas impartidas en las instituciones educativas abordan este tema, orientando tanto a los jóvenes como a sus familiares en la importancia de crear rutinas de sueño estables, disminuyendo el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir y priorizar ambientes adecuados para el descanso.

Promover este hábito en los adolescentes se traduce en un mejor desempeño académico, mayor capacidad de concentración y un impacto positivo en su estado de ánimo.

4. Evitar el consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol y drogas)

Uno de los ejes centrales de la estrategia es la prevención de adicciones, dado que el inicio del consumo de sustancias nocivas suele darse en la adolescencia. Con el lema “El fentanilo te mata”, en colaboración con la Secretaría de Salud, se distribuyen materiales

informativos y cuadernillos para estudiantes, docentes y padres de familia, enfatizando los riesgos físicos, emocionales y sociales que conlleva el consumo de sustancias prohibidas.

Además, la difusión de infografías y la realización de la Historieta Misión Salud, funcionan como recursos didácticos que promueven la reflexión en torno al tema. Las charlas con especialistas en salud mental y adicciones, impartidas por el Voluntariado del H. Congreso del Estado y la Policía Cibernética, refuerzan la formación preventiva, mostrando de manera clara cómo estas conductas ponen en riesgo el futuro académico y personal de los estudiantes.

5. Manejo del estrés y tiempo de calidad para el ocio

El estrés académico y personal es un desafío recurrente en la etapa del ba-

chillerato. Por ello, la SEP Puebla impulsa la atención integral a la salud mental de los jóvenes, con invitaciones a charlas y actividades culturales que fomentan la expresión artística y el uso saludable del tiempo libre. Estas iniciativas permiten a los estudiantes encontrar espacios de recreación que fortalecen su resiliencia, promueven la autoestima y previenen trastornos emocionales asociados al estrés crónico.

El programa Vive saludable, vive feliz incluye la recopilación de evidencias mediante formularios, con el objetivo de dar seguimiento al impacto de las actividades y detectar áreas de mejora en la promoción del bienestar psicológico de la comunidad educativa.

Resultados e impacto

El alcance de las acciones emprendidas es significativo:

Figura 2. Resultados de las acciones de vida saludable implementadas en Bachilleratos Estatales y Preparatorias Abiertas del Estado de Puebla.



Nota. Elaboración propia, 2025.

Estos números reflejan no solo la cobertura, sino también la articulación entre instituciones, familias y comunidad, en torno a la construcción de entornos escolares más saludables. La suma de esfuerzos entre la SEP Puebla, la Secretaría de Salud y el Congreso del Estado permiten fortalecer la prevención, la promoción de hábitos sanos y la creación de una cultura integral de la salud.

CONCLUSIÓN

El compromiso de la Dirección de Bachilleratos Estatales y Preparatoria Abierta con la vida saludable da resultados tangibles en la formación de una juventud más consciente de su bienestar físico y emocional.

La implementación de estrategias que abarcan la nutrición, la actividad física, el descanso, la prevención de adicciones y el manejo del estrés constituye una respuesta integral a los retos de salud que enfrenta la población adolescente.

De esta manera, se sientan bases sólidas para que los estudiantes desarrollen habilidades de autocuidado, responsabilidad personal y resiliencia, contribuyendo a formar generaciones más sanas, capaces y comprometidas con su presente y su futuro.

REFERENCIAS

- Comité de Alimentación Saludable y Establecimientos De Consumo Escolar. (s.f.). *¿Por qué es importante?* Secretaría de Educación Pública. https://consejoscolares.sep.gob.mx/work/models/conapase/Resource/739/2/images/ALIMENTACION_SALUDABLE_Y_ESTABLECIMIENTOS_DE_CONSUMO_ESCOLAR_2023.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2025). *Guía técnica: Fundamentos para la orientación en actividad física* 2a Edición. Recuperado el 4 de agosto de 2025 de https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/Guia-Tecnica-Actividad-Fisica-2024.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2025). *Estrategia Nacional Vida Saludable. Proyecto Comunitario*. <https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Proyecto-comunitario-v08-250225.pdf>
- Huerta, L. (2024). *¿Cómo afecta la mala calidad de sueño a los adolescentes?* UNAM Global Revista. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/como-afecta-la-mala-calidad-de-sueno-a-los-adolescentes/

LOS CENTROS DE ATENCIÓN INFANTIL COMO PROMOTORES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR: UN IMPACTO POSITIVO EN LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

Alejandro Rojas Juárez

Psicólogo, educador y profesor de artes

alexrojasj2019@outlook.com

INTRODUCCIÓN

La Educación Inicial en México tiene como objetivo potenciar el desarrollo integral y armónico de niñas y niños menores de tres años, mediante un ambiente rico en experiencias afectivas, de alimentación y aprendizaje significativo, en el que cada familia establece pautas de crianza acorde con su sistema de creencias, valores, cultura, tradiciones, entre otras. En el presente artículo, se aborda la temática de la promoción de la salud y bienestar que generan los Centros de Atención Infantil, así como del impacto positivo que se logra, no sólo en las familias, sino también, en la comunidad.

Se inicia con una descripción sobre las características de la Educación Inicial y de los objetivos específicos, los cuales, se describen con el apoyo de una tabla de contenido. Posteriormente, se dilucida en torno a la promoción de la salud, desde el Enfoque Ecológico propuesto por Bronfenbrenner (1987). Además, se describen creencias y realidades sobre el tema de la alimentación complementaria, desde una perspectiva interdisciplinar, que comienzan

con la participación e intervención del personal especializado adscrito a estas instituciones. Finalmente, se presentan conclusiones en las que se impera la participación de las familias en conjunto con cada una de las figuras responsables de los procesos de alimentación complementaria, aprendizaje y del bienestar en general enfocándose en el fortalecimiento de la crianza efectiva en niñas y niños de esta edad

DESARROLLO

Los Centros de Atención Infantil (CAI) son espacios, no sólo de cuidado para niñas y niños (NN), también son entornos en los que se promueve la salud y el bienestar integral, a partir de acciones diversificadas con sustentos interdisciplinarios, que están orientadas a las familias y a la comunidad en general. En este contexto, los CAI pertenecen a la fase 1 del currículo nacional aplicable a la Educación inicial (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2024a). Este programa contiene ocho

objetivos específicos de la Educación inicial, de manera que cada uno contenga especificaciones relacionadas con el favorecimiento del desarrollo integral

de niñas y niños de cero a tres años. A continuación, se describe cada uno en la Tabla 1.

Tabla 1. Objetivos específicos de la Educación Inicial que orientan el trabajo en los CAI.

Objetivos específicos de la Educación Inicial
1. Generar condiciones para el acompañamiento afectivo y social de las crianzas.
2. Acompañar a las familias en la observación y el conocimiento de las necesidades de sus niñas y niños, enriqueciendo las prácticas de crianza.
3. Valorar los universos culturales y enriquecer las experiencias culturales de niñas y niños de cero a tres años y a sus familias.
4. Promover variados ambientes de aprendizaje ligados al juego y a las experiencias artísticas.
5. Impulsar un acercamiento a la lectura y a los libros desde los primeros días de vida.
6. Estimular las experiencias de lenguaje, considerando la inclusión de todas las lenguas maternas.
7. Contribuir al fortalecimiento de mejores condiciones de alimentación y vida saludable para niñas y niños de cero a tres años.
8. Dar visibilidad a los derechos de niñas y niños de cero a tres años en todos los planos, y trabajar en su cumplimiento.

Nota. La tabla contiene cada uno de los objetivos de la Educación inicial que engloban las acciones relacionadas con el desarrollo integral de niñas y niños de cero a tres años (SEP, 2023).

La relevancia de citar los objetivos de la Educación inicial se relaciona con la promoción de la salud y el bienestar para generar un impacto en la familia y la comunidad de las familias que usan el servicio de los CAI.

El acompañamiento a las crianzas, la atención a las necesidades de las niñas y niños, las experiencias culturales, las experiencias del lenguaje y el mejoramiento de las condiciones de alimentación desde un enfoque de derechos, constituyen las bases de operatividad

para cada actividad del personal de la Educación Inicial, a quienes se les ha denominado agentes educativos.

Como se ha observado, la promoción de la salud conlleva a una serie de actividades que favorecen este proceso, a propósito, la alimentación complementaria en la Educación Inicial es una de las dimensiones de la crianza que implica una relación de comunicación mutua y positiva durante las prácticas de alimentación, en las que se involucran a las y los agentes educativos, las y los

niños y las familias. En este sentido, es imperante resaltar que la alimentación también es un proceso de aprendizaje, toda vez que se requiere que las y los cuidadores atiendan las señales de hambre y saciedad, entre ellas: movimientos de las extremidades, chuparse los dedos, llevarse las manos a la boca. Las NN emiten sonidos que incluyen desde gorgoteos hasta el llanto, si el hambre es intensa; expresiones faciales sobre todo al ver la comida; manifestaciones conductuales como el intentar alcanzar los alimentos, así como expresiones de frustración si no los recibe (Dirección General de Personal UNAM, 2020).

Cabe mencionar que, en el estado de Puebla existe una variedad de instituciones que atienden a menores de tres años, entre ellos los Centros de Asistencia Infantil Comunitarios (CAIC); Centros de Desarrollo Infantil (CENDI); Estancias del Bienestar y desarrollo Infantil (EBDI); Centros Asistenciales de Desarrollo Infantil (CADI) y los Centros de Atención Infantil (CAI). Sobre estos últimos, hay siete subsidiados por la Secretaría de Educación Pública. En estas instituciones se cuenta con el servicio completo, en el que se da el servicio de alimentación a cada NN inscrito.

En este marco, en el estado de Puebla, la alimentación complementaria para NN menores de tres años se desarrolla desde un enfoque ecológico, en el que la participación de madres, padres y adultos cuidadores es determinante, toda vez que no solo se trata de proporcionarles alimento en una hora determinada, es decir, a través del acto

de la alimentación, sino que se establecen ambientes de crianza positiva en el que se fomenta la relación vincular afectiva entre NN y la figura que proporciona los alimentos. Por otra parte, la figura adulta, además de atender las necesidades de alimentación, establece una interacción de manera cariñosa y apropiada en la que se recomienda que el ambiente contenga las menores distracciones posibles, considerando que estos momentos son oportunidades de aprendizaje y de conexiones relacionales positivas (SEP, 2024b).

Respecto al enfoque ecológico, se comprende como un conjunto de estructuras seriadas, en las que cada una cabe dentro de otras. En el nivel más interno está el entorno inmediato (familia), que contiene a la persona en desarrollo (niñas y niños). En este caso, la primera estructura es la casa y la segunda es la escuela, pero ambas actúan de manera simultánea en el proceso de la alimentación, por lo que se establece una relación directa entre ambas (Bronfenbrenner, 1987). En este enfoque, se enfatiza que los ambientes donde se desarrolla la persona se analizan e interactúan como sistemas, persona, familia, escuela y comunidad, de modo que, en la alimentación complementaria, cada uno incide de manera significativa y determinante. En este sentido, es oportuno citar lo siguiente:

Por lo tanto, se considera que la capacidad de un entorno (como el hogar, la escuela o el lugar de trabajo) para funcionar de manera eficaz como contexto para el desarrollo depende de la existencia y la naturaliza de las intercone-

xiones sociales entre los entornos, lo que incluye la participación conjunta, la comunicación y la existencia de información en cada entorno con respecto al otro (Bronfenbrenner, 1987; p. 25).

Desde esta postura, se resalta la importancia de la interconexión entre la familia, la escuela y la comunidad, por lo que es relevante que cada agente educativo conozca el contexto socio-cultural de cada familia, sobre todo aquellas prácticas que puedan influir

negativamente en la alimentación de sus hijas e hijos. Una de las estrategias que el personal de los CAI implementa para fines de una alimentación complementaria exitosa, se basa en identificar aquellas creencias que afectan la calidad de alimentación, determinar a partir de la evidencia científica si son falsas o verdaderas. A continuación, se presentan algunas experiencias al respecto en la Tabla 2.

Tabla 2. Creencias y realidades en torno a la alimentación complementaria.

Creencias y realidades en torno a la alimentación complementaria		
Creencia	Falso o Verdadero	Sustento Teórico
<i>Adelantar o postergar la introducción de alimentos complementarios es lo mejor para el bebé.</i>	Falso: el destete temprano o tardío tiene efectos adversos sobre la salud de la niña o niño.	Las necesidades y requerimientos nutricionales cambian proporcionalmente de acuerdo con el crecimiento de la niña o niño. De manera relevante, a partir del sexto mes de vida, el bebé necesita de un mayor aporte energético y de algunos nutrimentos específicos, como el hierro, zinc, selenio, calcio y las vitaminas A y D.
<i>Una vez que la niña o niño recibe comida ya no es necesaria la lactancia materna.</i>	Falso: la lactancia materna debe acompañar la alimentación complementaria hasta los dos años y debe ser administrada a demanda.	La lactancia materna puede aportar más de la mitad de los requerimientos energéticos totales en una niña o niño entre los seis y 12 meses de edad, y continúa aportando nutrimentos adecuados, junto con los alimentos complementarios.
<i>Se debe enseñar al bebé a comer sin ensuciarse y sin tocar la comida.</i>	Falso: el cuidado debe permitir que el bebé juegue y experimente con los sabores, colores y texturas de los alimentos.	Se recomienda experimentar la introducción de alimentos con diversas combinaciones, sabores y texturas para animarlos a comer. La aceptación de algún alimento nuevo solo se conoce después de al menos tres o cinco intentos de ofrecérselo.
<i>Ofrecer refrescos o bebidas azucarados porque el bebé disfruta de su sabor.</i>	Falso: La recomendación es no promover el consumo de jugos o bebidas azucaradas antes de los dos años.	El uso de azúcares (incluyendo, edulcorantes, jarabes, miel, piloncillo, azúcar, entre otros) incrementa el contenido energético de las bebidas y sabores dulces crean hábitos incorrectos desde la infancia hasta la vida adulta.

Nota. Elaboración propia a partir de SEP (2024b).

De acuerdo con la información de la tabla 2, el personal interdisciplinar de cada CAI tiene como responsabilidad el promover en las familias una cultura de alimentación complementaria, acorde con la edad de cada NN. Entre las figuras que participan en estas acciones están: nutriólogo o ecónomo, psicólogo, trabajador social, puericulturista, educadora, médico, asistente educativo, entre otros. En este marco, las intervenciones del personal de los CAI contribuyen a la protección de la lactancia materna a través de orientaciones, asesorías, pláticas y acompañamiento en casos específicos en los que se enfrente alguna dificultad a superar.

Al inicio de cada ciclo escolar, el equipo interdisciplinario realiza entrevistas directas a cada una de las madres, padres o cuidadores primarios, con el propósito de conocer, no solo las prácticas alimentarias de cada una de las familias, además del conocimiento en general acerca de elementos como: higiene, sueño, convivencia, valores, tradiciones, creencias, por mencionar algunos. La información busca conocer el entorno familiar y, a partir de las necesidades de cada familia, se elaboran propuestas de intervención orientadas al favorecimiento del desarrollo integral de NN y al fortalecimiento de las prácticas de crianza.

Sin duda, la alimentación en esta primera etapa de la vida es determinante para cada NN, por lo que un tema medular que se aborda con las familias es la selección de alimentos idóneos para la población infantil, en el que se toman en cuenta los procesos bioculturales, la

experiencia y la tradición de cada familia. En todo momento, las sugerencias que emite el personal de cada CAI se sustentan en conocimientos científicos a partir de las siguientes disciplinas: nutrición infantil, neuropsicología del desarrollo, comportamiento alimentario, seguridad alimentaria, entre otros (Gobierno de México, 2020).

En esta lógica, el proceso de alimentación impera a la toma de conciencia sobre el impacto que este proceso en cada una de las familias; además, el impacto que generan las intervenciones de los CAI sobre este tema no sólo fortalece a las familias de manera aislada, sino que permea entre diferentes familias llegando incluso a beneficiar a la comunidad, esto se logra cuando los integrantes de las familias interactúan con otras y de cierta manera, la información que proporcionan las instituciones se va compartiendo de manera constante, ya sea mediante la comunicación verbal o a través de otros recursos como trípticos, carteles, videoconferencias, podcast, entre otros.

Conviene subrayar la importancia de la participación de la familia en el proceso formativo de sus hijas e hijos. En este contexto educativo, dicho grupo social es visto como una pequeña cultura en la que, a partir de creencias, mitos, tradiciones, reglas y valores, NN aprenden a incorporar el qué (contenidos culturales) y el cómo (modos de hacer, proceder y aprender); en este tenor, el entorno familiar estimula el desarrollo social, físico, intelectual y cultural a partir de los lineamientos establecidos por las madres, padres y adultos cuida-

dores (Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, 2023).

En suma, la promoción de la salud y del bienestar familiar, no solo se circunscribe al acto de proporcionar alimentos, además, estos procesos alimentarios son un puente para el desarrollo de una diversidad de procesos como la comunicación, desarrollo socioemocional, fortalecimiento de los lazos y pertenencia familiar, desarrollo psíquico, identidad cultural, por mencionar algunos. Desde esta perspectiva, la función de los CAI se enfoca a la promoción de una alimentación propicia para una vida saludable, así como del desarrollo integral de cada NN, en el que invariablemente, cada familia es acompañada para tales fines. Es imperante resaltar que, el descanso, la actividad física, los cuidados amorosos, las relaciones interpersonales, los ambientes cálidos y seguros, son parte de una formación sólida en beneficio de este grupo etario.

CONCLUSIONES

El acompañamiento que proporcionan las y los agentes educativos a las familias, les permite establecer acciones sustentadas en el conocimiento interdisciplinar en beneficio del desarrollo armónico e integral de sus hijas e hijos, por lo que la educación temprana adquiere una concepción y valor únicos a partir de la priorización de las necesidades de NN respecto a la salud, nutrición, afecto, experiencias sociales y de aprendizaje.

Cada uno de los objetivos de la Educación inicial se podrán lograr en la medida que la escuela y la familia logren una sinergia basada en la colaboración; el respeto de cada estructura y cultura

familiar; acuerdos de colaboración y cooperación, sin dejar de lado el plano de la comunicación efectiva, clara y asertiva, en donde la empatía posibilite el enriquecimiento de las prácticas de crianza.

Desde la postura del enfoque ecológico, el proceso de la alimentación complementaria va más allá de la mera acción de proporcionar alimentos; implica que cada adulto muestre disponibilidad, ternura, cariño y, sobre todo, una disposición positiva para que se consoliden los procesos afectivos, emocionales, psíquicos, de seguridad y de relación vincular con sus hijas e hijos.

La Educación inicial colabora de manera significativa y respetuosa con las familias. Las intervenciones, asesorías, entrevistas, talleres y algunos otros recursos que se diseñan e implementan en los CAI, tienen como propósitos el mejorar las condiciones de vida de cada NN; apoyar y fortalecer los procesos educativos mediante la orientación y acompañamiento a cada familia; potenciar los aprendizajes correspondientes con los procesos de desarrollo; establecer en conjunto pautas de alimentación sustentadas en las disciplinas como nutrición infantil, neuropsicología del desarrollo, comportamiento alimentario, seguridad alimentaria, entre otros. Finalmente, se reitera que las prácticas de crianza se fortalecen con las aportaciones del personal de los CAI, procurando que cada actividad propuesta, se encamine hacia el bienestar de la familia en general, de manera que se establezcan metas que enriquezcan los procesos de alimentación y de salud favorables para sus hijas e hijos.

REFERENCIAS

Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*. Paidós.

Dirección General de Personal UNAM. (2020). *Alimentación complementaria*. CENDI. Recuperado el 21 de agosto de 2025 de <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/alimentacionComplementaria.pdf>

Gobierno de México. (2020). *Estrategia Nacional de Atención a la Primera Infancia*. Recuperado el 21 de agosto de 2025 de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/539066/ENAPI-DOF-02-03-20-.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2023). *Principios Rectores y Objetivos de la Educación Inicial. Ciclo Escolar 2022 - 2023*. <https://educacion-basica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/03/Principios-rectores-y-objetivos-de-la-Educacion-Inicial.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2024). *Guía para lograr una lactancia materna y alimentación complementaria exitosa en los Centros de Atención Infantil (CAI) a través de las y los agentes educativos*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/07/NNrCllH71b-63-2024-guia_agente_educativos.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2024a). *Currículo Nacional Aplicable a la Educación Inicial: Programa Sintético de la Fase 1*. https://educacion-basica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Programa_Sintetico_Fase-1.pdf

EN ACCIÓN PREVENTIVA CONTRA LA DIABETES: UN PROYECTO ESCOLAR COMUNITARIO SOBRE SALUD Y EDUCACIÓN

Martha Érika Ortiz Torres

Academia local de investigación del CBTis 184
merikor7371@gmail.com

Edna Rebeca Suárez Gómez

Academia local de investigación del CBTis 184
ednasugo@gmail.com

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo analizar la relación entre los hábitos de vida y los niveles de glucosa en sangre dentro de una comunidad escolar, así como fortalecer la formación educativa de los estudiantes mediante acciones de prevención de la diabetes. Se desarrolló un estudio con diseño mixto, aplicado a una muestra de 302 padres de familia y tutores, que incluyó la toma de muestras de glucosa capilar, la implementación de actividades de activación física y la difusión de información preventiva orientada a la promoción de hábitos saludables.

Los resultados principales evidenciaron una relación directa entre el sobrepeso y la obesidad con niveles elevados de glucosa, además de una alta participación comunitaria y un impacto positivo en la formación de los estudiantes, particularmente en los ámbitos socioemocional, científico y de responsabilidad social.

En conclusión, los proyectos escolares orientados a la prevención de la diabetes constituyen una estrategia efectiva para incrementar la conciencia en salud, promover hábitos de vida saludables y fortalecer aprendizajes significativos en los estudiantes, vinculando la ciencia escolar con la transformación comunitaria

Palabras clave: Diabetes, prevención, hábitos saludables, educación, proyecto escolar comunitario

INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha catalogado como una epidemia global, debido al aumento sostenido en su prevalencia y a las complicaciones que genera. En México, el panorama es particularmente preocupante: la Secretaría de Salud (SSA, 2018) advierte

Componentes del proyecto



Objetivo

Analizar la relación entre los hábitos de vida y los niveles de glucosa en sangre dentro de una comunidad escolar y fortalecer la formación educativa mediante acciones de prevención de la diabetes

Proyecto Escolar Comunitario (PEC) en el CBTis 184.

Contexto



Metodología

Diseño mixto aplicado a una muestra de 302 padres de familia y tutores.

Existe una relación directa entre el sobrepeso y la obesidad con niveles elevados de glucosa, además de una alta participación comunitaria y un impacto positivo en la formación de los estudiantes, particularmente en los ámbitos socioemocional, científico y de responsabilidad social

Resultados



Conclusiones

Los proyectos escolares orientados a la prevención de la diabetes son una estrategia efectiva.

que, de no intervenir oportunamente, para el año 2030 el número de personas con esta enfermedad podría duplicarse, lo que representaría un impacto considerable en los sistemas de salud y en la calidad de vida de la población.

La presente investigación se desarrolló en el marco del Proyecto Escolar Comunitario (PEC) titulado CBTis 184 en acción preventiva contra la diabetes, llevado a cabo durante el semestre febrero-julio de 2024. Este proyecto se implementó desde las asignaturas de Formación socioemocional y obtiene muestras biológicas, correspondientes al segundo semestre de la especialidad de Laboratorista Clínico.

Su estructura contempló tres fases:

1. Concientización, orientada a sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la prevención;
2. Revisión de alternativas, enfocada en la identificación de hábitos saludables para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes; y
3. Acción comunitaria, dirigida a la detección de posibles casos y factores de riesgo asociados a la enfermedad.

En concordancia con los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), este proyecto promueve la formación integral y permanente del estudiantado, con énfasis en el humanismo social y el pensamiento crítico, impulsando la transformación de su entorno a través de aprendizajes significativos y contextualizados (Secretaría de Educación Media Superior [SEMS], 2019). En este sentido, la NEM impulsa el aprendizaje situado, permitiendo que los estudian-

tes se involucren activamente en la identificación de los problemas reales de su comunidad y apliquen sus conocimientos para generar soluciones desde la escuela.

El objetivo general de esta investigación fue analizar la relación entre los hábitos de vida y los niveles de glucosa en sangre dentro de una comunidad escolar, así como fortalecer la formación educativa de los estudiantes mediante la prevención de la diabetes. Los objetivos específicos consistieron en identificar los factores de riesgo presentes en la comunidad y promover la mejora de los hábitos de vida saludables.

Se aplicó una metodología de enfoque mixto, con una muestra de 302 padres y tutores de los estudiantes. Se realizaron mediciones de glucosa basal capilar y una encuesta cualitativa sobre hábitos alimentarios y actividad física. De acuerdo con la American Diabetes Association (ADA), los valores normales de glucosa en sangre se sitúan entre 70 y 130 mg/dL antes de comer, 90 y 180 mg/dL dos o tres horas después de comer, y 80 a 140 mg/dL antes de dormir (Giné, 2022). En adultos, el rango de glucosa basal normal oscila entre 70 y 110 mg/dL.

Conocer los valores de glucosa basal resulta esencial para que las personas tomen decisiones informadas sobre sus hábitos de vida, adopten estrategias preventivas y eviten el desarrollo de enfermedades crónicas asociadas, lo que a su vez contribuye a mejorar la calidad de vida y fortalecer la conciencia colectiva en salud.

DESARROLLO

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, s. f.) define la diabetes como “una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre)”. De acuerdo con la American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025), la diabetes comprende un grupo de trastornos metabólicos en los que la glucosa se subutiliza como fuente de energía y se produce en exceso debido a procesos inadecuados de gluconeogénesis y glucogenólisis, lo que provoca hiperglucemia. Esta asociación clasifica la enfermedad en cuatro tipos principales: diabetes tipo 1, tipo 2, diabetes mellitus gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) y otros tipos específicos (Sacks et al., 2023).

La Dra. Bianca Hemmingsen (2023) destaca que la diabetes genera consecuencias graves para la salud, ya que con el paso del tiempo puede derivar en hipertensión arterial, insuficiencia renal y accidentes cerebrovasculares, entre otras complicaciones. En México, la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010 identifica como factores de riesgo la obesidad abdominal, intolerancia a la glucosa, hipertensión arterial sistólica y dislipidemia (Secretaría de Salud, 2010).

Una de las estrategias más efectivas para la prevención de la diabetes es la actividad física regular, la cual contribuye a reducir la glucosa en sangre, mejorar la composición corporal y fortalecer la salud cardiovascular (Orozco y Escutia, 2022). En un estudio realizado en la Unidad de Medicina Familiar No.

59 en Navojoa, Sonora, se evidenció que el 78 % de los pacientes con diabetes tipo 2 presentaba hábitos de vida inadecuados, confirmando la estrecha relación entre el estilo de vida y la aparición de esta enfermedad (Bórquez et al., 2023).

El aprendizaje situado y la prevención desde la escuela

Desde la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), el aprendizaje situado permite articular los contenidos curriculares con las problemáticas reales de la comunidad. Los Proyectos Escolares Comunitarios (PEC) constituyen una estrategia pedagógica que impulsa la participación de estudiantes, docentes y actores sociales externos en la atención de problemáticas locales, promoviendo el aprendizaje significativo, la responsabilidad social y la autonomía docente. Bajo esta visión, el presente proyecto consideró a la diabetes mellitus como un problema prioritario de salud comunitaria.

En el CBTis 184, se llevó a cabo una reunión institucional en la que los docentes identificaron las principales problemáticas del entorno. Posteriormente, mediante un formulario aplicado a estudiantes y padres de familia, se corroboró que las enfermedades crónico-degenerativas, especialmente la diabetes, representaban la mayor preocupación comunitaria. A partir de este diagnóstico, se estableció el tema central del PEC: CBTis 184 en acción preventiva contra la diabetes.

Implementación pedagógica del PEC

La estrategia integró acciones interdisciplinarias entre las asignaturas de Formación socioemocional y Obtención de muestras biológicas. En la primera, se desarrollaron recursos socioemocionales orientados a que los jóvenes tomaran decisiones responsables respecto a su salud.

Durante el primer parcial, los estudiantes realizaron actividades de sensibilización e investigación sobre las causas y efectos de la diabetes. En el segundo parcial, diseñaron lonas informativas y eslóganes preventivos, y participaron en una activación física colectiva coordinada por personal del IMSS. Finalmente, en el tercer parcial, llevaron a cabo una jornada de activación física comunitaria en el zócalo municipal, donde socializaron sus materiales preventivos con la población.

Por su parte, los estudiantes de la especialidad de Laboratorista Clínico elaboraron trípticos informativos sobre la detección y prevención de la diabetes, además de participar en prácticas supervisadas de toma de muestras sanguíneas mediante sistema al vacío. Los alumnos de segundo semestre fueron capacitados y monitoreados por sus pares de sexto semestre, bajo la guía de docentes y con el apoyo del Colegio de Químicos Clínicos de Izúcar de Matamoros (COQUICIM). La toma de muestras biológicas se realizó durante el evento de cierre del PEC, con una alta participación comunitaria.

Educación en salud y hábitos preventivos

Uno de los principales propósitos de

este proyecto fue concientizar a la población escolar y comunitaria sobre las consecuencias de los malos hábitos alimenticios, los cuales pueden derivar en enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Asimismo, se promovió la adopción de acciones preventivas, entre ellas: el consumo regular de frutas, verduras y agua natural, y la realización de al menos 150 minutos de actividad física moderada o intensa distribuidos a lo largo de la semana (Asociación Americana de Diabetes, s. f.).

La entrega de materiales informativos con lenguaje claro y accesible, permitió fortalecer la alfabetización en salud, favoreciendo la reflexión crítica sobre los riesgos asociados a la enfermedad y la importancia de la prevención desde edades tempranas. Estas acciones no solo promovieron el aprendizaje científico, sino también el desarrollo socioemocional, la responsabilidad individual y el compromiso con la salud colectiva.

METODOLOGÍA

Se empleó una metodología de enfoque mixto, dado que tanto la determinación de la población como el proceso de muestreo, constituyen aspectos fundamentales para garantizar la representatividad y la validez de los resultados (Cueva et al., 2023).

El componente cuantitativo correspondió a la toma de muestras sanguíneas y el registro de variables biométricas; mientras que el componente cualitativo se centró en la sensibilización comunitaria y el análisis pedagógico del proceso, sustentado en la observación participante, entrevistas breves y registros

reflexivos elaborados por los estudiantes sobre su experiencia en el Proyecto Escolar Comunitario (PEC).

Este enfoque permitió identificar el desarrollo de competencias socioemocionales —como la empatía, el trabajo colaborativo, la responsabilidad y el autoconocimiento—, así como competencias científicas vinculadas al manejo técnico del muestreo y el análisis de resultados. De igual manera, se promovió la responsabilidad social de los estudiantes como futuros profesionales de la salud.

La población muestra estuvo conformada por padres y tutores de alumnos del CBTis 184, quienes participaron voluntariamente en el cierre del PEC. La asistencia fue de 302 personas, predominando la participación femenina. Las principales localidades de origen fueron Izúcar de Matamoros, Chietla, Tilapa, Tlapanalá y comunidades aledañas.

El rango de edad de los participantes osciló entre 35 y 60 años. Durante el evento se aplicó un formulario digital que incluyó variables sociodemográficas (edad, sexo, ocupación y localidad de origen), datos antropométricos (peso, estatura e índice de masa corporal [IMC]), antecedentes familiares de enfermedades crónicas y hábitos de vida saludable.

Se solicitó a los participantes presentarse con un ayuno no mayor a ocho horas, requisito indispensable para la determinación de la glucosa basal y la validez de la prueba. La toma de muestras sanguíneas venosas se realizó conforme al protocolo de sistema

al vacío, utilizando material clínico estéril: agujas Vacutainer, holders, torundas, tubos recolectores con tapón rojo, gradillas, contenedores para RPBI, etiquetas, refrigerantes y hieleras para el traslado.

La recolección de muestras se efectuó en el zócalo de Izúcar de Matamoros, como parte del evento de cierre del PEC. Los procedimientos fueron ejecutados por alumnos de segundo semestre de la especialidad de Laboratorista Clínico, previamente capacitados en la primera fase (figura 1), con el apoyo de monitores de sexto semestre, docentes del área y personal del Colegio de Químicos Clínicos de Izúcar de Matamoros

Figura 1. Toma de muestra sanguínea venosa.



Fuente: Martha Ortiz, 2025.

(COQUICIM), quienes supervisaron y procesaron las muestras.

Además, se implementó una actividad de activación física comunitaria, la cual se llevó a cabo con apoyo de un sistema de audio y música ambiental,

fomentando la participación de estudiantes, padres de familia, tutores, personal docente del CBTis 184 y miembros de la comunidad asistente (figura 2).

Figura 2. Activación física el día del cierre del PEC.



Fuente: Martha Ortiz, 2025.

Esta acción tuvo como propósito generar conciencia colectiva sobre la importancia de la actividad física como medida preventiva frente a los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2, tanto en personas jóvenes como en adultos con diagnóstico previo no controlado.

Los testimonios registrados durante y después de la jornada evidenciaron el impacto pedagógico y formativo del proyecto, al fortalecerse en los estudiantes las competencias esenciales para su desarrollo integral, tales como el trabajo colaborativo, la empatía, la responsabilidad social y el compromiso comunitario. De esta manera, la intervención permitió consolidar un aprendizaje vivencial y significativo, alineado con los principios de la Nueva Escuela Mexicana, en el que la educación trasciende el aula para convertirse en ac-

ción social transformadora.

La recolección de datos personales, antecedentes familiares, hábitos alimenticios y niveles de actividad física se realizó mediante un formato digital en Excel, diseñado como parte de las actividades del Proyecto Escolar Comunitario (PEC). Esta herramienta permitió sistematizar la información y facilitar el análisis de los resultados obtenidos durante el cierre del proyecto.

Del total de 302 muestras sanguíneas venosas recolectadas mediante la técnica de sistema al vacío, 217 correspondieron a mujeres (71.8 %), 84 a hombres (27.8 %) y una persona (0.4 %) prefirió no especificar su sexo. La edad de los participantes se ubicó en un rango de 35 a 60 años, conforme a los datos proporcionados en la encuesta aplicada.

Estos resultados reflejan una mayor participación de mujeres adultas dentro de la comunidad escolar y confirman la pertinencia de promover estrategias de salud preventiva dirigidas tanto a madres como a tutoras, quienes suelen desempeñar un papel central en la promoción de hábitos saludables dentro del núcleo familiar.

En cuanto a la procedencia de los participantes, las principales localidades representadas fueron Izúcar de Matamoros con 194 personas (64.2 %), seguida de Chietla con 33 (10.9 %), Tlaxiapa con 22 (7.3 %), Tlapanalá con 20 (6.6 %) y otras comunidades aledañas con 33 asistentes (10.9 %).

Estos datos evidencian una amplia co-

bertura territorial del proyecto, que logró integrar a diversas comunidades de la región sur del estado de Puebla. La participación intermunicipal fortaleció el impacto comunitario del PEC, promoviendo la colaboración entre actores educativos y sociales en torno a la prevención de enfermedades metabólicas.

RESULTADOS

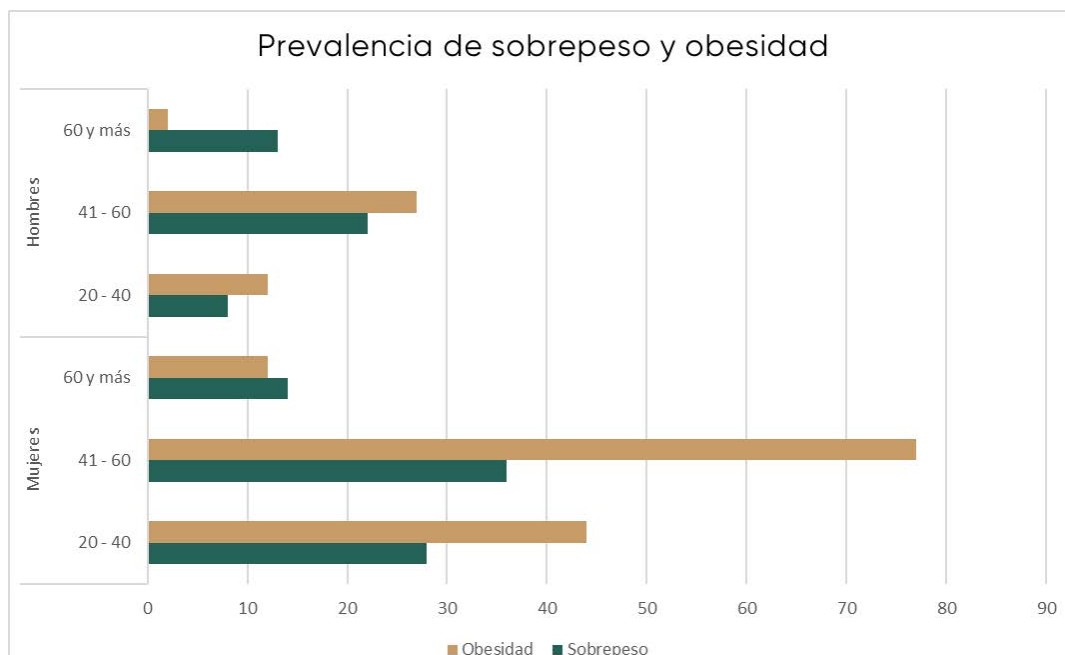
Una vez concluidas las actividades de cierre del Proyecto Escolar Comunitario (PEC), se observó una alta participación de padres de familia, estudiantes y personal docente, lo que permitió alcanzar los objetivos propuestos. La intervención colectiva durante la activación física promovió un ambiente de cooperación y motivación, incentivando la incorporación espontánea de otros miembros de la comunidad. Paralelamente, se llevó a cabo la toma de

muestras sanguíneas venosas para la cuantificación de glucosa basal, procedimiento realizado por estudiantes de la especialidad de Laboratorista Clínico, bajo la supervisión de personal del Colegio de Químicos Clínicos de Izúcar de Matamoros (COQUICIM), garantizando la validez técnica y bioética del proceso.

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas y análisis clínicos, se identificó que el rango de edad con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en ambos sexos correspondió a personas entre 41 y 60 años (Gráfica 1).

Asimismo, el 99 % de los participantes con niveles de glucosa superiores a 99 mg/dL presentaron índices de masa corporal (IMC) elevados, distribuidos equitativamente entre hombres y mujeres. Por otra parte, el 67 % de la po

Gráfica 1. Resultados de sobrepeso y obesidad.



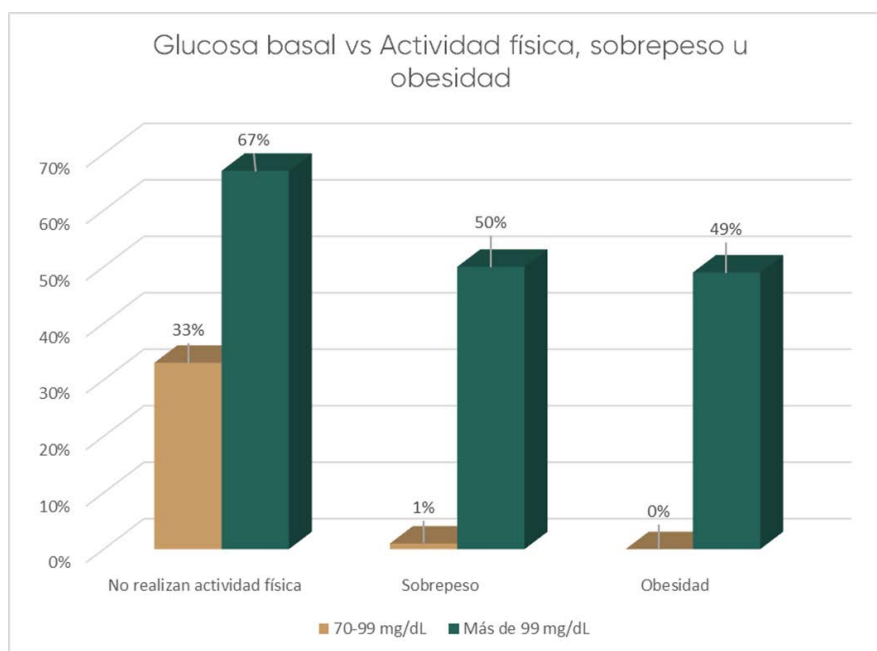
Fuente: Elaboración propia, 2025.

blación encuestada declaró no realizar actividad física de forma regular (Gráfica 2).

Estos hallazgos evidencian una rela-

ción directa entre el sobrepeso, la inactividad física y la presencia de niveles altos de glucosa basal, lo cual coincide con los factores de riesgo establecidos

Gráfica 2. Relación de niveles de glucosa basal y actividad física.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

por la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010 para la prevención y control de la diabetes mellitus.

En el ámbito educativo y formativo, la experiencia permitió constatar que la participación del estudiantado en proyectos comunitarios de salud, fortalece competencias socioemocionales, científicas y de responsabilidad social. Los estudiantes asumieron un rol protagónico como agentes de prevención, aplicando sus conocimientos técnicos y desarrollando habilidades comunicativas y éticas al interactuar con la comunidad. De esta forma, el proyecto

no solo aportó información biomédica relevante, sino que también propició aprendizajes significativos y contextualizados, alineados con el enfoque humanista de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Más allá de los datos estadísticos, las observaciones realizadas por el personal docente y directivo, así como los testimonios de los participantes, evidenciaron un cambio de actitud hacia el autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas. Durante el desarrollo del PEC, se observó que los padres de familia mostraron mayor interés por conocer sus niveles de

glucosa y adquirir hábitos saludables, mientras que los estudiantes manifestaron sentirse útiles, valorados y socialmente reconocidos por su contribución al bienestar comunitario.

Este proceso de participación fortaleció su sentido de pertenencia y responsabilidad social, reafirmando su papel como agentes de cambio en su entorno inmediato. Asimismo, la experiencia promovió el desarrollo de competencias socioemocionales como la empatía, la solidaridad y la autoconfianza, aspectos que consolidan la formación integral propuesta por la Nueva Escuela Mexicana.

CONCLUSIONES

El proyecto implementado obtuvo resultados favorables gracias a la alta participación de la comunidad escolar, incluyendo a padres de familia, estudiantes, docentes y profesionales del área de la salud, quienes validaron los procedimientos clínicos y aportaron observaciones valiosas al componente cualitativo del estudio. Los hallazgos confirman que el aprendizaje situado favorece el desarrollo de competencias científicas y socioemocionales, al tiempo que fortalece la formación humana y comunitaria, principios fundamentales de la Nueva Escuela Mexicana (NEM).

Los resultados de autoevaluación reflejan que los estudiantes se mostraron satisfechos con su participación, reconociendo la relevancia del proyecto y sugiriendo iniciar su planeación con mayor anticipación en futuros ciclos para ampliar el alcance de las acciones preventivas.

El hecho de que el 99 % de las personas con niveles de glucosa elevados presentaran sobrepeso u obesidad constituye una señal de alarma sanitaria, que evidencia la necesidad de modificar los hábitos alimenticios y promover estilos de vida saludables. Este fenómeno se relaciona con la cultura gastronómica local del municipio de Izúcar de Matamoros, Puebla, donde la alimentación tradicional incluye productos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, lo que incide negativamente en el comportamiento alimentario de la población. Los resultados permiten inferir una relación directa entre el sobrepeso y la hiperglucemia, lo que refuerza la urgencia de continuar con acciones educativas de prevención desde edades tempranas. En este sentido, las disciplinas formativas del CBTis 184 orientan a los estudiantes hacia la reflexión crítica, la corresponsabilidad y la participación en proyectos que impacten positivamente en su entorno social, consolidando así su papel como agentes de cambio.

Finalmente, se determinó dar continuidad al programa de prevención de la diabetes en el CBTis 184, extendiéndolo a jóvenes de nivel secundaria durante el siguiente semestre. La propuesta contempla el desarrollo de campañas educativas sobre hábitos saludables, con el propósito de mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades metabólicas en etapas posteriores. Esta iniciativa reafirma el compromiso institucional con la salud comunitaria y con la formación integral de los estudiantes como ciudadanos críticos, responsables y solidarios.

REFERENCIAS

- American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2025). Diagnosis and Classification of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2025. *Diabetes Care*, 48(1), 557 – 549. <https://bit.ly/4oRGAFt>
- Asociación Americana de Diabetes. (s.f.) Ejercicio anaeróbico y diabetes. Recuperado el 28 de julio de 2025 de <https://diabetes.org/es/salud-bienestar/fitness/ejercicio-anaer%C3%B3bico-diabetes>
- Cueva, T., Jara, O., Arias, J. L., Flores Limo, F., & Balmaceda, C. (2023). *Métodos mixtos de investigación para principiantes*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.106>
- Giné, S. (2022). ¿Qué es la glucemia y cuál es su valor normal? - Diabetes mellitus. Escuela De Postgrado De Medicina Y Sanidad. <https://postgradomedicina.com/glucemia-valores-normales-diabetes/>
- Hemmingsen, B. (2023). *La carga de la diabetes en la Región de las Américas y estrategias para enfrentarla* [Webinar]. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.youtube.com/watch?v=VijafPnFHKI>
- Hernández, M., González, Márquez, C., Varela, A., Ramos, A., Ramos, E., & Yocupicio, J. (2023). Estilos de vida de personas con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a una Unidad Médica en Navojoa, Sonora. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*, 16(39), 297 - 316. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi39.552>
- Organización Panamericana De La Salud. (s.f.). Diabetes. Recuperado el 28 de julio de 2025 de <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
- Orozco, S., & Escutia, J. (14 de noviembre de 2022). 6 consejos para prevenir la diabetes. UAG. Recuperado el 28 de julio de 2025 de <https://www.uag.mx/es/mediahub/6-consejos-para-prevenir-la-diabetes/2022-11>
- Sacks D., Arnold M., Bakris G., Bruns D., Horvath A., Lernmark, A., Metzger, B., Nathan, D., & Kirkman M. (2023). Guidelines and Recommendations for Laboratory Analysis in the Diagnosis and Management of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 46(10), 151 – 199. <https://doi.org/10.2337/dci23-0036>
- Secretaría de Educación Media Superior. (2019). *La Nueva Escuela Mexicana: Principios y orientaciones pedagógicas*. <https://bit.ly/4oo0AGJ>
- Secretaría de Salud. (2010). Norma Oficial Mexicana. Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus (NOM-015-SSA2-2010). Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4215/salud/salud.htm>
- Secretaría de Salud. (2018). *Proyecto de Norma Oficial Mexicana. Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus* (PROY-NOM-015-SSA2-2018). Diario Oficial de la Federación. <https://bit.ly/47CqEs1>



Martha Erika Ortiz Torres

Semblanza

Químico Fármaco Biólogo, con Especialización en Competencias Docentes, maestría en Ingeniería Administrativa y doctorado en Investigación Educativa.

Cuenta con veinticinco años de servicio en el nivel de Educación Media Superior.

Se desempeñó como Presidente Nacional de la Academia de Laboratorista Clínico durante el periodo 2016-2021. Fue reconocida como Docente Distinguida en los años 2017 y 2024, y es coautora del libro Módulo I. Realiza análisis físicos, químicos y microbiológicos a insumos, productos y áreas de proceso de acuerdo con la normativa vigente, publicado dentro de la Colección DGETI 2019.

En 2022, participó como docente investigadora al asesorar un prototipo didáctico presentado en el XXIV Concurso Nacional de Prototipos. En 2025, recibió la medalla a la mejor práctica educativa, otorgada por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la USICAMM.

Semblanza

Contadora pública y maestra en Pedagogía, con especialización en Competencias Docentes. Cuenta con dieciséis años de servicio en el nivel de Educación Media Superior.

Se desempeñó como Jefa de Vinculación del CBTis 184 durante el periodo 2015-2021. Ha participado como docente investigadora en los años 2019 y 2022, asesorando proyectos presentados en los Concursos Nacionales de Prototipos y Emprendedores. Fue seleccionada como Docente Distinguida en 2021.

Actualmente, ocupa el cargo de Presidenta de la Academia Local de Investigación del CBTis 184 para el periodo 2023-2025. En 2023, recibió reconocimiento de la DGETI en Puebla por una práctica innovadora, así como la medalla a la mejor práctica educativa, otorgada por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la USICAMM.



Edna Rebeca Suárez Gómez

¡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**
2024 - 2030

Educación
Secretaría de Educación Pública

POR **AMOR**A
PUEBLA

Transformar
en **Grande**