



# POIÉTICA

NUEVA ÉPOCA

---

Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan N° 29 Enero-junio 2025

---

## Educación Física y formación integral en el bachillerato

Esta revista es un  
proyecto INFOCAB  
con número  
de aprobación  
PB400925



# Poiética

*Docencia | Investigación | Extensión*

NUEVA ÉPOCA

---

## Educación Física y formación integral en el bachillerato

---

## Directora

Iriana González Mercado

## Editores responsables

Iriana González Mercado  
Fernando Martínez Vázquez

## Consejo Editorial

### CCH Azcapotzalco

Norma Irene Aguilar Hernández  
Enrique Pimentel Bautista

### CCH Naucalpan

Benjamín Barajas Sánchez  
Keshava Rolando Quintanar Cano  
Miguel Ángel Galván Panzi  
Iriana González Mercado  
Fernando Martínez Vázquez  
Nadia López Casas  
Jesús Medina Cabrera  
Martha Patricia Trejo Cerón  
Adriana Jaramillo Alcantar

### CCH Vallejo

Zyanya Sánchez Gómez  
Jose Alonso Salas

## CCH Oriente

María Alejandra Gasca Fernández  
Itzel Ortiz Olivera  
Irving Yáñez Padilla

## CCH Sur

Cinthia Reyes Jiménez  
Rocío Valdés Quintero  
Alejandro Vázquez Guerrero  
Leda Rendón Trocherie

## Facultad de Filosofía y Letras

Leonardo Abigail Castro Sánchez

## Dirección de Arte

Reyna I. Valencia López

## Diseño Editorial

Carmen Cecilia Silva Campos

## Administración de redes sociales

Nadia López Casas

## Responsable de la sección de cultura

Enrique Pimentel Bautista

*Poiética*, número 29, año 2025, enero-junio, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan, Av. de los Remedios, No. 10, Col. Los Remedios, Naucalpan de Juárez, C.P. 53400, Estado de México, tel. 53731256, [www.revistapoietica.com.mx](http://www.revistapoietica.com.mx), [poieticacchnaucalpan@gmail.com](mailto:poieticacchnaucalpan@gmail.com). Editores responsables: Iriana González Mercado y Fernando Martínez Vázquez, número del certificado de reserva 04-2017-040714254700-102, ISSN: 2992-8591, ambos otorgados por el Instituto del Derecho de Autor. Fecha de la última modificación: junio de 2025. Responsable de la última actualización de este número Fernando Martínez Vázquez, México 68, No. 36, Col. San Pedro Barrientos, Municipio Tlalnepantla de Baz, C.P. 54010, Estado de México.

Los derechos de textos e imágenes aquí contenidos son propiedad de sus respectivos autores. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni de los editores ni de la UNAM.

Se autoriza la reproducción de los artículos (no así de las imágenes) con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor. Esta revista es un proyecto INFOCAB con número de aprobación PB400925.



[revistapoietica.com.mx](http://revistapoietica.com.mx)



<http://www.cch-naucalpan.unam.mx/Publicaciones/Poietica>



[www.facebook.com/POIETICACCHN](https://www.facebook.com/POIETICACCHN)



[poieticacchnaucalpan@gmail.com](mailto:poieticacchnaucalpan@gmail.com)



[instagram.com/revista\\_poietica/](https://www.instagram.com/revista_poietica/)



[@POIETICA](https://twitter.com/POIETICA)



## UNAM

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
*Rector*  
Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda  
*Secretaria General*  
Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez  
*Secretario Administrativo*  
Dra. Tamara Martínez Ruiz  
*Secretaria de Desarrollo Institucional*  
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo  
*Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria*  
Mtro. Hugo Alejandro Concha Cantú  
*Abogado General*  
Mtro. Néstor Martínez Cristo  
*Director General de Comunicación Social*



## CCH

Dr. Benjamin Barajas Sánchez  
*Director General*  
Lic. Mayra Monsalvo Carmona  
*Secretaria General*



## Plantel Naucalpan

Mtro. Keshava Rolando Quintanar Cano  
*Director*  
Mtra. Verónica Berenice Ruiz Melgarejo  
*Secretaria General*  
Lic. Damián Feltrín Rodríguez  
*Secretario Académico*  
Mtra. Teresa de Jesús Sánchez Serrano  
*Secretaria Administrativa*  
Lic. Elizabeth Hernández López  
*Secretaria Docente*  
Mireya A. Cruz Reséndiz  
*Secretaria de Atención a la Comunidad*  
Biol. María Del Rosario Rodríguez García  
*Secretaria de Servicios Estudiantiles*  
I. Q. Carmen Tenorio Chavez  
*Secretaria Técnica del SILADIN*  
Lic. Ana Rocío Alvarado Torres  
*Secretaria de Administración Escolar*  
Mtro. Josué David Sánchez Hernández  
*Srio. de Apoyo al Aprendizaje y Cómputo*  
Lic. Tania Montserrat Sánchez Pomposo  
*Secretaria de Arte y Cultura*  
Mtra. María Guadalupe Peña Tapia  
*Jefa de la Unidad Jurídica*  
Mtra. Reyna I. Valencia López  
*Coordinadora de Gestión y Planeación*

# Índice

## EDUCACIÓN FÍSICA

|                                                                                                                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Impacto de la Educación Física en la salud del alumnado del CCH Naucalpan. Generación 2023</b><br>Gustavo Ayala Robledo                                                                 | 14  |
| <b>Adolescencia, ejercicio físico y aprendizaje</b><br>Russell G. Cabrera González                                                                                                         | 42  |
| <b>La Educación Física como herramienta para el autoconocimiento y la autoaceptación del estudiantado en el CCH</b><br>Azucena Barba Martínez                                              | 50  |
| <b>¿Cómo incide la Educación Física en la salud de los estudiantes del CCH?</b><br>María Esther Izquierdo Alarcó                                                                           | 56  |
| <b>La formación integral en el bachillerato de la UNAM, desde la Educación Física en la ENCCH</b><br>Axcel Santiago Soto Ramírez                                                           | 64  |
| <b>Hacia una Educación Física integral: la edificación de la competencia motriz en estudiantes de bachillerato</b><br>Jesús Gustavo Barragán Ramírez                                       | 72  |
| <b>Percepción de la actividad física y rendimiento académico en el alumno del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur.</b><br>Israel González Villegas                               | 80  |
| <b>Influencia de la actividad física y deportiva en la salud mental y rendimiento académico de los estudiantes</b><br>Mario Jesús Santiago Maldonado<br>María del Rosario Rodríguez Guzmán | 86  |
| <b>El papel integral de la Educación Física en el bachillerato: estrategias, impacto y desafíos en el Colegio de Ciencias y Humanidades</b><br>Brenda Sahuyen Castañeda Flores             | 94  |
| <b>Educación Física y formación integral en el bachillerato</b><br>Yutzil Lucero Teja Labarrios                                                                                            | 100 |

|                                                                                                                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>La influencia de la Educación Física en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel bachillerato. ¿De qué manera la Educación Física en el bachillerato mejora el rendimiento académico de los estudiantes?</b> |     |
| Jaime Sergio Valdez Fierro.....                                                                                                                                                                                              | 106 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Educación Física, promotora de espacios inclusivos</b> |     |
| Francisco Martín Pérez Bravo.....                         | 110 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Transformando la Educación Física en el bachillerato: estrategias pedagógicas innovadoras y efectivas</b> |     |
| Azucena Barba Martínez.....                                                                                  | 118 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Las habilidades socioemocionales en la clase de Educación Física a nivel bachillerato</b> |     |
| Maria Luisa Cruz Rodríguez.....                                                              | 126 |

## **EXPERIMENTALES**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Educación Física y Ciencias Experimentales trabajando juntas</b> |     |
| Mireya Monroy Carreño                                               |     |
| Patricia Monroy Carreño.....                                        | 134 |

## **HISTORIA**

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>La importancia capital de la Educación Física en el Colegio de Ciencias y Humanidades</b> |     |
| José Alonso Salas.....                                                                       | 146 |

## **LENGUAJE Y COMUNICACIÓN**

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Transversalidad de la Educación Física en el TLRIID: impacto en la comunicación no verbal del Debate Académicos</b> |     |
| Iriana González Mercado                                                                                                |     |
| Nadia López Casas.....                                                                                                 | 156 |

## **PLUMAS INVITADAS**

### **La Educación Física en el bachillerato universitario: retos y desafíos actuales**

Diego Atzayacatl Bautista Bautista

Margarita Bautista Morales ..... 162

### **La Educación Física en la Educación Media Superior como medio de incidencia dentro de la formación integral del estudiante**

Jonathan Rivera Guerrero

María del Refugio Martínez García ..... 172

### **Educación Física en el bachillerato: la bicicleta como estrategia didáctica para promover la actividad física**

Nohemi González Díaz Barriga

Nonantzin Donaji Méndez Núñez

Elías Joel Ramírez Martínez ..... 176

### **La actividad física como factor protector para prevenir e intervenir en casos de ansiedad**

Nonantzin Donaji Méndez Núñez

Ángel Fabián Rivera Martínez ..... 182

### **De la imagen corporal a la autoaceptación: cómo la Educación Física fomenta la autoestima en los estudiantes**

Ignacio Ildeberto Cruz García

..... 188

### **Educación Física y formación integral en el bachillerato**

Martha Erika Pérez del Valle

..... 194

### **Las progresiones de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas del MCCEMS, un abanico de posibilidades en la formación de los estudiantes de bachillerato**

Claudia Salinas

..... 202

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Beneficios del ajedrez y posibilidades de su implementación en la Educación Física en el nivel medio superior</b> |     |
| Argenis Rodríguez Salinas .....                                                                                      | 211 |

## **CULTURA**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Perseguir la huella de lo sagrado</b> |     |
| José Vicente Anaya.....                  | 218 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>Tejiendo la odisea. El sueño de ulises</b> |     |
| Teresa Lamadrid.....                          | 224 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| <b>De la lisonja a lo platónico o de la educación física</b> |     |
| Leonardo Abigail Castro Sánchez .....                        | 231 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>El juego del muerto</b> |     |
| Rubem Fonseca .....        | 238 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>Poemas</b>                |     |
| Sugeily Vilchis Arriola..... | 242 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>La difusión del conocimiento y la cultura a través de las páginas de poiética</b> |     |
| Enrique Pimentel Bautista .....                                                      | 247 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Reseña del libro “¿Quién conquistó México?”<br/>Nuevas respuestas acordes al siglo XXI</b> |     |
| Édgar Ávila Ríos .....                                                                        | 252 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>Adonis</b>                 |     |
| Rita Lilia García Cerezo..... | 260 |

### *Poema para el atleta*

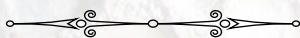
Así como el atleta.  
Mi cuerpo es como un pájaro.

Me alzo sobre una cordillera de gorriones.  
Las alas me empujaron en el salto, se me llenó la carne  
de motores.

Hoy he vuelto a la vida.  
Libre, gano mi oficio milagroso de ser hombre.

He tocado una nube con mis brazos y le he robado al  
águila su polen.  
Quise sentir el mundo, lo delgado del límite del día  
con la noche.

Corrí sobre la pista del milagro indagando el secreto  
del azogue.  
Debí de ser gacela, ardilla, gamo perseguidor del aire  
de los bosques.



Mi pecho respiraba como un campo lastimado de  
músicas y flores.

Luché contra el equipo de los nardos y el fuego de  
amarillos girasoles.

Competí con la pluma de los pájaros y el latido voraz  
de los relojes.

Sin sentir en los músculos cansancio llegué, libre, a la  
meta.

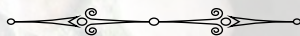
Desde entonces traigo una lluvia nueva entre mis  
párpados.

¿Fui yo? Nadie creyera.

El horizonte se me llenó de cánticos y aplausos.

Hoy le vencí a la vida en el deporte de alcanzar la  
alegría con las manos..

*Carlos Amato*



# Presentación

*Mi cuerpo estalla sonríe grita  
inventa pregunta horada se desata  
se disuelve se recompone sueña*

Bárbara Ali

**P**oiética, Docencia, Investigación y Extensión es un proyecto que surge en el CCH Naucalpan con gran ímpetu académico. El comité editorial de la revista se ha dado a la comprometida tarea de incitar a la comunidad docente a reflexionar en torno al Modelo Educativo del Colegio desde perspectivas innovadoras. A lo largo de los años, en esta publicación semestral se han abordado temáticas imprescindibles para quienes han aceptado la maravillosa y retadora labor de contribuir a la formación de seres humanos integrales.

Quiero presentar con un corazón rebosante por el trabajo realizado, el número veintinueve de la revista *Poiética*, titulado “Educación Física y formación integral en el bachillerato”, en el que se explora la cualidad integradora del Modelo, puesto que recuerda la importancia de conectar la mente con el cuerpo y el valor innegable del ejercicio físico en el desarrollo de las y los adolescentes. Esta emisión permite conocer las voces de profesoras y profesores pertenecientes al área de Educación Física de los cinco planteles.

En tiempos en los que el sedentarismo y la inmediatez predominan entre la juventud, en momentos en los que las y los estudiantes se mueven cada vez menos en el aula, resulta vital hacer conciencia sobre cómo el estilo de vida repercute directamente en la salud mental y física, así como en los procesos de enseñanza-aprendizaje. A su vez, la vigencia de este número radica en la revaloración de la asignatura de Educación Física, puesto que, en el río de estas musculosas páginas, será posible hallar estudios en torno a los beneficios del ejercicio en diferentes niveles del desarrollo adolescente, tales como las habilidades motrices, sociales y de aprendizaje.

Finalmente, quiero reconocer la labor del Comité Editorial por una vez más dar cuenta de la actualidad de su trabajo y por contribuir a la creación y difusión de materiales de calidad educativa. Enhorabuena. Tomemos nuestra ropa deportiva y, en movimiento, leamos con entusiasmo el número veintinueve de la revista *Poiética, Docencia, Investigación y Extensión*, por amor al cuerpo, vehículo del alma. Bienvenidas y bienvenidos. ☺

**Mtro. Keshava R. Quintanar Cano**  
Director del CCH Naucalpan

# Introducción

**P**ara el Consejo Editorial de *Poiética* es un placer presentarles el número 29 de nuestra revista, una edición dedicada a la temática "Educación Física y formación integral en el bachillerato". En este número, exploramos la relación entre la actividad física y el desarrollo armónico de los jóvenes, considerando su impacto en la salud, el bienestar emocional y su rendimiento académico.

Se sabe que la juventud es una etapa crucial en la formación de hábitos, valores y habilidades, modelando el porvenir de las próximas generaciones. En este sentido, la educación física juega un papel clave no sólo en la salud, sino también en el fortalecimiento de la disciplina, la convivencia y la cooperación.

Los artículos de investigación incluidos en este número abordan diversas perspectivas sobre la educación física y su impacto. Por ejemplo, el estudio "Impacto de la Educación Física en la Salud del Alumnado del CCH Naucalpan (Generación 2023)" nos brinda un panorama que plantea un desafío a la comunidad escolar, ya que el 80.1% de las alumnas y el 40.7% de los alumnos presentan niveles de masa adiposa por encima de lo recomendado tras un semestre de educación física.

Una propuesta interesante se aborda en "Adolescencia, Ejercicio Físico y Aprendizaje", explora cómo la actividad física influye en el rendimiento académico, destacando el papel de los neurotransmisores en la memoria, la concentración y el aprendizaje. Se enfatiza la necesidad de integrar la educación física como un componente esencial en el desarrollo educativo.

Otros artículos como "De la imagen corporal a la autoaceptación: cómo la educación física fomenta la autoestima en los estudiantes" tratan sobre las consecuencias y beneficios psicológicos de una cultura sólida del deporte, ampliando el espectro de la importancia de la Educación Física. En otros textos de este número, se analizan los patrones de alimentación de los estudiantes, señalando un elevado consumo de alimentos ultraprocesados y una baja ingesta de agua, lo que resalta la necesidad de fomentar hábitos saludables.

Como se aprecia, el contenido de estas páginas subraya la importancia de la educación física no sólo en términos de salud, sino también como una herramienta de integración social y formación ciudadana. Se enfatiza la urgencia de promover estilos de vida saludables dentro del ámbito educativo y de utilizar la actividad física como un medio para fortalecer la convivencia y la responsabilidad social.

Sería exhaustivo presentar aspectos específicos de cada propuesta, por ello, invitamos a los lectores a sumergirse en las páginas de este ejemplar por demás valioso de principio a fin, pocos números, como éste, lograron reunir las voces de profesores de esta invaluable disciplina. 📧

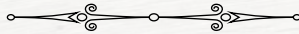
**Consejo Editorial de *Poiética***

## *Presencia*

Algún día lo sabré. Este cuerpo que ha sido  
mi albergue, mi prisión, mi hospital, es mi tumba.

Esto que uní alrededor de un ansia,  
de un dolor, de un recuerdo,  
desertará buscando el agua, la hoja,  
la espora original y aun lo inerte y la piedra.

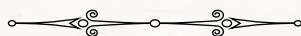
Este nudo que fui (inextricable  
de cóleras, traiciones, esperanzas,  
vislumbres repentinos, abandonos,  
hambres, gritos de miedo y desamparo  
y alegría fulgiendo en las tinieblas  
y palabras y amor y amor y amores)  
lo cortarán los años.



Nadie verá la destrucción. Ninguno  
recogerá la página inconclusa.  
Entre el puñado de actos  
dispersos, aventados al azar, no habrá uno  
al que pongan aparte como a perla preciosa.  
Y sin embargo, hermano, amante, hijo,  
amigo, antepasado,  
no hay soledad, no hay muerte  
aunque yo olvide y aunque yo me acabe.

Hombre, donde tú estás, donde tú vives  
permaneceremos todos.

*Rosario Castellanos*





# Impacto de la Educación Física **en la salud** del alumnado del CCH Naucalpan. Generación 2023

*Impact of Physical Education on the health of  
students of the CCH Naucalpan. Generation 2023*

**Ayala-Robledo Gustavo, Camacho-Heredia Daria, Correa-Martínez  
Silvia Patricia, Lima-Bacelis Rodrigo Daniel, Guerra-Aguileta  
Rafael, García-Rangel Enrique, Zamora-Calderilla Miguel Ángel,  
García-Villanueva Maribel, Santamaría-Miranda Juan Manuel,  
Lozada-Alvarado Juan Manuel, Fonseca-Arriola Paola Yanin.**

Antigüedad de 4 años. Plantel de adscripción: CCH Naucalpan. Biólogo y Maestro en Ciencias Biológicas por la UNAM.  
Tres años en apoyo a la Secretaría de Estudiantiles del CCH. Actualmente profesor SIJA en el CCH Naucalpan.  
[gustavo.ayala@cch.unam.mx](mailto:gustavo.ayala@cch.unam.mx).

## Resumen

El estado de salud de las personas se ve afectado principalmente por trastornos mentales, sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y metabólicas, las cuales se van presentando a edades más tempranas. La adolescencia es una etapa de cambios biopsicosociales que pueden aumentar el riesgo de padecer las anteriores afecciones. Por lo tanto, surge la necesidad de evaluar la salud de los adolescentes del CCH Naucalpan y valorar los beneficios que brinda la asignatura de Educación Física para mejorarla. Se cuantificaron variables clínicas, biometría hemática, hábitos de actividad física, alimentación y aspectos psicológicos en un grupo de estudio de la generación 2023 para realizar un análisis exploratorio, comparativo longitudinal y transversal. Con base en el análisis, El IMC para hombres y mujeres se mantuvo en valores normales, pese a ello, el 80.1% de las alumnas y el 40.7% de los alumnos presentan valores por encima del 22% y del 17% de masa adiposa corporal recomendada. Tanto en el análisis comparativo longitudinal y transversal no se detectaron diferencias significativas en la disminución del IMC, porcentaje de masa adiposa corporal o aumento de masa muscular, sin embargo, se detectó un aumento de concentración de glucosa y colesterol total en el análisis longitudinal, cuya explicación se atribuye a incorrectos hábitos alimenticios en el grupo experimental. El consumo de drogas se mantuvo en valores por debajo del 10% y se notó un amortiguamiento en aspectos mentales, adjudicados a los beneficios de la actividad física, recreativa y social abordados por el curso de Educación Física. Se concluye que el estado de salud del alumnado de la generación 2023 está en riesgo de padecer las consecuencias del sobrepeso y obesidad en el mediano y largo plazo debido a un exceso de masa adiposa corporal. Por otro lado, la asignatura de Educación Física aporta beneficios al estado de salud mental del alumnado de rápida observación, pese a ello, en el aspecto físico se requiere más tiempo de práctica de dichos hábitos para ver su efecto cuantitativamente, a la vez que se refuerzan temas como alimentación y nutrición en las diversas asignaturas que se imparten en el Colegio, con la mira de generar estilos de vida saludable en el estudiantado..

**Palabras clave:** Salud, sobrepeso, obesidad, trastornos mentales, Educación Física.

## Abstract

*People's health status is mainly affected by mental disorders, overweight, obesity, cardiovascular and metabolic diseases. Adolescence is a stage of biopsychosocial changes that can increase the risk of suffering from the above conditions. Therefore, the need arises to evaluate the health of adolescents at CCH Naucalpan and assess the benefits that the subject of Physical Education provides to improve it. Clinical variables, blood count, physical activity habits, diet and psychological aspects were quantified in a study group of the 2023 generation to perform an exploratory, longitudinal and cross-sectional comparative analysis. Based on the analysis, the BMI for men and women remained at normal values, despite this, 80.1% of the female students and 40.7% of the male students presented values above 22% and 17% of body adipose mass recommended. In both the longitudinal and cross-sectional comparative analysis, no significant differences were detected in the decrease in BMI, percentage of body adipose mass or increase in muscle mass, however, an increase in glucose and total cholesterol concentration was detected in the longitudinal analysis, whose explanation concerns incorrect eating habits in the experimental group. Drug consumption remained at values below 10% and a dampening was noted in mental aspects, attributed to the benefits of physical, recreational and social activity addressed by the Physical Education course. It is concluded that the health status of the students of the 2023*

*generation is at risk of suffering the consequences of overweight and obesity in the medium and long term due to excess body adipose mass. On the other hand, the subject of Physical Education provides benefits to the mental health status of quickly observed students. Despite this, in the physical aspect, more time is required to practice these habits to see their effect quantitatively, while at the same time They reinforce topics such as food and nutrition in the various subjects taught at the School, with the aim of generating healthy lifestyles in the students.*

**Keywords:** Health, overweight, obesity, mental disorders, Physical Education..

## 1. Introducción

El estado de salud de un individuo cambia conforme éste crece y se desarrolla, sin embargo, se procura que exista un equilibrio entre los aspectos físicos, mentales y sociales en cada una de sus etapas (OMS, 2023). Cuando el equilibrio se pierde se instauran enfermedades y en la actualidad las que más destacan por su alto grado de prevalencia, discapacidad y mortalidad son enfermedad mentales, cardiovasculares y metabólicas (OPS, 2021).

Los trastornos depresivos y de ansiedad afectan la salud en el aspecto mental y social debido a que pueden generar discapacidad, afectar relaciones interpersonales (OPS, 2021; Servicio Andaluz de Salud, 2013) y colocar a las personas en situaciones de riesgo como el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas (Moreno, 1999; Servicio Andaluz de Salud, 2013).

Por otro lado, las enfermedades cardíacas, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y diabetes mellitus, constituyen las principales causas de muerte a nivel mundial (OPS, 2021). Estos padecimientos están relacionados directamente con el sobrepeso y obesidad (Godínez-Gutiérrez, et al., 2002; González-Jiménez, 2013), enfermedades no transmisibles caracterizadas por una acumulación excesiva de grasa (OMS, 2023) y que se están presentando a edades más tempranas (Abarca-Gómez, et al., 2017). Actualmente el 39% de la población mundial presenta sobrepeso y obesidad (Suárez-Carmona y Sánchez-Oliver, 2018) y en México, la prevalencia es del 75.2% en adultos mayores de 20 años y del 38.4% para niños y

adolescentes en edades entre 12 y 19 años, con tendencia a aumentar (Abarca-Gómez, et al., 2017; INEGI, 2018). El sobrepeso y la obesidad están directamente relacionadas con una mala alimentación basada en el consumo de comida ultraprocesada, bajo consumo de comida rica en nutrientes y falta de actividad física (INCAP, 2020; INEGI, 2018).

Las anteriores enfermedades están aumentando su incidencia en la adolescencia (Abarca-Gómez, et al., 2016) debido a que es una etapa con múltiples cambios biopsicosociales que muchas veces no se pueden amortiguar o canalizar positivamente, comprometiendo el sano desarrollo de los jóvenes, así como sus planes personales y académicos a mediano y largo plazo (Tapia-Pancardo et al., 2016).

Para disminuir el sobrepeso, la obesidad y coadyuvar el tratamiento de trastornos mentales, se requiere la adopción de estilos de vida saludable, ya que se ha notado que la actividad física, una buena alimentación y hábitos de autocuidado disminuyen tanto el sobrepeso como la obesidad (INCAP, 2020), a la vez que ayudan a superar eventos leves de depresión y ansiedad (Servicio Andaluz de Salud, 2013).

En el CCH Naucalpan (CCHN) la cultura física se fomenta a través de la asignatura de Educación Física con un único curso no curricular que los alumnos pueden cursar en el primero o segundo semestre, durante el cual se pretende la adquisición de aprendizajes necesarios para constituirse como un ente consciente de los beneficios de la actividad física, la buena alimentación, las relaciones sociales positivas, la recreación y la educación en el deporte (ENCCH-UNAM, 2016).

Se pretende la adquisición de aprendizajes necesarios para constituirse como un ente consciente de los beneficios de la actividad física, la buena alimentación.



Foto: Gustavo Ayala

## 2. Objetivo

El objetivo de la presente investigación es evaluar el estado de salud del alumnado de la generación 2023 durante el semestre 2023-1 en el CCHN por medio de la cuantificación de variables clínicas, biometría hemática, hábitos de actividad física y aspectos psicológicos. Así como valorar los beneficios de cursar la asignatura de Educación Física a través de una comparación longitudinal y transversal entre un grupo experimental y un grupo control al final del semestre.

## 3. Hipótesis

La hipótesis de esta investigación establece que, debido a que múltiples fenómenos que afectan el estado de salud tienen un fuerte vínculo con estilos de vida saludable (actividad física, alimentación, interacción social positiva), los beneficios de cursar la asignatura de Educación Física se verán reflejados cuantitativa y cualitativamente en una mejora del estado de salud del alumnado al final de un semestre.

## 4. Método

### 4.1. Análisis Exploratorio

Para desarrollar la investigación se cuantificaron y analizaron variables clínicas (antropometría y antecedentes de enfermedades), biometría hemática (concentración de glucosa y colesterol total), hábitos de actividad física, alimentación y aspectos psicológicos para tener un panorama integral del estado de salud de alumnos de la generación 2023.

El grupo de estudio se conformó por el alumnado a cargo de los docentes de Educación Física del CCHN de ambos turnos (13 grupos del turno matutino y 4 del turno vespertino) y por alumnos de la asignatura de Taller de Cómputo (7 grupos del turno matutino y 5 del turno vespertino). Los alumnos en el primer semestre del bachillerato en el CCHN cursan una u otra asignatura, lo que permitió hacer un análisis comparativo al final del semestre (ENCCCH-UNAM. 2016). Los datos se colectaron del 21/09/2022 al 11/10/2022 para la parte exploratorio y, para la parte comparativa se midieron entre el 26/11/2022 al 09/12/2022.



Foto: Gustavo Ayala

La antropometría (peso, talla, Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de masa adiposa corporal y porcentaje de masa muscular) se realizó a través de un estadímetro, cinta métrica y balanza digital Beurer BG21 con base en el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (Beurer, s.f.; Cardozo et al., 2016). La cuantificación de glucosa y colesterol total se realizó a través de la toma de muestras sanguíneas; con previa autorización de los padres o tutores de los alumnos, utilizando el principio de la glucosa oxidada y su conversión última en quinona (SPINREACT, 2016) y de ésteres colesterol y su conversión final a quinonimina (SPINREACT, 2015) respectivamente, para finalmente por absorbancia obtener la concentración de ambas biomoléculas en ayunas.

Por otro lado, se recabaron datos sobre hábitos de actividad física (Beurer, s.f.; Lindström y Toumiletto, 2003), alimentación (Lindström y Toumiletto, 2003; López-Talavera, 2021; Martínez-Zazo y Pedrón-Giner, 2016) y aspectos psicológicos (DGACO, et al., 2023). Los datos de antropometría, biometría hemática, actividad física, alimentación y aspectos psicológicos se recabaron a través de un

formulario electrónico que los alumnos contestaron digitalmente para constituir una base de datos en línea, la cual posteriormente se descargó para el trabajo estadístico.

La estadística exploratoria del grupo de estudio se desarrolló con la obtención de medidas y gráficos de resumen de las variables y la comparación de éstos con los estándares de salud para cada una de ellas (Beurer, s.f.; Gutiérrez-Delgado s.f.; IMSS, s.f.; Suárez-Carmona y Sánchez-Oliver, 2018).

## 4.2. Análisis Comparativo

Para valorar los beneficios de cursar la asignatura de Educación Física en el primer semestre, se llevaron a cabo dos pruebas estadísticas inferenciales: una longitudinal para valorar el efecto de haber cursado dicha asignatura en los mismos grupos de Educación Física y una prueba transversal, para detectar las diferencias entre los alumnos que cursaron la asignatura de Educación Física contra los que no la llevaron (Taller de Cómputo). En las pruebas inferenciales se corroboraron los supuestos de normalidad con la prueba de Shapiro-Wilk y cuando éstos



Foto: Gustavo Ayala

no se cumplieron, los datos se abordaron con estadística no paramétrica (prueba de rango de signo de Wilcoxon para muestras pareadas o independientes; Salgado-Ugarte, 2013). El nivel de confianza de todas las pruebas fue de  $\alpha = 0.05$ , empleando el paquete estadístico R versión 4.0.3.

## 5. Resultados

### 5.1. Análisis exploratorio

Los datos del estudio se colectaron a través del método no probabilístico de conveniencia (Hernández-Rodríguez, 2016). El total de

| Tabla 1. Antropometría exploratoria de alumnos de la generación 2023. |         |         |                                  |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------|---------|---------|
| Variable                                                              | Mujeres | Hombres | FINDRISC Riesgo:                 | Mujeres | Hombres |
| IMC Kg/m <sup>2</sup>                                                 | 22.89   | 23.53   | Bajo (individuos)                | 92      | 84      |
| Bajo peso (individuos)                                                | 0       | 6       | Ligeramente elevado (individuos) | 19      | 15      |
| Sobrepeso (individuos)                                                | 30      | 39      | Riesgo moderado (individuos)     | 4       | 2       |
| Obesidad (individuos)                                                 | 11      | 17      | Riesgo alto (individuos)         | 1       | 2       |
| Masa adiposa %                                                        | 26.72   | 19.92   |                                  |         |         |
| Masa muscular %                                                       | 38.42   | 47.58   |                                  |         |         |
| Glucosa mg/dL                                                         | 89.87   | 86.91   |                                  |         |         |
| Colesterol total mg/dL                                                | 116.58  | 135.56  |                                  |         |         |

alumnos que se contemplaron en este estudio fue de 219, de los cuales 123 cursaron la asignatura de Educación Física (grupo experimental) y 96 (grupo control) la asignatura de Taller de Cómputo en el semestre 2023-1. La totalidad de alumnos se conformó por 116 mujeres y 103 hombres.

El análisis exploratorio reveló que, en promedio, las mujeres tienen un peso de 55 Kg y tomando en cuenta la relación con su altura promedio de 1.56 m, su IMC promedio fue de 22.89 Kg/m<sup>2</sup> el cual se sitúa en el estatus de normalidad, sin embargo, se detectaron 30 alumnas con sobrepeso y 11 con obesidad (IMSS, s.f.; Suárez-Carmona y Sánchez-Oliver, 2018). La masa adiposa corporal promedio en las mujeres tuvo un valor de 26.72%, valor mayor a la cantidad recomendada (excelente <17%; buena 17%-22%) para el rango de edad de 15 a 19 años. Por lo tanto, 108 alumnas presentaron valores superiores al 17% recomendado (Beurer, s.f.). Respecto a la masa muscular, el promedio fue de 38.42% situado en un rango normal, se encontraron 27 alumnas con valores por encima del 41% (Beurer, s.f.; Tabla 1).

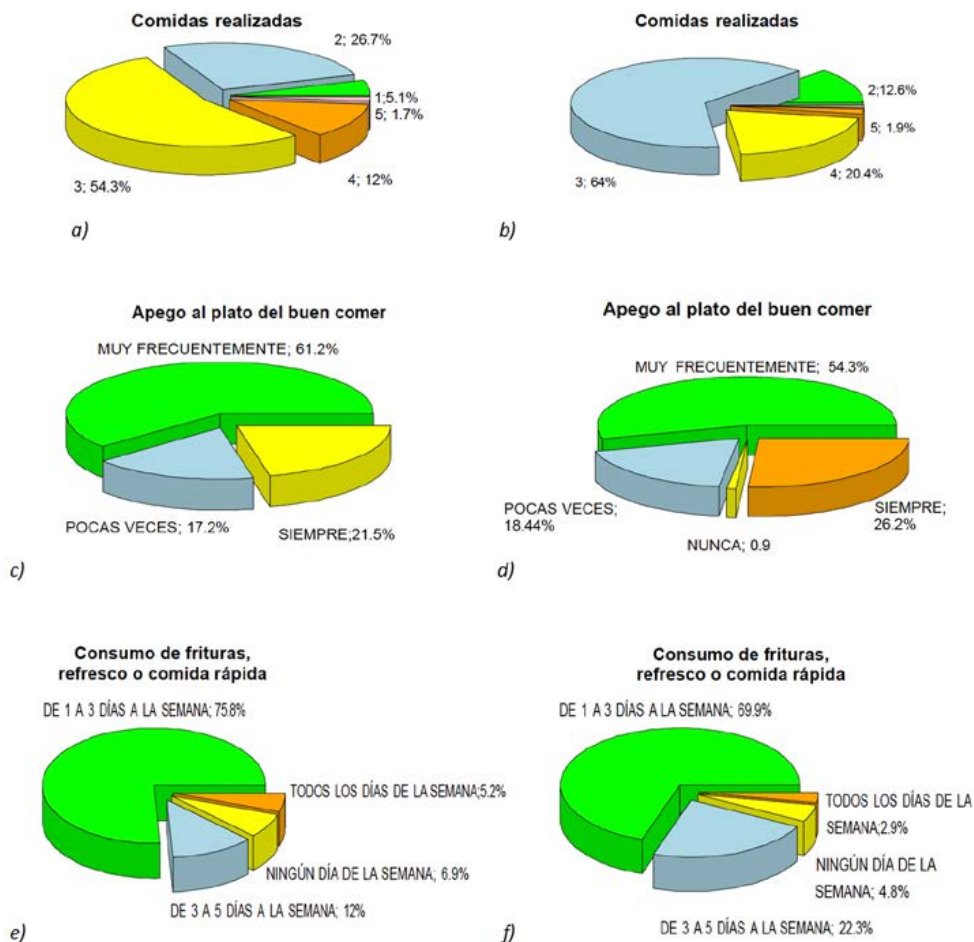
Con base en el sexo, edad, IMC, circunferencia de cintura, actividad física, consumo de frutas o verduras, hipertensión arterial, valores de glucemia y antecedentes de diabetes, se puede calcular un puntaje enmarcado en cinco categorías que indican el riesgo de desarrollar diabetes tipo II en los próximos 10 años, conocido como Prueba Finlandés de Riesgo de Diabetes (Finnish Diabetes Risk Score, FINDRISC, por sus siglas en inglés; Gutiérrez-Delgado s.f.; Lindström y Toumiletto, 2003). Al aplicar la FINDRISC a las alumnas, 92 alumnas tienen un riesgo bajo, 19 tienen un riesgo ligeramente elevado, cuatro tienen riesgo moderado y solo una alumna tiene riesgo alto (Tabla 1).

Del total de alumnas, únicamente a 26 se les autorizó la toma de muestra sanguínea, por lo que la concentración promedio de glucosa en ayunas fue de 89.87 (mg/dL) y de 116.58 (mg/dL) respecto al colesterol total, encontrando dos alumnas con valores por encima de los 110 mg/dL recomendados para la glucosa (SPINREACT, 2016) y dos casos con valores por encima de los 200 mg/dL respecto al colesterol total (SPINREACT, 2015; Tabla 1).



Foto: Gustavo Ayala

Figura 1. Análisis exploratorio. Hábitos alimenticios a), c) y e) Mujeres; b), d) y f) Hombres.



Un poco más de la mitad de las alumnas (54.3%) realizan tres comidas al día, 26.7% realizan solo dos, 12% llevan a cabo cuatro comidas y el 5.1% únicamente realiza una sola comida al día (Figura 1a). Respecto a la diversidad y cantidad de alimento el 21.5% de las alumnas siempre respetan lo indicado por el plato del buen comer 61% lo hacen frecuentemente y el 17.2% muy pocas veces lo siguen (López-Talavera, 2021; Figura 1c). Por otro lado, la frecuencia de consumo de frituras, refresco o comida rápida de una a tres veces por semana la realiza el 75.8%, de tres a cinco días a la semana lo realiza el 12%, el 5.1% consumen los anteriores productos toda

la semana y sólo el 6% no los consume (Figura 1e). Cerca de la mitad de las alumnas (43.9%) consume de 250 a 750 mL de agua natural, el 32.7% consumen de 1 a 1.5L, 18.1% consumen de 1.75 a 2.250 L, mientras que solo el 2.5% consume o más de 2.5 L o no consumen agua natural (Figura 2a).

En el tema de las adicciones, únicamente una alumna fuma de 1 a 10 cigarrillos por semana, el resto no lo hace (Figura 2c). En el caso del consumo de bebidas alcohólicas es parecido, ya que sólo 5 alumnas consumen de 1 a 3 cervezas de lata o su equivalente, el resto no ingiere bebidas alcohólicas (Figura 2e). Respecto a sustancias adictivas ilegales

(marihuana, benzodiacepinas, cocaínas, anfetaminas, opiáceo, etc.), el 97% de las alumnas no consumen mientras que siete alumnas consideran su consumo para sentirse mejor (Figura 2g). Por último, en el tema de las horas de descanso, el 39.6% duermen entre 7 y 8 horas, el 23.2% solo descansa 6 horas, el 29.2% duermen entre 4 y 5 horas y solo el 3.44% descansa menos de cuatro horas.

Por su parte el análisis exploratorio de los hombres reveló que tienen un peso de 64.04 Kg y tomando en cuenta la relación con su altura media de 1.66 m, el IMC promedio fue de 23.53 Kg/m<sup>2</sup>. Tomando en cuenta que el 98.1% de los alumnos tienen una edad de 14 y 17 años,

se sitúan en el estatus de normalidad (IMSS, s.f.; Suárez-Carmona y Sánchez-Oliver, 2018). Con base en las cotas de sobrepeso y bajo peso para la edad de 17 años, se detectaron 39 alumnos con sobrepeso, 6 con bajo peso y 17 con obesidad (IMSS, s.f.; Suárez-Carmona y Sánchez-Oliver, 2018). La masa adiposa corporal promedio en los hombres fue del 19.92%, valor mayor al porcentaje recomendado (excelente >12%; bueno 12-17%) debido a que 59 alumnos presentaron valores superiores al 12% recomendado. Respecto a la masa muscular, el promedio fue de 47.58 donde 30 alumnos presentaron valores superiores al 56% (Beurer, s.f.; Tabla 1).

Figura 2. Análisis exploratorio. Hábitos alimenticios y adicciones. a), c), e) y g) Mujeres; b), d), f) y h) Hombres (Continuación).

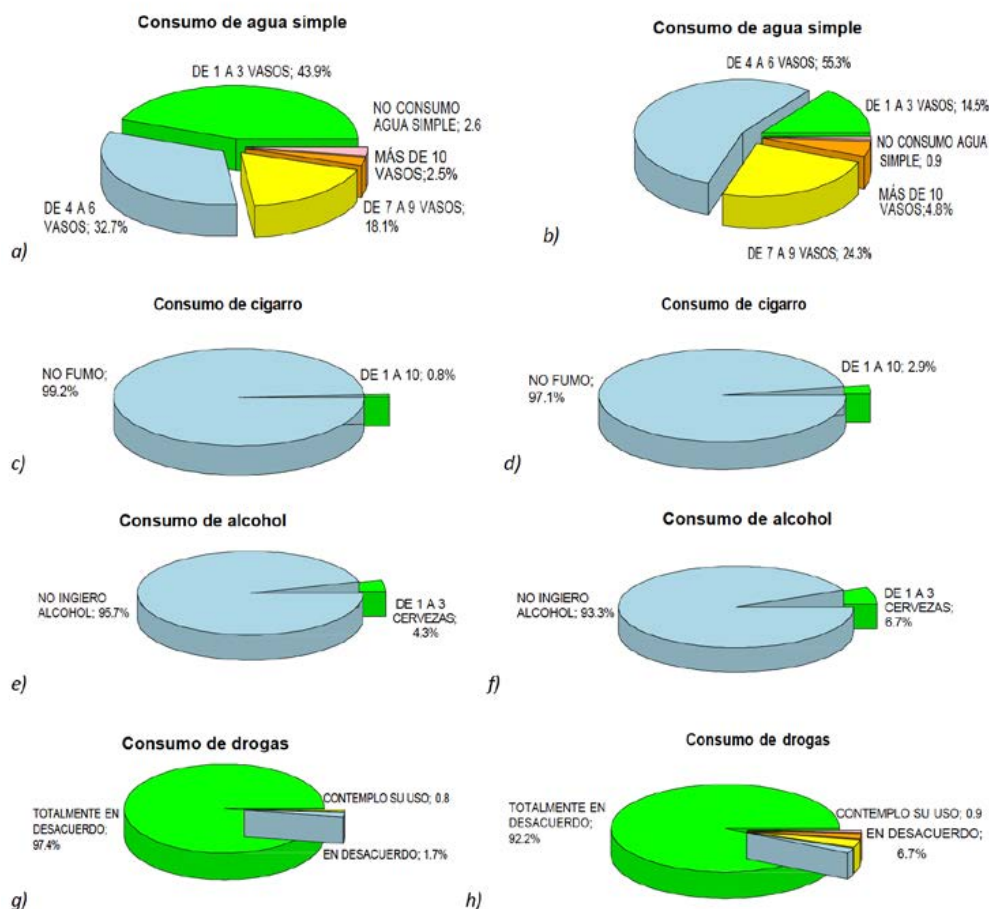


Figura 3. Gráficas de líneas de 12 preguntas sobre el riesgo a la salud mental en mujeres.

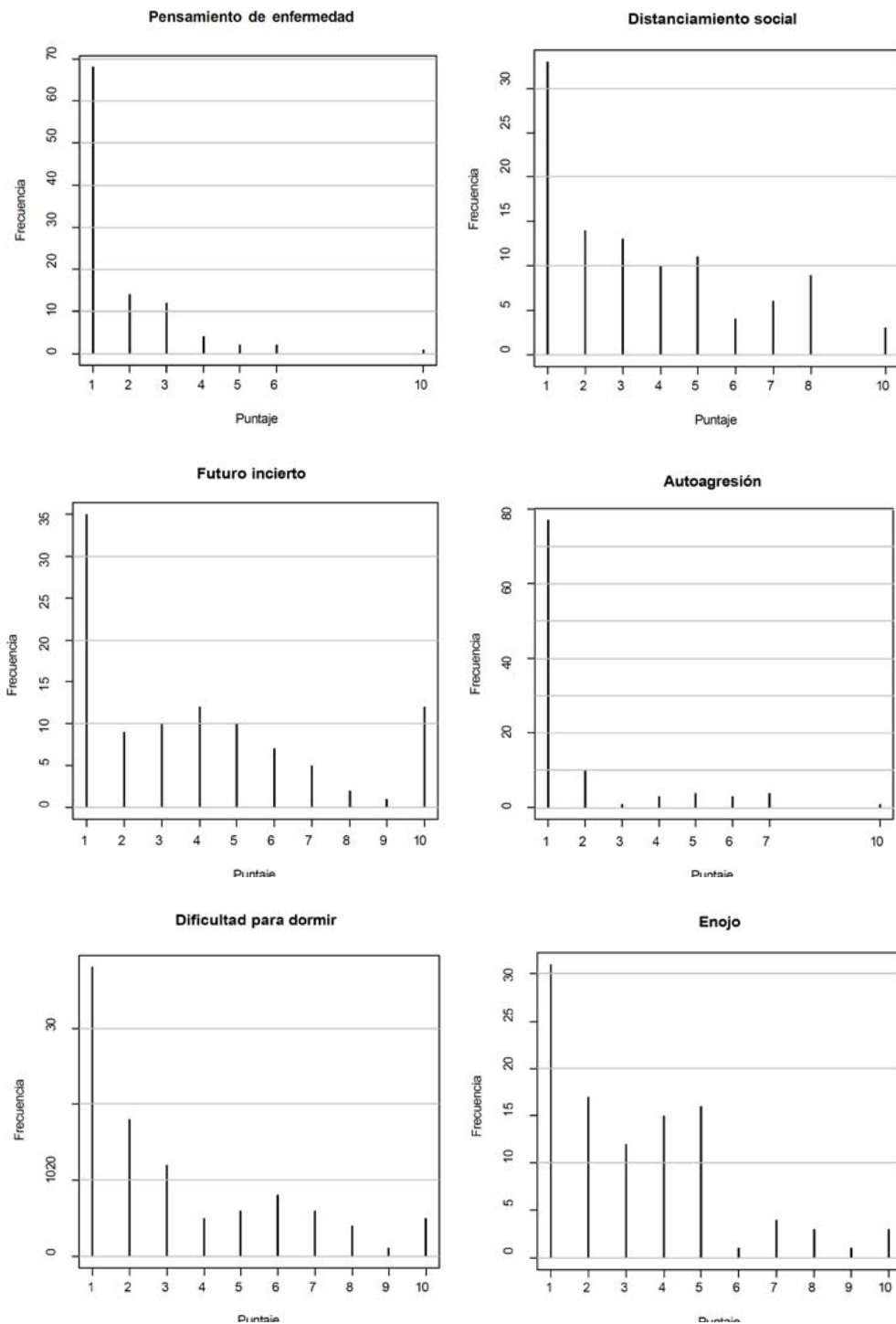
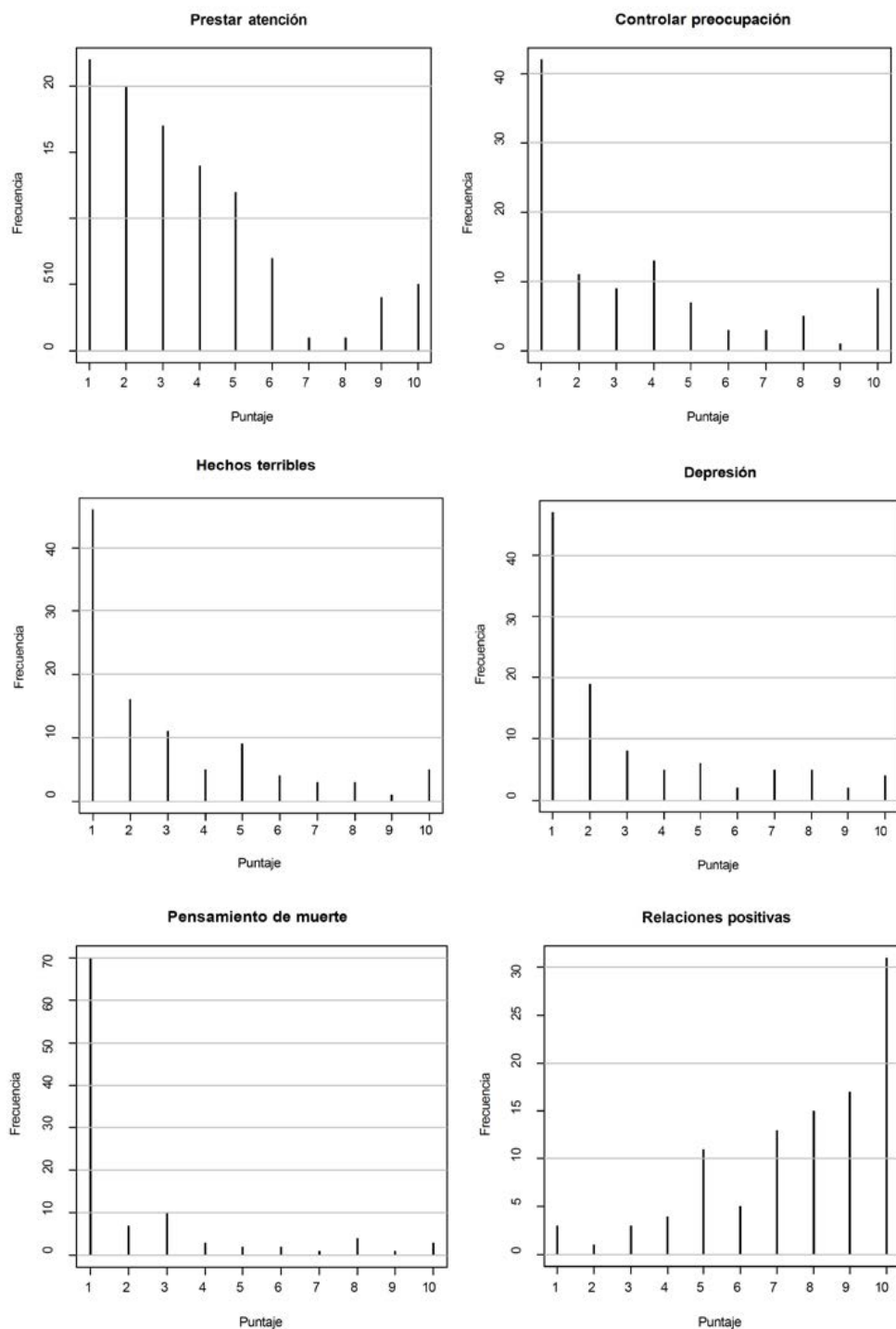


Figura 3. Gráficas de líneas de 12 preguntas sobre el riesgo a la salud mental en mujeres. (continuación)

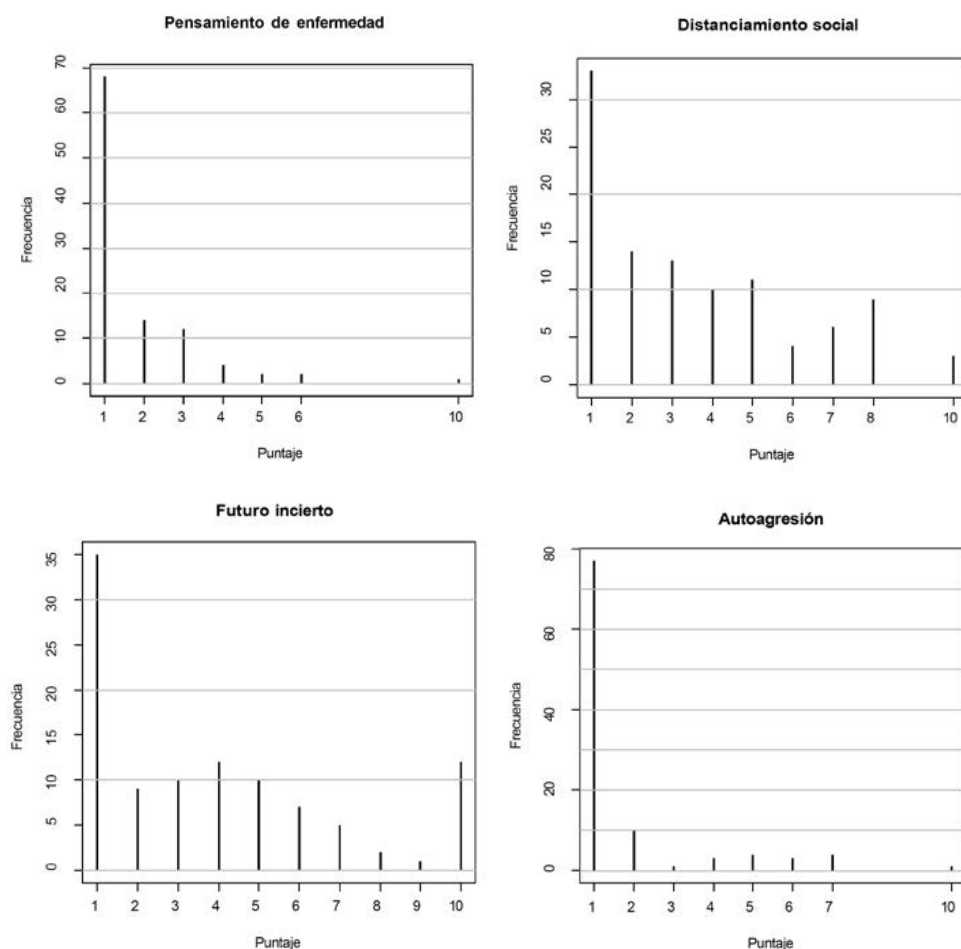


Al aplicar la prueba FINDRISC a los alumnos, 84 tienen un riesgo bajo, 15 tienen un riesgo ligeramente elevado, dos tienen riesgo moderado y dos alumnos tienen riesgo alto de desarrollar diabetes tipo II en los próximos 10 años (Gutiérrez- Delgado s.f.; Lindström y Toumiletto, 2003; Tabla 1). Del total de alumnos, únicamente a 23 se les autorizó la toma de muestra sanguínea, por lo que la concentración promedio de glucosa en sangre fue de 86.91 (mg/dL) y de 135.56 (mg/dL) respecto al colesterol total, encontrando un caso por encima de los 110 mg/dL para la glucosa (SPINREACT, 2016) y tres casos con valores

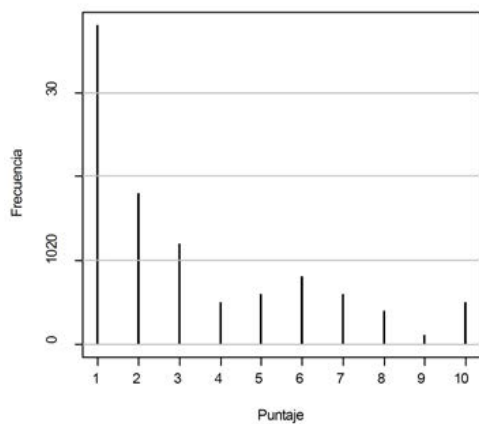
por encima de los 200 mg/dL para el colesterol total (SPINREACT, 2015; Tabla 1).

Más de la mitad de los alumnos (64%) realizan tres comidas al día, 12.6% realizan solo dos, 20.3% llevan a cabo cuatro comidas y el 1.9% únicamente realiza una sola comida al día (Figura 1b). Respecto a la diversidad y cantidad de alimento el 26.2% de los alumnos siempre respetan lo indicado por el plato del buen comer, 54.3% lo hacen frecuentemente y el 18.4% muy pocas veces lo siguen (López-Talavera, 2021; (Figura 1d). Por otro lado, la frecuencia de consumo de frituras, refresco o comida rápida de una a tres veces por semana

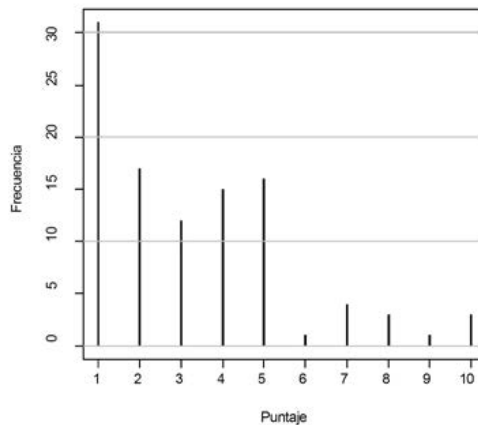
Figura 4. Gráficas de líneas de 12 preguntas sobre el riesgo a la salud mental en hombres.



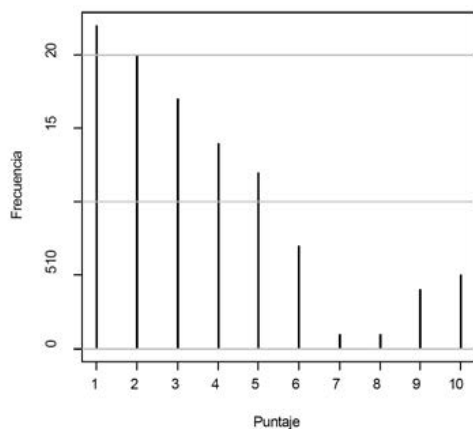
Dificultad para dormir



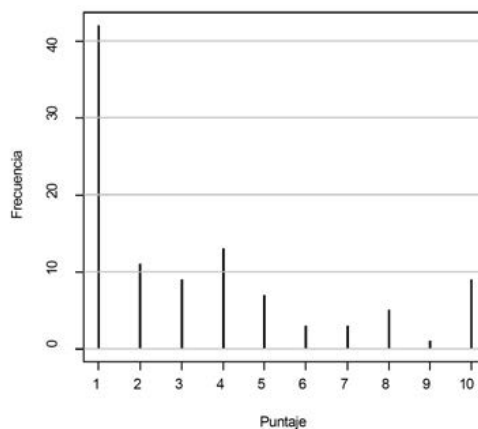
Enojo



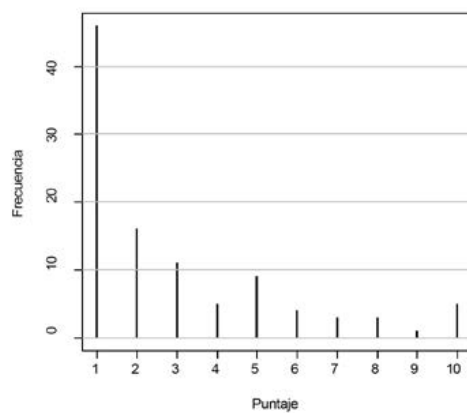
Prestar atención



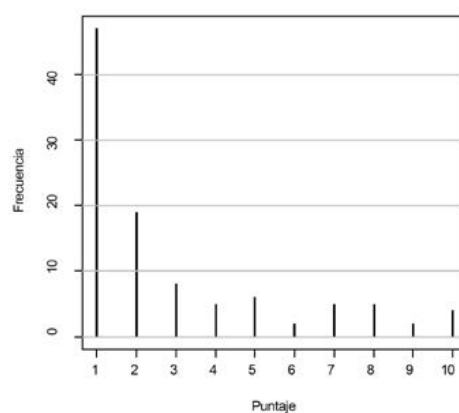
Controlar preocupación

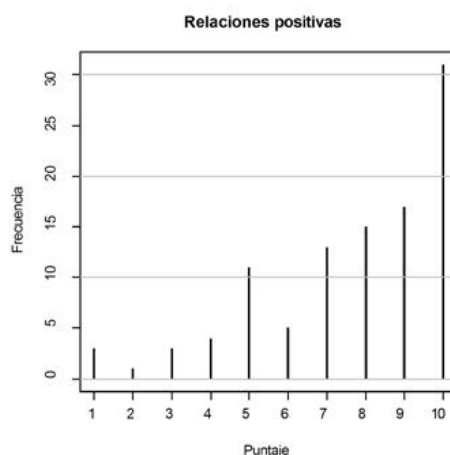
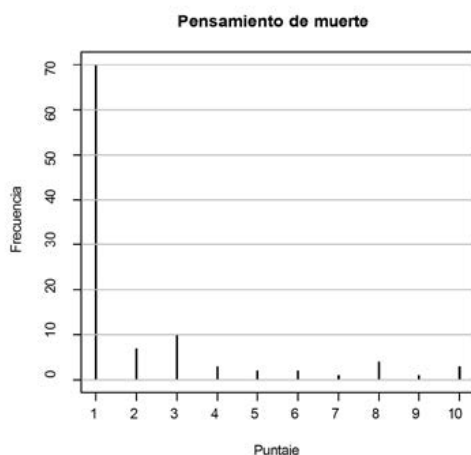


Hechos terribles



Depresión





la realiza el 69.9%, de tres a cinco días a la semana lo realiza el 22.3%, el 2.9% consumen los anteriores productos toda la semana y sólo el 4.8% no los consume (Figura 1f). Pocos alumnos (14.5%) consume de 250 a 750 mL de agua natural, el 24.2% consumen de 1 a 1.5L, 55.3% consumen de 1.75 a 2.250 L, mientras que solo el 4.8% consume o más de 2.5 L y solo un alumno no consume agua natural (Figura 2b).

En el tema de las adicciones, tres alumnos fuman de 1 a 10 cigarrillos por semana, el resto no lo hace (Figura 2d). En el caso del consumo de bebidas alcohólicas 7 alumnos consumen de 1 a 3 cervezas de lata o su equivalente, el resto no ingiere bebidas alcohólicas (Figura 2f). Respecto a sustancias adictivas ilegales (marihuana, benzodiacepinas, cocaínas, anfetaminas, opiáceo, etc.), el 92.2% de los alumnos no consumen mientras que el resto han considerado su consumo para sentirse mejor (Figura 2h). Por último, en el tema de las horas de descanso, el 55.7% duermen entre 7 y 8 horas, el 22.3% solo descansa 6 horas, el 17.4% duermen entre 4 y 5 horas y solo un alumno descansa menos de cuatro horas.

Con base en la prueba de riesgo a la salud mental, las gráficas muestran un sesgo derecho en prácticamente las 12 preguntas tanto en mujeres como en hombres, sin embargo, este sesgo es más pronunciado

en las preguntas sobre pensamientos de enfermedad, autoagresión, pensamiento de muerte y depresión (hombres). El sesgo comienza a descender en las preguntas sobre distanciamiento social, futuro incierto, dificultad para dormir, dificultad para prestar atención, controlar preocupaciones, miedo a que puedan ocurrir hechos terribles y depresión

(mujeres). Por último, en el tema del enojo comenzó a presentarse una bimodalidad únicamente en las mujeres, fenómeno que no se presentó en los hombres (Figura 3 y 4).

## 5.2. Análisis comparativo

Debido a la dinámica de los grupos de Educación Física y Taller de Cómputo, únicamente se pudieron coleccionar los datos al final del semestre de 93 alumnos, los cuales se tomaron en cuenta para las pruebas comparativas.

El primer set de comparaciones se realizó con los alumnos que llevaron Educación Física al inicio y al final del semestre (comparación longitudinal) comparando su IMC, porcentaje de masa adiposa corporal, porcentaje de masa muscular, concentración de glucosa y concentración de colesterol total. Tanto para el IMC ( $n=54$ ,  $W=666.5$ ,  $p=0.39$ ,  $\alpha = 0.05$ ), porcentaje de masa adiposa corporal ( $n=54$ ,  $W=557$ ,  $p=0.43$ ,  $\alpha = 0.05$ ) y porcentaje de masa muscular ( $n=53$ ,  $W=482$ ,  $p=0.8$ ,  $\alpha = 0.05$ ), no

se encontraron diferencias significativas (Figura 5 a, b y c). Sin embargo, para la concentración de glucosa en ayunas al final del semestre se notó un aumento de 9.7 mg/dL ( $n=13$ ,  $t=2.16$ ,  $p=0.02$ ,  $\alpha = 0.05$ ), y un aumento de 24 mg/dL en el caso del colesterol ( $n=11$ ,  $t=1.81$ ,  $p=0.04$ ,  $\alpha = 0.05$ ; (Figura 5 d y e).

Al finalizar el semestre 2023-1, se midieron las anteriores variables para poder comparar el efecto sobre los alumnos de haber llevado un semestre la asignatura de Educación Física contra los que no lo hicieron (Taller de Cómputo; comparación transversal). No se detectaron diferencias significativas respecto

Figura 5. Diagramas de caja y bigote sobre la comparación inferencial longitudinal en el grupo experimental respecto a *a)* IMC, *b)* % de masa adiposa, *c)* % de masa muscular, *d)* concentración de glucosa y *e)* concentración de colesterol total.

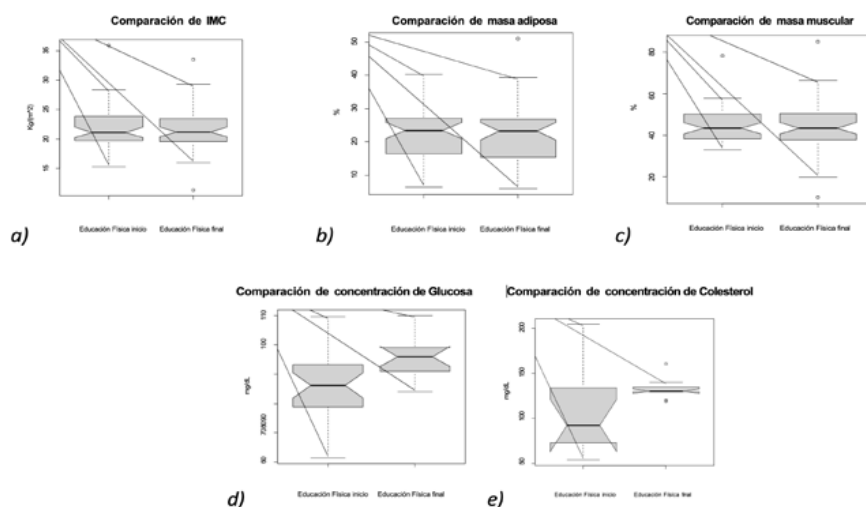


Figura 6. Diagramas de caja y bigote sobre la comparación inferencial transversal entre el grupo experimental y grupo control respecto a *a)* IMC, *b)* % de masa adiposa, *c)* % de masa muscular, *d)* concentración de glucosa y *e)* concentración de colesterol total.

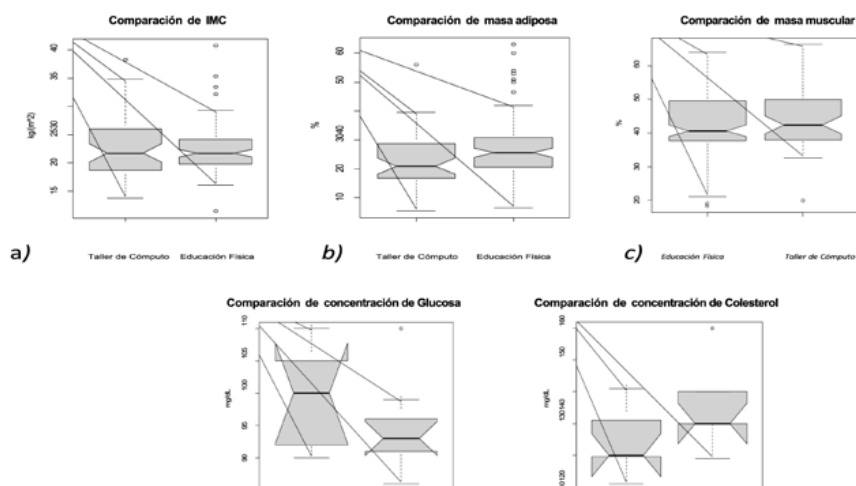


Figura 7. Análisis exploratorio. Hábitos alimenticios. a), c) y e) Grupo experimental; b), d) y f) Grupo control.

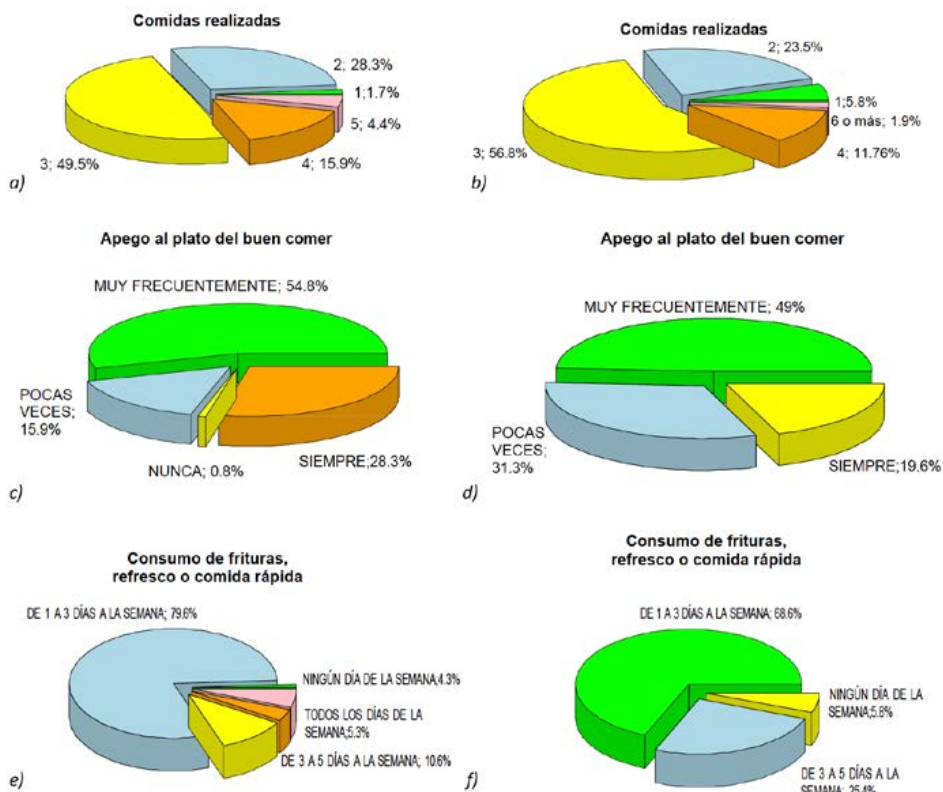
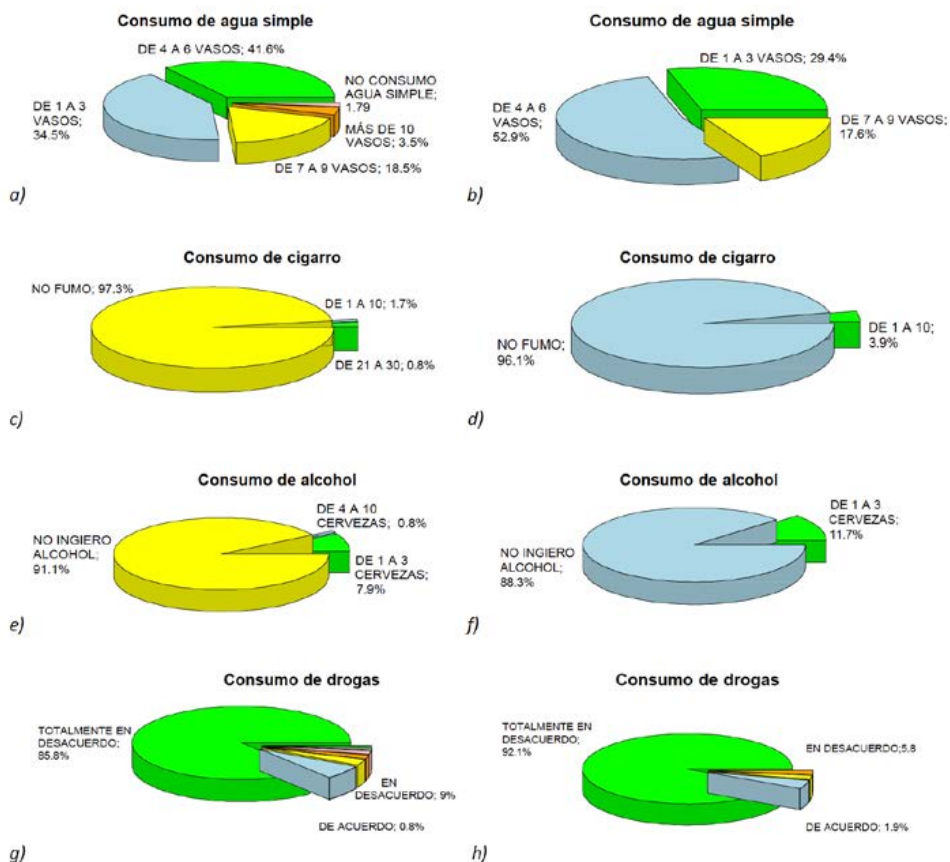


Foto: Gustavo Ayala

Figura 8. Análisis exploratorio. Hábitos alimenticios y adicciones. a), c), e) y g) Grupo experimental; b), d), f) y h) Grupo control.



a la disminución del IMC ( $n=51,113$ ,  $W=2849$ ,  $p=0.5$ ,  $\alpha = 0.05$ ), porcentaje de masa adiposa corporal ( $n=51,102$ ,  $W=1974.5$ ,  $p=0.9$ ,  $\alpha = 0.05$ ), glucosa ( $n=7,9$ ,  $W=42$ ,  $p=0.14$ ,  $\alpha = 0.05$ ) o colesterol ( $n=7,6$ ,  $W=13$ ,  $p=0.88$ ,  $\alpha = 0.05$ ), como tampoco de un aumento de la masa muscular en el alumnado ( $n=113,50$ ,  $W=2678$ ,  $p=0.7$ ,  $\alpha = 0.05$ ; Figura 6 a-e).

Respecto a los hábitos alimenticios al final del semestre, la mitad de los alumnos del grupo experimental (49.5%) realizan tres comidas al día, mientras que del grupo control lo realiza el 56.8%, los que llevan a cabo más de tres comidas suman 20.3% en el grupo experimental y 13.66% en el grupo control. Por último, los que realizan menos de tres comidas al día suman el 30% en el grupo

experimental y el 29.4% en el grupo control (Figura 7 a y b).

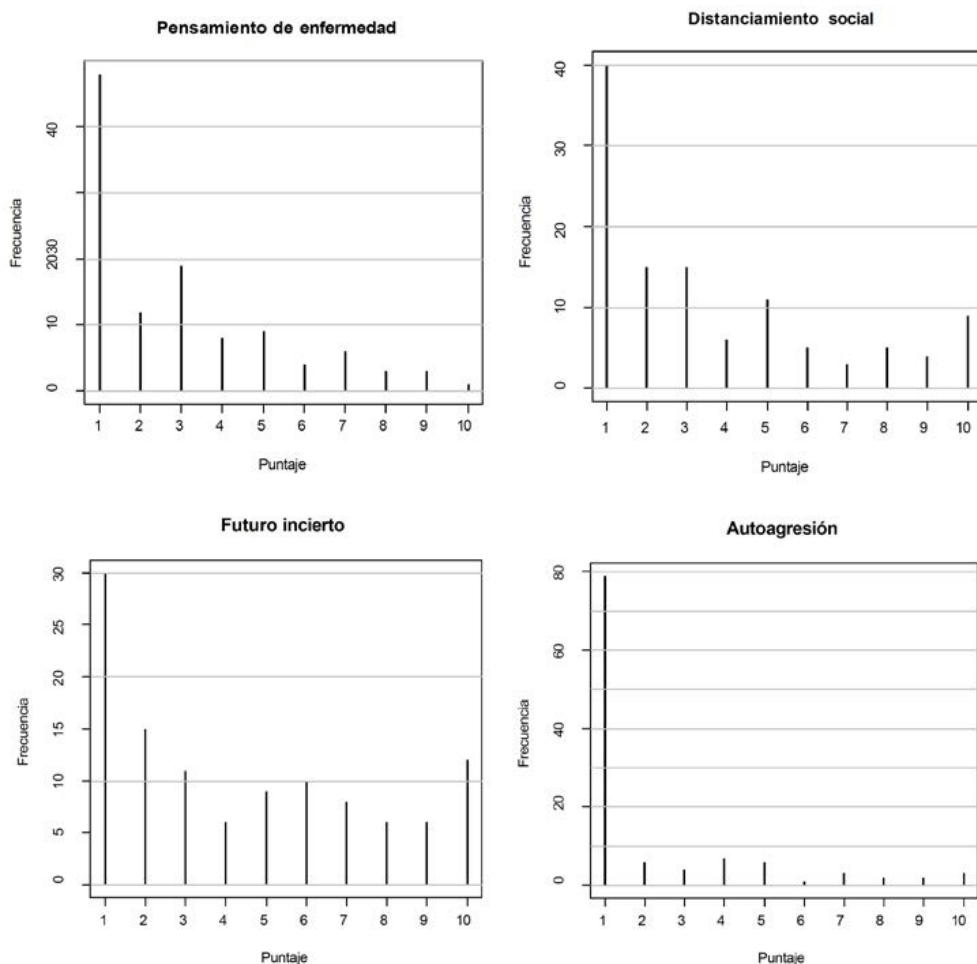
En cuanto a la diversidad de alimentos apegándose al plato del buen comer, en el grupo experimental el 28.3% de los alumnos siempre lo respetan y del grupo control lo hacen el 19.6% (Figura 7 c y d). En la frecuencia de consumo de frituras, refresco o comida rápida de una a tres veces por semana del grupo experimental lo realizan el 79.6% mientras que en grupo control fue de 68.6% (Figura 7 e y f). Por último, el consumo de agua natural en el grupo experimental fue de 41.6% consumiendo de 1 a 1.5 L, seguido por un 34.5% que consumieron de 250 a 750 mL. En el caso del grupo control la mitad de los alumnos (52.9%) consumieron de 1 a 1.5L, seguidos por un consumo de 250 a 750 mL (Figura 8 a y b).

Respecto a los hábitos de adicciones los porcentajes se mantuvieron muy parecidos en cuanto al no consumo de cigarro (grupo experimental 97.3% grupo control 96.1%; Figura 8 c y d), alcohol (grupo experimental 91.1%; grupo control 88.23%; Figura 8 e y f) o sustancias adictivas ilegales (grupo experimental 85.8% grupo control 92.1%; Figura 8 g y h) en ambos grupos.

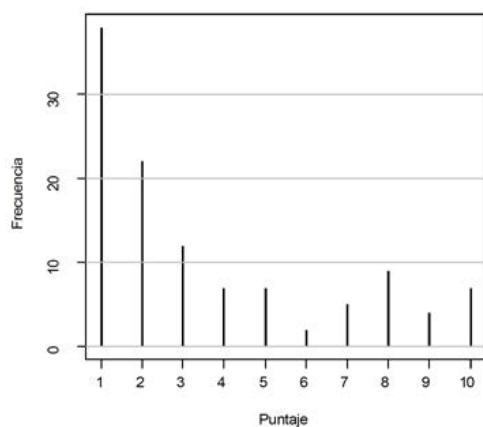
En el ámbito de la salud mental al comparar el grupo experimental con el grupo control después de un semestre, se hace evidente un cambio en la distribución de algunas emociones, pensamientos y comportamientos (Figura 9 y 10). El pensamiento

de poder enfermarse en el grupo control comenzó a desplazarse a los puntajes que lo validaron, ocurrió lo mismo acerca del distanciamiento social y la dificultad para dormir, mientras que más alumnos de este grupo consideran su futuro incierto y les cuesta más trabajo controlar sus preocupaciones. Además, las relaciones con amigos y familiares fueron menos “positivas” (Figura 10). En el caso del grupo experimental la mayoría de los aspectos de la salud mental se mantuvieron sesgados hacia los valores negativos, únicamente se notó un desplazamiento en el aspecto de prestar atención y del enojo (Figura 9).

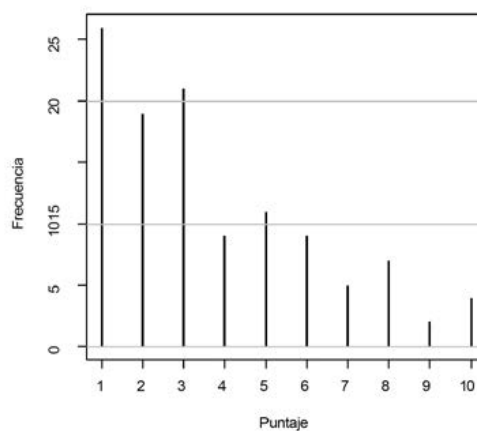
Figura 9. Gráficas de líneas de 12 preguntas sobre el riesgo a la salud mental en el grupo experimental.



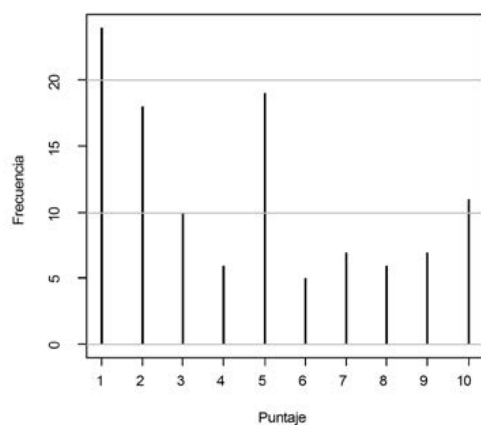
Dificultad para dormir



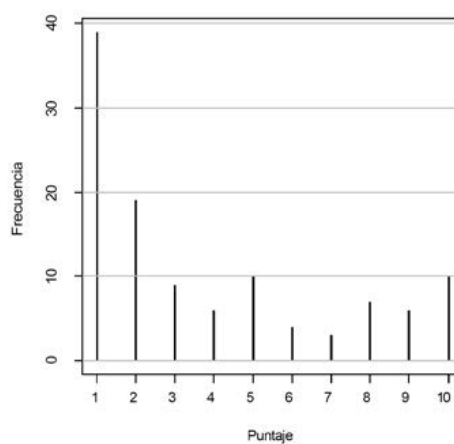
Enojo



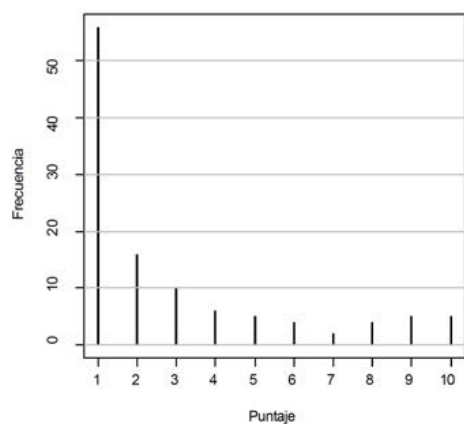
Prestar atención



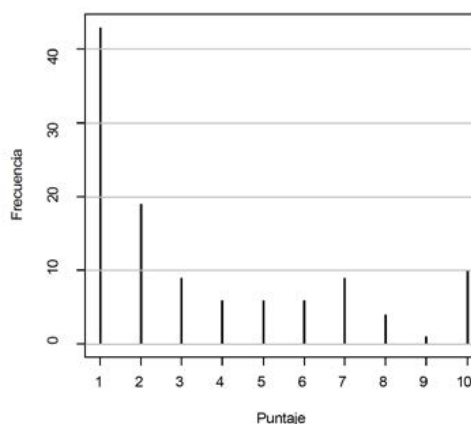
Controlar preocupación



Hechos terribles



Depresión



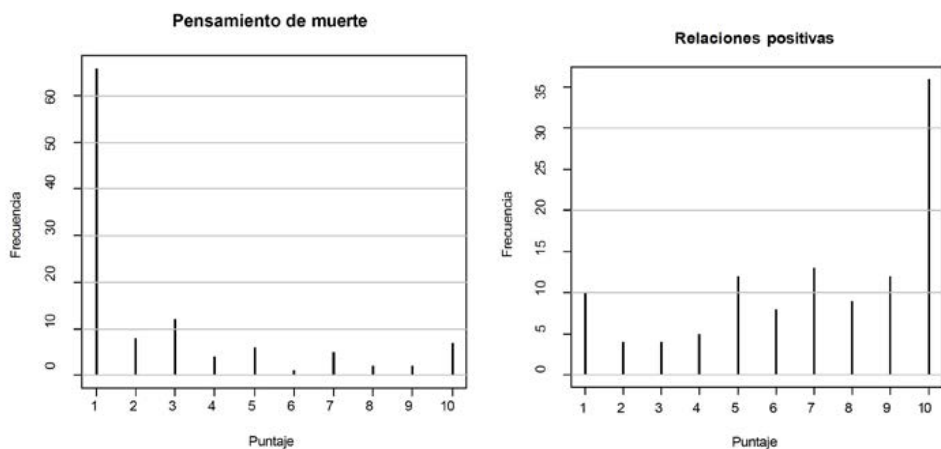
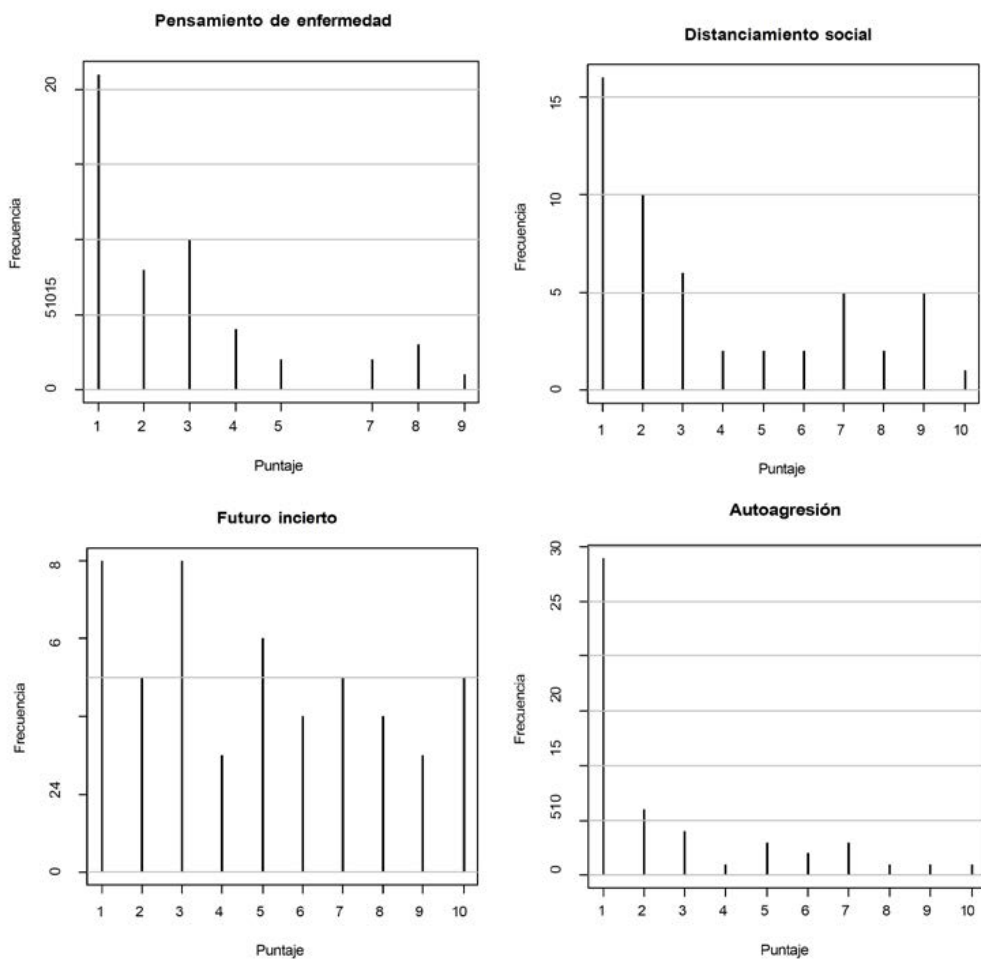
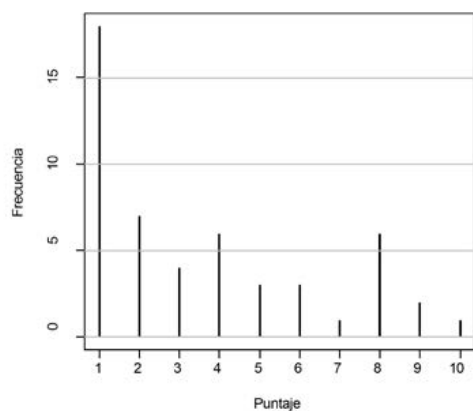
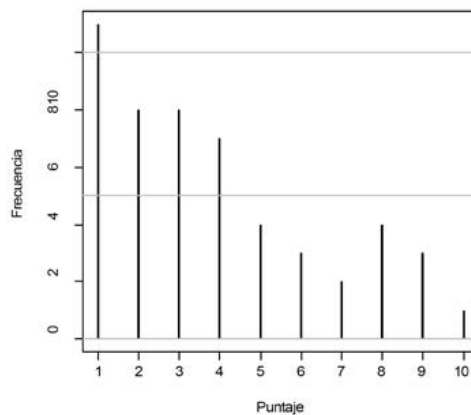
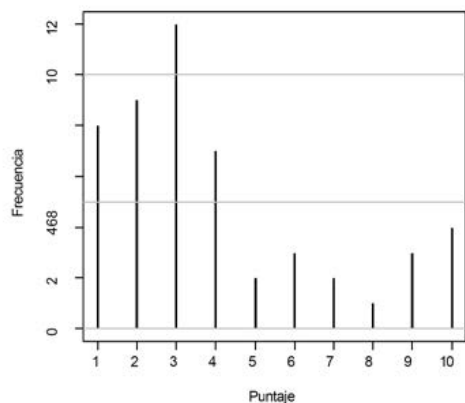
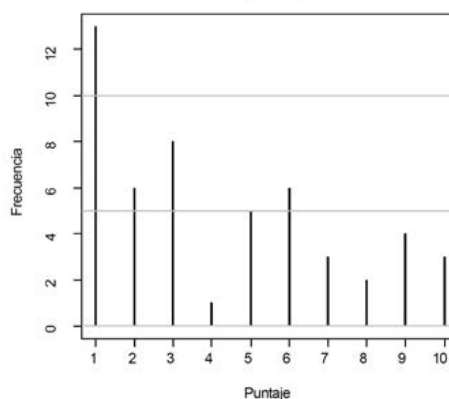
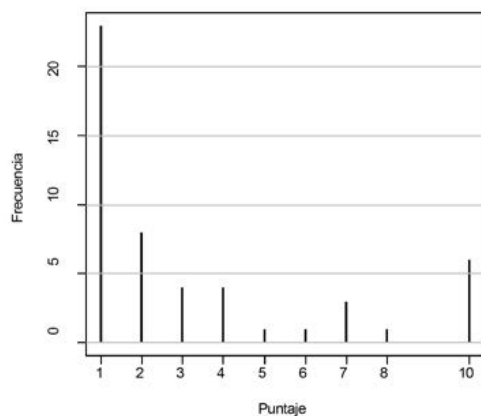
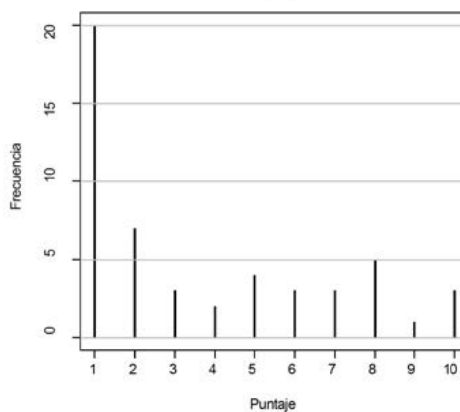
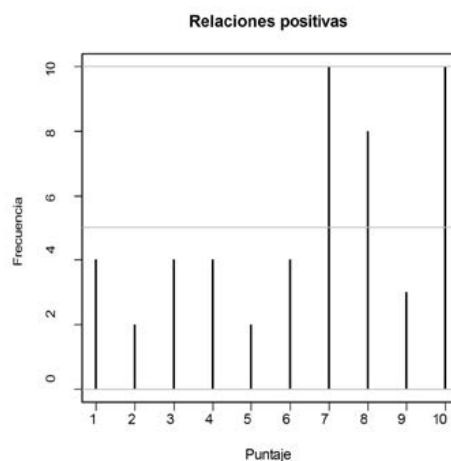
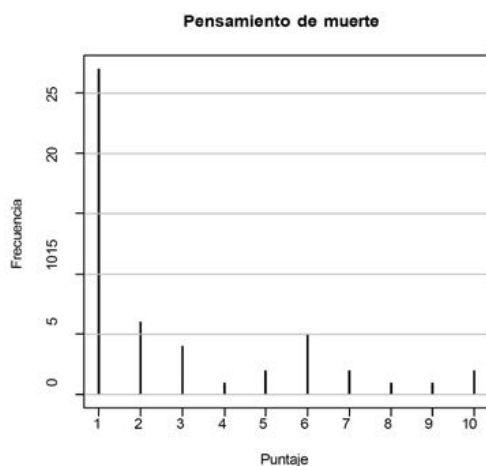


Figura 10. Gráficas de líneas de 12 preguntas sobre el riesgo a la salud mental en el grupo control.



**Dificultad para dormir****Enojo****Prestar atención****Controlar preocupación****Hechos terribles****Depresión**



## 6. Discusiones

Con base en los resultados de esta investigación se pueden discutir cuatro puntos. El primero es referente a los resultados encontrados en el Análisis Exploratorio del grupo de estudio al inicio del semestre. A pesar de que los valores promedio del IMC tanto para hombres como para mujeres se mantuvieron en el estándar de normalidad (IMSS, s.f.), al analizar detenidamente la constitución corporal, es claro que existe un problema en cuanto a la cantidad de grasa corporal. El 80.1% de las alumnas presentan valores por arriba del 22% de masa adiposa y el 93.1% de ellas por arriba del 17% de masa adiposa recomendada como “Buena” (Beurer, s.f.; Cardozo et al., 2016). Por su parte, el 40.7% los hombres tuvieron valores por arriba del 17% de masa adiposa y el 58.2% de ellos mayores al 12% recomendado (Beurer, s.f.; Cardozo et al., 2016). Esto revela una situación preocupante para el estudiantado de la generación 2023, pues los riesgos para la salud de mantener una cantidad elevada de masa adiposa abarcan resistencia a la insulina, hipertensión arterial, hiperlipidemia, diabetes tipo II y riesgos cardiovasculares (Cardozo et al., 2016; Godínez-Gutiérrez et al., 2002; González-Jiménez, 2012).

Para determinar un buen estado de salud, generalmente se toma en cuenta el peso o el

IMC, datos que, si bien son de fácil obtención, requieren de la integración de más medidas antropométricas, como la masa muscular y masa adiposa corporal, para tener una idea más completa sobre el estado de salud de una persona y, de ser necesario, atenderla con hábitos de actividad física y alimentación (Suárez-Carmona y Sánchez-Oliver, 2018; González-Jiménez, 2012).

En segunda instancia se observa un bajo consumo de drogas legales o ilegales, tanto al inicio del semestre en la totalidad del grupo de estudio (hombres y mujeres) como al final de éste (grupo experimental y control), pues más del 90% de los alumnos no ingieren alguna sustancia psicoactiva. Este dato es alentador, sin embargo, se debe prestar atención al cambio de estos porcentajes en el futuro, ya que precisamente es en la etapa de bachillerato donde los jóvenes son más vulnerables al consumo de drogas debido a múltiples factores de riesgo (OMS, 2023; Tapia-Pancardo et al., 2016; Moreno, 1999) los cuales se pueden evitar, a la vez que se fomentan factores de protección como redes de apoyo familiares, sociales y educativas (Tapia-Pancardo et al., 2016).

El tercer punto por tratar es sobre la hipótesis planteada que, en el aspecto físico del alumnado, no se corroboró. Respecto a las variables antropométricas, los alumnos que cursaron la asignatura de Educación

Física durante el semestre 2023-1 no mostraron diferencias significativas antes y después del acondicionamiento físico incorporado por la asignatura, como tampoco hubo diferencias al comprarlos con los alumnos que cursaron la asignatura de Taller de Cómputo. Por el contrario, se encontró un aumento en las concentraciones de glucosa y colesterol total en el estudio longitudinal al final del semestre. Este hecho puede ser explicado de dos maneras: la primera podría ser el efecto del tamaño de muestra para la comparación, pues al final del semestre solo se presentaron 26 mujeres y 23 hombres a la segunda toma de muestra sanguínea, por lo que se sugiere repetir la dinámica con un tamaño de muestra más grande para corroborar o rechazar lo anterior. La segunda razón está relacionada con los hábitos alimenticios de los adolescentes. Menos alumnos del grupo experimental realizaron tres comidas diarias y más de ellos consumieron productos chatarra en comparación con el grupo control (Figura 7 a, b e y f), así como una menor ingesta de agua simple ocurrió en el grupo experimental (Figura 8 a y b).

Retomando los elevados valores de masa adiposa corporal de la sección anterior, es muy probable que en el alumnado se mantenga el mito de que, al realizar actividad física, una persona puede comer lo que quiera, pues lo excedente lo “bajará” al ejercitarse (CODNIB, 2017), lo cual resulta en dietas inadecuadas y peligrosas para la salud al generar una confusa relación entre actividad física y alimentación (INCAP, 2020; Presencio-Domínguez, 2019).

El cuarto y último punto por discutir es el aspecto psicológico-social y su vínculo con la Educación Física. Si bien los beneficios de realizar actividades físicas, deportivas y recreativas no se vieron reflejados en el aspecto físico, al parecer su efecto sí se observa en pensamientos, emociones y sentimientos del alumnado. Al inicio del semestre las gráficas exploratorias reflejan en general un buen estado de salud mental, tanto de mujeres como de hombres, pero destaca una elevación de puntajes que apoyan situaciones donde los alumnos afrontan un distanciamiento social, incertidumbre hacia lo futuro, dificultad para

dormir, enojo y dificultad para prestar atención (Figura 3 y 4). Estas dificultades probablemente son remanentes o consecuencia de las medidas sanitarias tomadas para contrarrestar la reciente pandemia por COVID-19 (distanciamiento social, la educación a distancia y los cambios en la dinámica familiar; da-Silveira y Siepmann-Soccol, 2020) y/o dificultades por las que atraviesan comúnmente los alumnos en esta etapa de adolescencia (Fandiño-Parra, 2011), ya que son comunes las problemáticas de miedo, angustia, depresión, ansiedad, cambios en los patrones del sueño, incertidumbre hacia lo futuro, etc., donde las personas se encuentran en situaciones de vulnerabilidad debido a los cambios físicos, metales, emocionales y sociales a los que se enfrentan (Moreno, 1999), sin embargo, al comparar las gráficas entre el grupo control y experimental después de un semestre, en el primero hubo un aumento de alumnos que presentaron problemas con los anteriores temas mentales (Figura 9 y 10) y una reducción o sesgo hacia dichos problemas en el alumnado que conformó el grupo experimental, lo cual se puede explicar gracias a los beneficios de realizar regular y sistemáticamente actividades motrices; individuales y en equipo, que involucran el desarrollo e integración de aspectos físicos, psíquicos y sociales los cuales promueven actitudes y valores positivos para confrontar

problemáticas y promover la tolerancia, solidaridad y respeto (ENCCH-UNAM, 2016) debido a que funcionan como factores de equilibrio y autorrealización en las personas que los practican (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2013). Estos beneficios desarrollados a partir de las destrezas y habilidades corporales y trasladadas a las esferas intelectuales y sociales generan en el alumnado un desarrollo integral lo cual repercutirá positivamente en su desarrollo personal y académico (ENCCH-UNAM, 2016).

El Programa de Estudios de Educación Física promueve que el alumnado adquiera una cultura básica para que pueda ser participante en la construcción de su propio conocimiento y desarrollo de habilidades, actitudes y valores en el ámbito de adquirir estilos de vida saludable a



Foto: Gustavo Ayala

través de las diversas temáticas que aborda en sus cuatro unidades (ENCCH-UNAM, 2016) pese a ello, parecer ser “muy poco el tiempo” que se dedica en un único semestre para que dichos procesos se vean consolidados y se puedan diferenciar, cuando menos cuantitativamente en el aspecto físico. Para dilucidar este punto, se necesita llevar a cabo una investigación en la cual se monitore la práctica de los aprendizajes de Educación Física y su efecto en los estilos de vida saludable adquiridos por los estudiantes por lo menos en un ciclo escolar, lo cual abriría una línea de investigación específica sobre la evolución del estado de salud del alumnado en el CCHN en sus tres años de estancia en la Institución, tema que sumaría cuantiosa información a la investigación educativa que se ha llevado a cabo dentro del Colegio (Santillán-Reyes, et al., 2023) y abonaría líneas de acción para concretar el Plan de desarrollo del CCH (Barajas- Sánchez, 2022).

## 7. Conclusiones

El estado de salud de los alumnos de la generación 2023 en el aspecto físico presenta problemas, ya que existe un exceso de masa adiposa corporal

(mayor en mujeres que en hombres) la cual puede desencadenar problemas de salud como diabetes tipo II, accidentes cardiovasculares, hipertensión, hiperlipidemia, entre otros, que comprometen la integridad del estudiantado, afectando sus proyectos personales y académicos a mediano y largo plazo.

El Programa de Educación Física del CCHN en el aspecto físico, no logró disminuir significativamente las variables antropométricas contempladas en este estudio vinculadas a riesgos de la salud, tales como IMC y exceso de masa adiposa corporal, por lo que se propone desarrollar más investigación educativa y de salud que contemple distintos escenarios de acción para promover estilos de vida saludable, tales como proyectos con alumnos de otros semestres/años, desarrollar estudios de mayor duración de la asignatura, estudios comparativos intra e inter generacional, intra e inter planteles e incluso estudios sobre hábitos de actividad física y alimenticios de toda la comunidad del plantel, ya que esto revelaría la influencia de redes de apoyo o círculos viciosos en temas de alimentación, actividad física y salud mental.

El programa de Educación Física del CCHN

en el aspecto psicológico-social produjo un amortiguamiento en el alumnado en temas de socialización, dificultad para conciliar el sueño, enojo e incertidumbre hacia el futuro. Esto indica que los beneficios de la actividad física, deportiva y recreativa; tanto individual como grupalmente, inciden en los mecanismos mentales para afrontar de manera asertiva las dificultades y mostrar mayor resiliencia ante los desafíos que enfrentan los adolescentes.

A pesar de que la asignatura de Educación Física contempla dentro de su programa tópicos sobre cultura física, salud, alimentación y deporte, parece ser poco el tiempo de un semestre para que los aprendizajes propuestos puedan fijarse en el alumnado, o cuando menos reflejados cuantitativamente en su constitución física, por lo que se propone que indistintamente del semestre/año que curse el alumno, los docentes de las diversas asignaturas que se imparten en el Colegio busquen oportunidades para desarrollar proyectos, estrategias y/o secuencias didácticas multidisciplinarias que sigan fomentando la Educación Física. Parece ser una tarea más fácil con las materias de Física, Química, Biología, Ciencias de la Salud y Psicología, ya que comparten con la asignatura de Educación Física la misma área de conocimiento (ENCCH-UNAM, 2016), sin embargo, la interdisciplina que fomenta el Colegio a través de su modelo educativo permite que cualquier

asignatura, por lejana que parezca a la Educación Física, promueva, abone y fomente en el estudiantado estilos de vida saludable que mejoren su calidad de vida, su entorno y su desarrollo en la sociedad (DGCCH, 2006).

## Agradecimientos:

Se agradece a los docentes: Soriano Varela Daniel, González Torres Jorge Andrés, Gómez Pedraza Patricia, Alvarado Torres Ana Rocío, Rodríguez Hernández Araceli y Gallegos Durán Camila de la asignatura de la asignatura de Taller de Cómputo por haber participado con sus grupos para desarrollar la presente investigación. ©

## Fuentes de Consulta

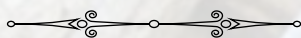
1. Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta- Cazares, B., Acuin, C., Adams, R. J., Aekplakorn, W., Afsana, K., Aguilar-Salinas, C. A., Agyemang, C., Ahmadvand, A., Ahrens, W., Ajlouni, K., Akhtaeva, N., Al-Hazzaa, H. M., Al-Othman, A. R., Al-R. R., Al B. F.,... y Ezzati, M. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 390, 2627-2642. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2817%2932129-3>
2. Barajas-Sánchez B. (2022). Plan de desarrollo del Colegio de Ciencias y Humanidades 2022-2026. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. Universidad Nacional Autónoma de México. [https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/2022-08/plandesarrollo\\_2022-2026.pdf](https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/2022-08/plandesarrollo_2022-2026.pdf)
3. [Beurer BG 21. manual de usuario]. (s.a.). <https://www.manuals.ca/beurer/bg-21/manual?p=28>
4. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2013, 7 de junio). Ley general de cultura física y deporte. Diario Oficial de la Federación. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>
5. Cardozo L. A., Cuervo-Guzman Y. A., y Murcia-Torres J. A. (2016). Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 36 (3), 68-75. <https://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
6. [Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB)]. (2017). Mitos sobre alimentación y deporte. Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB)]. [https://www.codnib.es/attachments/article/687/9\\_Mitos%20sobre%20alimentaci%C3%B3n%20y%20deporte\\_final.pdf](https://www.codnib.es/attachments/article/687/9_Mitos%20sobre%20alimentaci%C3%B3n%20y%20deporte_final.pdf)
7. da-Silveira A., y Siepmann-Socol K. (2020). Salud mental de niños/adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*. 36, 1-8. <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3830/617>
8. DGCCH. (2006). Sentido y Orientación de las Áreas del Plan de Estudios Actualizado. Universidad Nacional Autónoma de México. Colegio de Ciencias y Humanidades. <https://convivir-comprender-transformar.com/wp-content/uploads/2012/08/Orientaci%C3%B3n-y-Sentido-de-las-%C3%A1reas-CCH.pdf>
9. Dirección General de Atención a la Comunidad UNAM (DGACO), Facultad de Psicología UNAM, Instituto de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2023). Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental. <https://www.misalud.unam.mx/>
10. ENCCH-UNAM. (2016). Programas de Estudio. Educación Física. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. <https://www.cch.unam.mx/academica/sites/www.cch.unam.mx/academica/files/ProgramadeEstudioEducFis.pdf>

11. Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. 2 (4), 150-163. <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299124247009.pdf>
12. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). (2020). La Doble Carga de la Malnutrición. INCAP. Lancet. <https://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-conjuntas-con-otras-instituciones/554-the-lancet-la-doble-carga-de-la-malnutricion/file>
13. Godínez-Gutiérrez S.A., Marmolejo-Orozco G. E., Márquez-Rodríguez E., Siordia-Vázquez J.J., y Baeza-Camacho R. (2002). La grasa visceral y su importancia en obesidad. *Revista de Endocrinología y Nutrición*. 10 (3), 121-127. <https://www.mediagraphic.com/pdfs/endoc/er-2002/er023d.pdf>
14. González-Jiménez E. (2013). Composición corporal: estudio y utilidad clínica. *Endocrinología y Nutrición*. 60 (2), 69-75. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092212001532>
15. Gutiérrez-Delgado, E. (s.f.). Test Findrisc. Riesgo de desarrollar diabetes. Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. <http://semerecancantabria.org/calculcvcal.htm>
16. Hernández-Rodríguez (2016). Estadística elemental para Ciencias Sociales.
17. Universidad de Costa Rica. Escuela de Estadística. (4ta edición). Editorial UCR.
18. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (s.f.). Guía para el Cuidado de la Salud. Adolescentes de 10 a 19 años. [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadole\\_sc\\_intro.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadole_sc_intro.pdf)
19. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_prsentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_prsentacion_resultados.pdf)
20. Lindström J., y Toumlethto J. (2003). The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. *Diabetes Care*. 26 (3), 725-731. [https://www.researchgate.net/publication/8127279\\_The\\_Diabetes\\_Risk\\_Score\\_A](https://www.researchgate.net/publication/8127279_The_Diabetes_Risk_Score_A)
21. [https://www.researchgate.net/publication/8127279\\_The\\_Diabetes\\_Risk\\_Score\\_A](https://www.researchgate.net/publication/8127279_The_Diabetes_Risk_Score_A)
22. López-Talavera M. (2021). Analizando el Plato del Bien Comer. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. 4 (1), 103-109. <file:///D:/Downloads/203-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2800-2-10-20220321.pdf>
23. Martínez Zazo A., y Pedrón Giner C. (2016). Conceptos básicos en alimentación. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. <https://www.seghnp.org/documentos/conceptos-basicos-en-alimentacion>
24. Moreno K. (Coor). (1999). Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Centros de Integración Juvenil, A.C.
25. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 28 de abril). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
26. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). Causas principales de mortalidad y pérdida en salud a nivel regional, subregional y nacional en la Región de las Américas, 2000-2019. OPS. <https://www.paho.org/es/enlace/causas-principales-mortalidad-discapacidad#:~:text=En%20toda%20la%20regi%C3%B3n%20en%202019%2C%20la%20cardiopati%C3%ADa%20isqu%C3%A9mica%2C%20la%20de%20ambos%20sexos%20combinados>
27. Presencio-Domínguez J. (2019). Mitos y Bulos de la Alimentación. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid]. Uva <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36837/TFG-H1602.pdf?sequence=1>
28. Salgado-Ugarte, I. (2013). Métodos Estadísticos Exploratorios y Confirmatorios para Análisis de Datos. Un Enfoque Biométrico. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. UNAM.
29. Santillán-Reyes D.M., López-López D.A., y Barajas-Sánchez B. (2023). Los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades 1971-2020. Colección Investigación Educativa. [https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/Los\\_alumnos\\_del\\_CCH\\_1971\\_2020.pdf](https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/Los_alumnos_del_CCH_1971_2020.pdf)
30. Servicio Andaluz de Salud. (2013). Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía. España. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiasautoayudadepresionansiedad.pdf>
31. SPINREACT. (2016). Determinación cuantitativa de glucosa IVD. [https://www.spinreact.com/assets/files/Inserts/Bioquimica/BSIS17\\_GLU\\_TR\\_02\\_2016.pdf](https://www.spinreact.com/assets/files/Inserts/Bioquimica/BSIS17_GLU_TR_02_2016.pdf)
32. SPINREACT. (2015). Determinación cuantitativa de colesterol IVD: [https://www.spinreact.com/assets/files/Inserts/Bioquimica/BSIS48\\_CHOL\\_LQ\\_2015.pdf](https://www.spinreact.com/assets/files/Inserts/Bioquimica/BSIS48_CHOL_LQ_2015.pdf)
33. Suárez-Carmona W., y Sánchez-Oliver A.J. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. *Nutrición Clínica en Medicina*. 12 (3), 128-139. <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>
34. Tapia-Pancardo D. C., Villalobos-Molina R., Valera-Mota M. M., Cadena-Anguiano J. L., Ramírez-Estrada J. F., Guzmán-Vázquez O. R., Maldonado-Bonilla A. G., y Ortiz-Pérez D. M. (2016). Adicciones en el adolescente. Prevención y atención desde un enfoque holístico. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. División de Investigación y Posgrado. Universidad Nacional Autónoma de México. [http://www.librosboa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/263/Adicciones\\_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.librosboa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/263/Adicciones_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

### *Negra sombra*

Cuando pienso que te huyes,  
negra sombra que me asombras,  
al pie de mis cabezales,  
tornas haciéndome mofa.

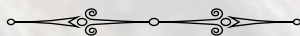
Si imagino que te has ido,  
en el mismo sol te asomas,  
y eres la estrella que brilla,  
y eres el viento que sopla.



Si cantan, tú eres quien cantas,  
si lloran, tú eres quien llora,  
y eres murmullo del río  
y eres la noche y la aurora.

En todo estás y eres todo,  
para mí en mí misma moras,  
nunca me abandonarás,  
sombra que siempre me asombras.

*Rosalía de Castro*



# Adolescencia, ejercicio físico y aprendizaje

*Adolescence, physical exercise, and learning*

**Russell G. Cabrera González**

Profesor Asociado B de T.C. Interino. Docente de Educación Física con 23 años de antigüedad, también con estudios de Mercadotecnia, Administración y Maestría en Tecnologías Educativas. Diseñador / impartidor de 25 cursos intersemestrales-interanuales de formación docente. Más de 35 ponencias, dos a nivel nacional y una a nivel internacional. Autor de diversas publicaciones editoriales internas y externas al CCH. Miembro de la Comisión Especial Revisora para la Actualización del Programa de Estudio de Educación Física (2016). Presidente de la Comisión de Revisión y Ajuste al Programa de Educación Física (2024). Jefe y Secretario Auxiliar del Departamento de Educación Física del CCH. Ganador de varios primeros lugares en concursos de software y podcast educativo del Colegio. Responsable académico de varios proyectos INFOCAB..

[russell.cabrera@cch.unam.mx](mailto:russell.cabrera@cch.unam.mx)



## Resumen

El presente trabajo habla sobre el estudiantado adolescente del CCH, y como a través de la práctica de ejercicio físico en sus diversas manifestaciones por medio de la clase de Educación Física se segregan sustancias llamadas neurotransmisores, lo que puede mejorar el rendimiento académico y en conjunto, obtener una vida más activa y saludable.

**Palabras clave:** Adolescencia, ejercicio físico, aprendizaje.

## Abstract

*The present work discusses adolescent students at CCH, and how through physical exercise in its various forms during Physical Education classes, neurotransmitters are released. This can improve academic performance and, overall, lead to a more active and healthy life.*

**Keywords:** Adolescence, physical exercise, learning.

Una de las principales tareas del Colegio de Ciencias y Humanidades es proporcionar al estudiantado adolescente una formación integral, vista ésta como un medio que permite el desarrollo de conocimientos y habilidades en distintas áreas o esferas de desarrollo del ser humano. “La formación integral promueve el crecimiento pluridimensional del ser humano, desarrollando en ellos todas sus características, condiciones y potencialidades para lograr su realización plena como hombres y mujeres” (Alonso, Valencia, Vargas, Bolívar, y Gracia, 2016).

Dentro de todas las opciones de formación que ofrece el Colegio, se encuentra la Educación

Física, que es una disciplina pedagógica que utiliza el acto motor para educar, y que aplica métodos y procedimientos para que el alumnado obtenga conocimientos y desarrolle habilidades físicas y mentales para convertirse en personas autónomas, críticas y reflexivas en cuanto a la práctica de las distintas manifestaciones del movimiento, lo que puede tener un impacto positivo no solamente en su salud, también en sus actividades académicas.

Según afirmaciones de Jean Le Boulch (1992), creador de la psicokinética, un método general de educación que utiliza el acto motor en todas sus modalidades para desarrollar capacidades físicas y mentales; no podemos



Foto: Russell G. Cabrera González

pretender formar integralmente sin considerar el comportamiento motor. Le Boulch agrega que muchos problemas de reeducación no se plantearían si junto a la lectura, la escritura y demás materias, una parte del horario escolar fuera dedicado al ejercicio físico.

En este sentido, no hay que perder de vista que las y los jóvenes del CCH se encuentran en una etapa de desarrollo que suele ser complicada y decisiva en sus vidas, nos referimos a la adolescencia. Según el diccionario de la Real Academia Española, la palabra adolescencia se deriva del latín *adolescētia*, que se refiere a una etapa de desarrollo, pero para algunas personas también puede significar una etapa de “adolecer”, ya que es la etapa en la que las personas “sufren” una transición y un conjunto de cambios fisiológicos, corporales y mentales. “La adolescencia es una etapa fundamental de la vida para el desarrollo físico, cognitivo y emocional, que condiciona la salud y el bienestar futuros” (OMS, 2024, p.13). Los cambios que se producen durante esta etapa son de distinta índole y caracterizan a este periodo como uno de los más decisivos del ser humano. A continuación, se muestran a modo de resumen estos cambios de manera muy general:

**Desarrollo fisiológico:** Los cambios hormonales se deben a la interacción entre el sistema nervioso central, el hipotálamo, diversas glándulas y a la influencia genética y ambiental (epigenética). **Desarrollo físico:** Cambios en la composición corporal, ajustes en los diversos sistemas y órganos y maduración sexual. **Desarrollo psicosocial:** Se busca adquirir independencia e identidad, aceptación de la imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y otros actores de su entorno (Hidalgo, 2017).

Todos estos cambios pueden tener un gran impacto en la vida de las y los adolescentes, y la práctica de ejercicio físico puede jugar un papel importante no solo por los beneficios a la salud, también en el desarrollo de la motricidad, lo que implica procesos relacionados con la mejora de la función cognitiva, la memoria, la eficiencia y la atención (Portal Clínic, 2016).

Pero el desarrollo físico o mental, necesita como en cualquier sistema, la entrada de datos para ser convertidos en información y así facilitar la toma de decisiones, y en el caso del ser humano esto se lleva a cabo por medio de la percepción. Ésta es un proceso por medio del cual el ser humano recibe estímulos o sensaciones a través de los sentidos. “La



Foto: Russell G. Cabrera González

percepción puede entonces definirse como el resultado del procesamiento de información que consta de estimulaciones a receptores en condiciones que en cada caso se deben parcialmente a la propia actividad del sujeto.” (Arias, 2006, pp. 10). Ésta es la forma en la que el alumnado (y el ser humano en general) obtiene información del medio que les rodea con el fin de lograr una conducta adaptativa. El modo en el que las personas actúan o se adaptan frente a los estímulos del exterior es determinante para enfrentar los retos de la vida diaria. Durante el ejercicio y la práctica de actividades deportivas y recreativas, se experimentan distintas situaciones en las que se debe adaptar con rapidez a cada situación según los estímulos que se perciben.

El entrenamiento constante de la percepción puede ayudar a conocer mejor la relación con el medio y así se pueda responder de una manera más eficiente a situaciones cotidianas. Aunque el principal sentido para ubicarnos en el espacio es la vista, no debemos olvidar nuestros otros sentidos, que también participan al momento de practicar ejercicio. Normalmente, nuestro cuerpo se encuentra acostumbrado en mayor o menor medida a los cambios, contrastes

y movimientos, e intenta adaptarse lo mejor posible, y esto permite prever, hasta cierto punto, las conductas que se deben adoptar frente a sucesos que demandan ajustes.

Toda esta entrada y salida de información se efectúa a través de los sistemas efectores. Estos sistemas son redes de células nerviosas repartidas por el cuerpo, las cuales están configuradas para segregar determinado tipo de sustancias en el organismo según los estímulos que se reciben (Carrillo, 2019), y el cerebro es el órgano principal que regula estos procesos, éste, es tremendamente complicado y en su interior existen millones de neuronas que se comunican entre sí con un mecanismo químico y eléctrico fundamental, nos referimos a la sinapsis, que consiste esencialmente en una descarga química traducida en señales eléctricas que viajan a través de las redes neuronales de nuestro encéfalo a una gran velocidad (Alcalde, 2023), estas neuronas se conectan a las adyacentes, con las cuales pueden mandar y recibir impulsos.

El sistema de neuronas se compone por neuronas de entrada o sensores conectados a una compleja red de neuronas “calculadoras” o neuronas ocultas, las cuales, a su vez, se



Foto: Russell G. Cabrera González



Imágenes de stock

conectan a las neuronas de salida que controlan, por ejemplo, los músculos. La relación entre las neuronas y las conexiones representan la clave para el procesamiento de la información, donde interviene el tema del aprendizaje y su relación con el ejercicio.

El aprendizaje es un concepto complejo y que puede analizarse desde diferentes enfoques, pero podemos decir que es un proceso a través del cual se obtienen datos, se procesan y se convierten en información para formar parte del almacenamiento en la memoria del individuo. Claro que ésta es una definición un poco sistémica, pero si lo vemos desde otra perspectiva “el aprendizaje conlleva un cambio en el conocimiento, creencias, conductas y actitudes” (Ambrose, Bridges, DiPietro, Lovett, y Norman, 2017). Dentro de los procesos del cerebro, además del aprendizaje, el más complejo es el pensamiento; éste determina la manera en la que una persona resuelve problemas. “El pensamiento es una actividad mental compleja y fundamental en la vida humana, que nos permite procesar información, comprender el mundo que nos rodea y tomar decisiones.” (Escuela de Posgrado de Psicología y Psiquiatría, 2023).

Durante la práctica del ejercicio, dichos procesos participan de forma activa en la resolución de problemas, principalmente motrices, lo cual es un primer paso para activar

los sistemas involucrados en el pensamiento; ello es especialmente importante para el estudiantado y sus actividades académicas, pues después de la práctica de ejercicio físico los individuos se encuentran más perceptivos, y sus sistemas cerebrales más activos y dispuestos a recibir y procesar información. La relación entre estos procesos no es unidireccional, existe una retroalimentación entre ellos, de modo que el resultado del pensamiento modifica los aprendizajes nuevos y, a su vez, el aprendizaje puede influir en la manera en la que percibimos al mundo.

Estos procesos también se encuentran relacionados con ciertas sustancias-hormonas que se producen, almacenan y se liberan desde las neuronas hacia la sinapsis y que pueden ser de índole excitatorio o inhibitorio; específicamente hablaremos de las que principalmente se producen al realizar ejercicio físico, también llamados neurotransmisores, y cómo puede esto influir de manera positiva en nuestras actividades diarias.

Los neurotransmisores son mensajeros químicos del cerebro que pueden enviar señales a través de las neuronas para que generen o no un *impulso eléctrico*. Su liberación se produce como respuesta a un estímulo y luego actúan sobre otra neurona postsináptica, o sobre un órgano bajo su mando y/o control, como los músculos (Instituto de Neurociencias Aplicadas, 30 de junio de 2022).



Imágenes de stock

Estas sustancias ejercen gran influencia en las funciones corporales y mentales de las personas, y ello puede afectar tanto el comportamiento como el aprendizaje. Cloninger (citado en Sánchez, 2024), creador del modelo psicobiológico de la personalidad, y su método de evaluación de la conducta dividen el temperamento de los individuos en las siguientes cuatro dimensiones:

1. Evitación del daño
2. Búsqueda de novedad
3. Dependencia de la recompensa
4. Persistencia.

Este método lo explica Sánchez (2024) diciendo que es una propuesta en la cual se aborda la personalidad como un sistema que resulta tanto del funcionamiento neuroquímico del organismo como del aprendizaje social. Estas dimensiones las podemos observar cuando se realiza ejercicio físico y que se relacionan con la segregación de neurotransmisores. Lo anterior se relaciona de manera resumida con las cuatro dimensiones de Cloninger, donde se señala la interrelación entre dichos neurotransmisores y su efecto en los individuos:

1. Norepinefrina: deseo de evitar daño
2. Dopamina: búsqueda de novedades
3. Acetilcolina: dependencia de la gratificación
4. Serotonina: constancia o persistencia.

Pero además de esta relación, los neurotransmisores también desempeñan otras funciones como se indica a continuación:

1. Norepinefrina: ayuda a controlar el estado de alerta y la excitación
2. Dopamina: incluye el movimiento, el aprendizaje, la atención y la emoción.
3. Acetilcolina: permite la acción muscular, el aprendizaje y la memoria. Se encuentra en las sinapsis terminales de los nervios motores y hacen mover los músculos esqueléticos
4. Serotonina: afecta el humor, el enojo y el sueño.

Como mención especial, no podemos olvidar a las endorfinas, consideradas por muchos como una sustancia que produce bienestar de manera natural, mismas que son producidas entre otras maneras, al practicar ejercicio físico. “Actúan estimulando la sensación de placer y bienestar y reducen la sensación de dolor.” (Lemel, 2024, p. 88). Las endorfinas pueden ayudar a sentirse más motivado, lo que puede tener un impacto positivo en la capacidad para aprender y retener información, y por consecuencia, la baja producción de este neurotransmisor pudiera ocasionar un fuerte impacto en la atención y en el aprendizaje de las y los adolescentes.

Precisamente hablando de la atención, ésta es una función que nos permite realizar una selección entre los diversos estímulos

que percibimos, lo cual puede facilitar la adquisición de aprendizajes cognitivos y habilidades motrices. “La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información, sustentado por un complejo sistema neuronal (...)” (Carvalho, 2016). La atención puede desempeñar un papel fundamental en el aprendizaje, ya que es esencial que quien aprende detecte los estímulos y los discrimine. No está de más subrayar que la falta de atención puede ocasionar problemas en el aprendizaje.

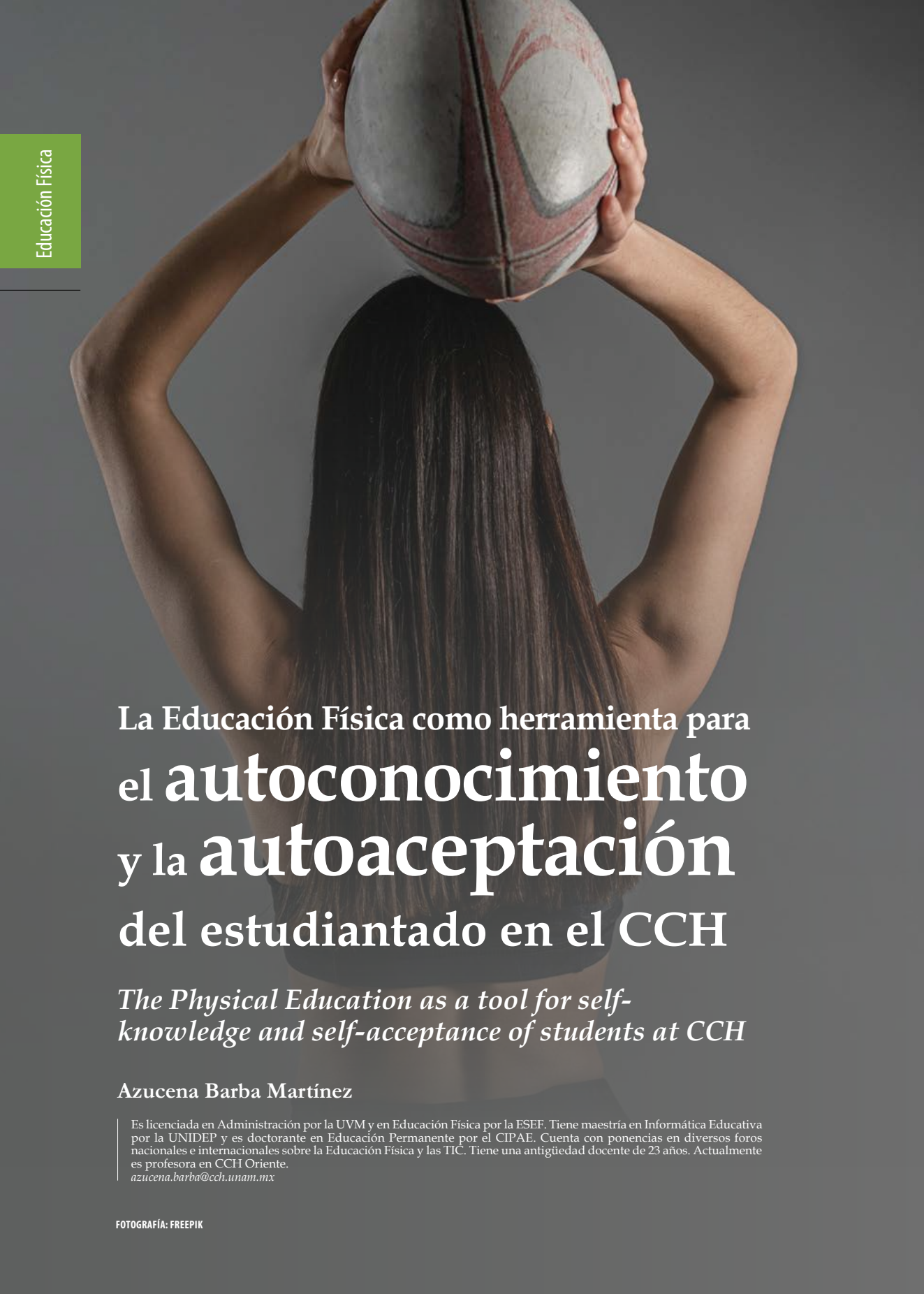
Así, y de acuerdo con todo lo descrito anteriormente, se puede concluir que la adolescencia es una etapa de desarrollo determinante en la vida de los seres humanos y que, durante ésta, la actividad física sistematizada juega un papel fundamental donde las actividades deportivas y recreativas por medio de las clases de Educación Física, promueven la segregación de neurotransmisores que resultan de gran ayuda para fomentar la atención, el aprendizaje y el pensamiento.

Ante ello, resulta indudable que la Educación Física como disciplina pedagógica debe ser considerada parte de la formación integral del estudiantado del CCH, como medio para el desarrollo físico, mental y socioemocional, que busca fomentar estilos de vida activos y saludables, lo cual tiene un impacto positivo no sólo en su rendimiento académico sino también en su vida diaria. (a)

## Fuentes de Consulta

- Alcalde, S. (2023). Así actúan las sinapsis, el lenguaje de las neuronas en el cerebro. Revista National Geographic España. [https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/sinapsis-lenguaje-neuronas-cerebro\\_14098](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/sinapsis-lenguaje-neuronas-cerebro_14098)
- Alonso, D., Valencia, M., Vargas, J., Bolívar, N. y Gracia, M (2016). Los estilos de aprendizaje en la formación integral de los estudiantes. Boletín Virtual Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6064438#:~:text=La%20formaci%C3%B3n%20integral%20de%20los%20estudiantes%20pretende%20el%20desarrollo%20de,los%20problemas%20existentes%20en%20la>
- Ambrose, S., Bridges, M., DiPietro, M., Lovett, M., y Norman, M. (2017). *Cómo funciona el aprendizaje. 7 principios basados en la investigación para una enseñanza inteligente*. Universidad del Norte.
- Arias, C. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Revista Horizontes Pedagógicos*, 8(1), 10-22.
- Carrillo, A. (2019). Sistemas efectores: qué son, tipos y funcionamiento en el cuerpo humano. *Psicología y Mente* <https://psicologiaymente.com/neurociencias/sistemas-efectores>
- Carvalho, C. (2016). ¿Qué es la atención? Hablemos de Neurociencia. <https://hablemosdeneurociencia.com/atencion/>
- Escuela de Posgrado de Psicología y Psiquiatría (2023). ¿Cuáles son las funciones básicas del pensamiento en psicología? <https://eepsicologia.lat/funciones-pensamiento-psicologia/>
- Hidalgo, M., Ceñal, M. e Hidalgo, M (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Instituto de Neurociencias Aplicadas (2022, 30 de junio). ¿Qué son los neurotransmisores? <https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/qu%C3%A9-son-los-neurotransmisores>
- Le Boulch, J. (1992). *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicokineética*. Paidós.
- Lemel, I. (2024). *Las Hormonas de la Felicidad*. Profit Editorial.
- Organización Mundial de la Salud (2024). Indicadores de salud del adolescente propuestos por la Acción Mundial para la Medición de la Salud del Adolescente: orientación para el seguimiento de la salud del adolescente a nivel nacional, regional y mundial.
- Portal Clínic (2016). ¿Qué efectos tiene en el cerebro realizar actividad física? <https://www.clinicbarcelona.org/noticias/que-efectos-tiene-en-el-cerebro-realizar-actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20mejora%20la,autocontrol%20y%20la%20satisfacci%C3%B3n%20sexual>.
- Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.7 en línea]. <<https://dle.rae.es>> “Adolescencia”. Agosto de 2024.
- Sánchez, E. (2024). La teoría de la personalidad de Cloninger. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-personalidad-de-cloninger/>





# La Educación Física como herramienta para el **autoconocimiento** y la **autoaceptación** del estudiantado en el CCH

*The Physical Education as a tool for self-  
knowledge and self-acceptance of students at CCH*

Azucena Barba Martínez

Es licenciada en Administración por la UVM y en Educación Física por la ESEF. Tiene maestría en Informática Educativa por la UNIDEP y es doctorante en Educación Permanente por el CIPAE. Cuenta con ponencias en diversos foros nacionales e internacionales sobre la Educación Física y las TIC. Tiene una antigüedad docente de 23 años. Actualmente es profesora en CCH Oriente.  
[azucena.barba@cch.unam.mx](mailto:azucena.barba@cch.unam.mx)

## Resumen

El siguiente artículo analiza el papel crucial de la educación física en el CCH para promover el autoconocimiento y la autoaceptación entre el estudiantado. A través de la exploración del cuerpo y la práctica de actividades físicas, las y los alumnos desarrollan una imagen corporal positiva y fortalecen su autoestima. La autoaceptación se fomenta al aprender a valorar y respetar las diferencias corporales, lo que es vital en la formación de identidad durante la adolescencia. Además, se destaca que la educación física debe ser un espacio inclusivo que promueva la diversidad corporal y contribuya al bienestar emocional y social del alumnado.

**Palabras clave:** Educación física, reconocimiento del cuerpo, autoaceptación, autoestima, desarrollo integral, imagen corporal positiva, autoconocimiento, conciencia corporal, estilo de vida saludable.

## Abstract

*This article analyzes the crucial role of physical education at the CCH in promoting self-awareness and self-acceptance among students. Through body exploration and the practice of physical activities, students develop a positive body image and strengthen their self-esteem. Self-acceptance is fostered by learning to value and respect bodily differences, which is vital in identity formation during adolescence. Furthermore, it emphasizes that physical education should be an inclusive space that promotes bodily diversity and contributes to the emotional and social well-being of students..*

**Keywords:** Physical Education, Body Awareness, Self-Acceptance, Self-Esteem, Holistic Development, Positive Body Image, Self-Knowledge, Body Awareness, Healthy Lifestyle.



Foto: Xavier Martínez

**P**regunta eje: ¿Cuál es la importancia del reconocimiento del cuerpo en la educación física para la autoaceptación y autoestima de los estudiantes?

En el contexto educativo del CCH, el reconocimiento del cuerpo en la educación física juega un papel fundamental en el desarrollo integral del estudiantado. Esta práctica no solo favorece el bienestar físico, sino que también es importante para fomentar la autoaceptación y la autoestima. Al ayudar a las y los alumnos a construir una imagen corporal positiva y a desarrollar una confianza sólida en sí mismos, la educación física se convierte en una herramienta clave para hacer frente a los desafíos académicos y personales, promoviendo así un crecimiento emocional y social en todas las áreas de su vida.

### **La autoaceptación y la autoestima en la educación física**

La importancia del reconocimiento del cuerpo en la educación física para la autoaceptación

y la autoestima lo podemos analizar desde varios aspectos:

En primera instancia, las y los estudiantes tienen la oportunidad de explorar y comprender mejor su cuerpo a través de actividades físicas variadas dentro de la clase de educación física. Este proceso de autoconocimiento les permite identificar sus fortalezas, limitaciones y capacidades, lo cual es elemental para desarrollar una relación positiva con su propio cuerpo.

Para Michel Bennett “el autoconocimiento es, por tanto, un proceso constante de acción sobre uno mismo que conlleva un efecto al reconocerse a sí mismo. Para dirigirse hacia este conocimiento hay tres pasos ineludibles: 1. Tener consciencia de uno mismo. 2. Descubrir y explorar el propio pensamiento, los sentimientos y los actos. 3. Observar y estudiar las experiencias pasadas para que nos sirvan en el presente y, por tanto, en el futuro.” (Bennett: 2008, p. 3)

De modo que, el autoconocimiento es el proceso por el cual una persona adquiere una comprensión profunda de sí misma, incluyendo



Foto: Xavier Martínez

sus pensamientos, emociones, deseos y comportamientos, lo cual implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo y reconocer sus propias características, tanto positivas como negativas.

Ahora bien, la conciencia corporal se refiere a la capacidad de percibir y reconocer las sensaciones y movimientos del propio cuerpo, siendo una parte fundamental del autoconocimiento, ya que el entendimiento de cómo funciona y se siente el cuerpo en diferentes contextos contribuye a una percepción más completa de uno mismo.

De acuerdo con Herminia García Ruso, “la conciencia corporal tiene que considerarse dentro del contexto global del proceso de desarrollo del individuo. Ontogenéticamente, el niño tiene, en un principio, una noción global de su cuerpo, que, poco a poco, se va a ir haciendo cada vez más articulada; es decir, va adquiriendo la noción de que el cuerpo posee límites definidos y de que sus partes están interrelacionadas y unidas, formando una estructura bien definida”. (García: 2003, p. 31-32).

Al trabajar la autoaceptación, se propicia el reconocimiento y aceptación del cuerpo tal como es; permite a las y los estudiantes valorar sus particularidades y respetar las diferencias entre sí. Esto es importante en un entorno como el CCH, donde el estudiantado está en una etapa de formación de identidad y pueden enfrentarse a presiones sociales sobre la apariencia física. “Muchas veces el adolescente está más preocupado por lo que él puede aparentar en los ojos de los demás, o sea la imagen que proyecta, que en cómo él realmente se siente”. (Ives: 2014, p.17).

Autoaceptación entonces es un proceso psicológico en el cual una persona reconoce y valora su propio ser, incluyendo tanto sus fortalezas como sus debilidades, sin autojuzgarse negativamente. Es un componente crucial del bienestar emocional y mental, ya que permite a los individuos vivir en armonía con sus propias imperfecciones y limitaciones.

Según Neff y Germer (2018), la autoaceptación se relaciona estrechamente



Foto: Xavier Martínez

**Al trabajar la autoaceptación, se propicia el reconocimiento y aceptación del cuerpo tal como es; permite a las y los estudiantes valorar sus particularidades y respetar las diferencias entre sí**



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

con la autocompasión, que implica tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión en lugar de un juicio severo. Esto es esencial para el bienestar, ya que permite a las personas aceptar todas las partes de sí mismas, incluidas las que podrían considerarse menos deseables, lo que a su vez mejora la autoestima y reduce el riesgo de problemas emocionales.

La educación física tiene que ser un espacio donde se promueva la aceptación de la diversidad corporal para contradecir los estereotipos relacionados con el cuerpo, ya que se pone de manifiesto el desarrollo de habilidades motoras, la salud, y el bienestar físico, en lugar de centrarse en la apariencia corporal, mostrando que no hay un solo cuerpo ideal para realizar ejercicio físico y para la práctica deportiva; además debe convertirse en un espacio de inclusión, donde todas y todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, sean valorados y respetados. Este ambiente inclusivo es fundamental para que cada estudiante se sienta aceptado y valorado, lo que impacta directamente en su autoestima.

Participar en actividades físicas exitosas, ya sea alcanzando metas personales o mejorando habilidades motoras, contribuye al fortalecimiento de la autoestima. Sentirse competente y capaz en el ámbito físico genera una percepción positiva de uno mismo, lo que se traduce en una mayor confianza y una mejor disposición para atreverse a enfrentar desafíos en otras áreas tanto de la vida académica como personal. “Se suele pensar que los cambios en el cuerpo, como resultado del entrenamiento físico, pueden alterar la imagen corporal y, por lo tanto, mejorar la autopercepción y la autoestima”. (Weinberg: 2010, p. 406).

Por lo que la práctica de la actividad física regular, promovida en las clases de educación física, es una herramienta efectiva para la gestión del estrés y la ansiedad, problemas comunes en los estudiantes del nivel bachillerato. Al reducir estos niveles de estrés, se mejora el bienestar emocional, lo que a su vez influye positivamente en la autoaceptación y autoestima. “Un estilo de vida más activo y, por lo tanto, más saludable, supone practicar

una actividad física regularmente, como mínimo cinco días por semana. Por el contrario, un individuo que gasta menos energía de la que consume es considerado sedentario." (Calderón y Gustems: 2020, p. 71).

En esta sociedad que está optando por estilos de vida sedentarios o el abuso en el uso de los dispositivos móviles, es importante el reconocimiento del cuerpo, ya que permite la comprensión de la importancia de mantener hábitos saludables, como la alimentación adecuada, el descanso, el buen uso del tiempo libre y la actividad física regular. Esto no sólo contribuye al bienestar físico, sino que también refuerza la autoestima, ya que el estudiantado se siente con mayor control de su salud y bienestar general.

## Conclusión

El reconocimiento del cuerpo en la educación física es esencial para fomentar la autoaceptación y la autoestima de los estudiantes del CCH, ayudándoles a construir una imagen corporal positiva y a desarrollar una confianza sólida en sí mismos y mismas que les será útil en todas las áreas de su vida.☺

## Fuentes

1. Bennett, M. (2008). Autoconocimiento. Ediciones i.
2. Calderón, C. & Gustems, J. (eds.) (2020) Gestión del tiempo en Educación Superior. Prácticas de eficiencia y procrastinación. Edicions de la Universitat de Barcelona.
3. García, H. (2003). La danza en la escuela. INDE Publicaciones.
4. Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *Adolescere Revista de Formación Continua de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2(2). 14-18. <https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%20II-2%20v5.pdf#page=14>
5. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press.
6. Price, C. & Thompson, E. (2020). Body Awareness in Psychotherapy: Theoretical Considerations, Research Findings, and Clinical Applications. *The Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(2), 90-101. doi:10.1016/j.jbmt.2019.09.003
7. Weinberg, G. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial médica panamericana.



# ¿Cómo incide la Educación Física en la salud de los estudiantes del CCH?

*How does Physical Education impact on the health  
of CCH students?*

**María Esther Izquierdo Alarcón**

Profesora de Educación Física en el CCH Vallejo de Tiempo completo Titular "C" Definitiva, con una antigüedad de 23 años, Posgrado en pedagogía en la UNAM, licenciatura en Educación Física, es Consejera Técnica, Premio Sor Juana Inés de la Cruz 2021, ha sido responsable de diversos proyectos INFOCAB, integrante de la CINIG Vallejo, participo en la actualización del Programa de Estudios de Educación Física del CCH (2024).  
[esther.izquierdo@cch.unam.mx](mailto:esther.izquierdo@cch.unam.mx)

## Resumen

La Educación Física se vuelve esencial en una sociedad cada vez más urbanizada y tecnificada, caracterizada por el aumento en los índices de obesidad, especialmente en adolescentes, aunque estos problemas son multifactoriales, el sedentarismo es uno de los factores principales, que puede generar en el futuro incidencia en múltiples enfermedades. La educación física no solo ayuda a reducir el sedentarismo, sino que también ofrece múltiples beneficios morfofuncionales, sociales y emocionales. Mejora la salud cardiovascular, la coordinación neuromuscular, y promueve valores como el respeto y la responsabilidad. En el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), la Educación Física juega un rol crucial en el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando estilos de vida activos y saludables, a través de las clases de educación física, las disciplinas deportivas y actividades de promoción de la salud, el Departamento de Educación Física del CCH busca incidir en la promoción de la salud orientando hábitos de autocuidado y prevención en el estudiantado, favoreciendo una formación integral que no solo abarca conocimientos, sino también, aptitudes y habilidades para la vida desde el aspecto socioemocional, físico y cognitivo.

**Palabras clave:** Educación Física, obesidad, sedentarismo, salud adolescente, actividad física, desarrollo integral, prevención de riesgos, estilo de vida, hábitos saludables.

## Abstract

*Physical Education becomes essential in an increasingly urbanized and technologized society, characterized by rising obesity rates, especially among adolescents. Although these problems are multifactorial, sedentary behavior is one of the main factors, which can lead to the incidence of multiple diseases in the future. Physical education not only helps reduce sedentary behavior but also offers multiple morphofunctional, social, and emotional benefits. It improves cardiovascular health, neuromuscular coordination, and promotes values such as respect and responsibility. At the Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), Physical Education plays a crucial role in the comprehensive development of students, encouraging active and healthy lifestyles through physical education classes, sports disciplines, and health promotion activities, the Department of Physical Education at CCH seeks to influence health promotion by guiding students in self-care habits and prevention, improving a comprehensive education that encompasses not only knowledge but also aptitudes and life skills in socio-emotional, physical, and cognitive aspects.*

**Keywords:** Physical Education, Body Awareness, Self-Acceptance, Self-Esteem, Holistic Development, Positive Body Image, Self-Knowledge, Body Awareness, Healthy Lifestyle.

La Educación Física (EF en adelante) se hace imprescindible y necesaria cada día más en una sociedad urbanizada y tecnificada, con menos movilidad, actividad física y espacios para su desarrollo. Los altos índices de obesidad en México manifiestan la urgente necesidad de políticas de prevención, campañas, programas de atención que promuevan procesos de formación y orientación para contrarrestarlos. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 (ENSANUT) informa con relación al sobrepeso y la obesidad

que en este respecto en México hay un crecimiento sostenido en la población adolescente de entre 12 y 19 años, con un aumento del 24% con respecto a la encuesta anterior, y con una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 41.1% en 2022. (Shamah-Levy, Gaona Pineda, Cuevas-Nasu., Morales-Ruan, y Valenzuela Bravo, 2023. p. 223)

La obesidad es una enfermedad, que va más allá de un estereotipo de belleza o de una estética corporal, pues trae consigo una serie de factores de riesgo para la salud a corto,

mediano o largo plazo, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, y la presión arterial alta, entre otras.

Martha Kaufer Horwitz, directora de Nutrición, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) (Robles, 2023), comenta sobre la obesidad:

Se ha llegado a decir que es una epidemia contagiosa, en una modalidad distinta a la de las enfermedades infecciosas; lo es desde el punto de vista social, pues se ha visto que en las familias, en la sociedad, en las comunidades donde hay personas con obesidad y éstas se reúnen o viven en el mismo entorno que otras también con esta condición, se tiende a propagar.

Ahora bien, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es el resultado del desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas, las cuales, por la disminución de la actividad física, son mínimas. Asimismo, dicho organismo señala que más del 80% de adolescentes a nivel mundial no realiza la actividad física mínima necesaria para obtener beneficios en su salud (OMS, 2022) lo cual se manifiesta de igual manera en los adolescentes:

La actividad física se asocia a diversos beneficios para la salud de los adolescentes, como la mejora de la forma física, la salud cardiometabólica, la salud ósea, los resultados cognitivos y la salud mental. No obstante, la mayoría de los adolescentes no realizan una actividad física adecuada, especialmente las adolescentes, lo que dificulta la consecución del objetivo de reducción relativa del 15 % de la prevalencia mundial de inactividad física para 2030, tal y como se recoge en el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS, 2024, p. 32).

Aunque es importante reconocer que el sobrepeso y la obesidad tienen múltiples causas, como la alimentación, la predisposición



Foto: Xavier Martínez

genética, factores psicoemocionales, ambientes obesogénicos, entre otras, la inactividad física es un factor clave, y por obvia, la actividad física sistematizada es un factor protector y preventivo para esta condición, por lo cual “es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad física, y en particular para promover y mantener la participación de las niñas en ella” (OMS, 2020).

Desde esta perspectiva la EF en el Nivel Medio Superior, es un medio para la formación de personas satisfechas y saludables que trabajen por tener una vida digna, con sentido de pertenencia y responsabilidad social; que sean capaces de aprender y adaptarse a los diferentes contextos y retos del siglo XXI (Ruvalcaba y Aguilar, 2023).

La EF en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) a través de las prácticas corporales como el ejercicio físico, el deporte, el juego, la recreación y la expresión corporal, sistematiza la actividad física, oferta a las y a los adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades



Foto: Xavier Martínez

físicas variadas, aptas a su edad y capacidad. De esta forma contrarresta el sedentarismo y promueve estilos de vida activos en el estudiantado. Derivado de diversas investigaciones médicas (Largo Sola, Villar Yus, Plou González., Domínguez Romero, y Ciprés Añaños 2018), psicológicas y sociales, (Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013; y Ballester-Martínez, Baños y, Navarro-Mateu, 2023) se ha comprobado que la actividad física y deportiva no sólo mejoran la salud física, sino que contribuyen al bienestar integral y por ende inciden en la calidad de vida de los adolescentes. Algunos de los beneficios son:

En el **aspecto morfofuncional**, estimula la eficiencia funcional del organismo a través de la activación de los sistemas, aparatos y órganos del cuerpo humano. Favorece una mayor eficiencia cardio-respiratoria, coordinación neuro-muscular, una postura recta, favorece el desarrollo óseo y muscular, eleva la capacidad de la ventilación pulmonar, aumenta la fuerza y la resistencia muscular, acelera el metabolismo y mejora la circulación sanguínea

En el **aspecto social**, los beneficios se centran en la convivencia. La adolescencia es un periodo que se caracteriza por la dificultad de comunicación entre jóvenes y adultos, algunas veces por esta visión adultocéntrica que adoptan padres de familia, profesorado y autoridades.

En este sentido, las actividades recreativas y deportivas de conjunto o equipo son a menudo un medio más efectivo para la socialización y la integración del estudiantado que la presión familiar por las propias características propias de la adolescencia. En el marco de la EF los jóvenes tienen contacto, diálogo, intercambio y convivencia entre sus pares, y en esta convivencia se gestan lazos de solidaridad y amistad. Ello coincide con lo señalado por Calais:

El deporte favorece las relaciones interpersonales de convivencia y de respeto entre los participantes, como elementos socializadores. el deporte colectivo permite responder a situaciones emocionales que demandan aprender a lidiar con las frustraciones, superar la timidez y expresar características culturales, y ampliar la capacidad de concentración y responsabilidad (Calais, 2021).

Los valores que se promueven a través de la EF son el respeto, la democracia, la honestidad, la lealtad, la justicia y la responsabilidad. Ello a través del trabajo en equipo para alcanzar una meta, como puede ser encestar un balón, meter un gol, jalar la cuerda más fuerte y vencer al equipo contrario; al resolver problemas motrices que se les presenten; al respetar un reglamento, al crear en conjunto sus normas de convivencia. Todo ello trasciende cuando el estudiantado logra llevarlo a su ámbito familiar y social.

El estudiantado durante su trayectoria escolar en el CCH emprende una nueva etapa de socialización en la que adquiere nuevas habilidades que le ayudan a su integración, adaptación e interacción social. Cabe mencionar que el proceso de socialización que se da en los grupos juveniles es a través del ensayo y error, del control y del no control de emociones a

través de las relaciones que se puedan generar entre sus pares o en su grupo. Este aspecto emocional se fortalece con la práctica de la actividad física; la seguridad en sí mismo (a), al conocer sus capacidades, sus habilidades y limitaciones motrices, la constancia y el esfuerzo para alcanzar una meta, realizar una abdominal más, saltar más alto, correr más rápido, lanzar con mayor presión, coordinar determinado movimiento en lo individual o de forma colectiva los jóvenes conocen la competencia y en consecuencia, a ellos mismos.

Debe tenerse presente además que las actividades físicas, deportivas y recreativas que son constituyentes de la EF, coadyuvan a contrarrestar algunas dificultades socioemocionales por las que pasa el estudiantado en su etapa adolescente, como el estrés, la ansiedad, la depresión, la inseguridad personal, el temor al rechazo, la irritabilidad entre otras. En este sentido, con la práctica deportiva o recreativa se liberan neurotransmisores como la dopamina y serotonina que generan un estado de bienestar y felicidad, por otro lado, también contribuye a disminuir los niveles de cortisol en el organismo, lo que ayuda a reducir el estrés y

mantener niveles de esta hormona en equilibrio. “El ejercicio también es útil para regular el cortisol (...) sobre todo la actividad física moderada, como correr o montar en bicicleta. Estos movimientos hacen que el cuerpo refleje la respuesta al estrés, aumentando la frecuencia cardíaca y reduciéndola una vez que se deja de hacer ejercicio” (Blum, 2023).

Es importante también considerar que la actividad física tiene una función “liberadora”, pues resulta importante para el relajamiento y alivio de la tensión emotiva de la vida cotidiana, la EF es un medio para propiciar el análisis, la reflexión, y en general adoptar la toma de decisiones referentes al cuidado de sí. Impacta de manera positiva en la salud mental, permite mejorar la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la prevención del insomnio, reduce la depresión y la ansiedad, aumenta la capacidad de concentración y la memoria, favorece el autoconocimiento y la seguridad en sí mismos (Vargas, 2023).

La OMS considera que la adolescencia es un período que presenta oportunidades para progresar, pero también riesgos para la salud y el bienestar, por lo que considera importante la promoción de prácticas saludables que



Foto: Xavier Martínez

garanticen bienestar a las y los adolescentes, además de una vida más larga y productiva. La EF en el CCH es una de esas oportunidades pues favorece el desarrollo y la formación integral del estudiantado, encamina la energía que caracteriza a la adolescencia hacia una actividad positiva y sana, mostrándole a través de la vivencia el gran abanico de opciones recreativas y deportivas, que existen. “La Educación Física en el nivel bachillerato promueve y fomenta aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales desde la pedagogía constructivista, ya que implica metodologías activas que permiten a las y los estudiantes ser protagonistas de su propio aprendizaje en lo individual y en lo colectivo” (UNAM/CAB, 2023, p. 117).

El desarrollo de habilidades en EF implica impulsar tanto la adquisición de conocimientos, procedimientos, habilidades, valores y actitudes sustentados en la práctica; la comprensión y análisis de los principios básicos de la acción del movimiento: saber aprender, hacer, ser y convivir, para lograr la constante renovación, el conocimiento, el control y la creación de una motricidad liberadora.

Además, la EF permite tener una intervención educativa en el ámbito de la salud desde la prevención y el autocuidado en el estudiantado del CCH, comprende oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que involucran el desarrollo de habilidades personales que inciden a nivel personal y comunitariamente. En el ámbito académico es importante subrayar que no se reduce únicamente a la transmisión de conocimientos, genera estrategias didácticas que promueven el aprendizaje, la motivación,

las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud física y socioemocional.

Por lo anterior, es pertinente desde el ámbito educativo retomar la importancia de la salud con carácter formativo, permanente y significativo

para la comunidad escolar del CCH. La idea principal de la promoción y de la prevención consiste en determinar acciones dirigidas a evitar consecuencias o estados de funcionamiento indeseables en el futuro, por medio del control de los factores de riesgo y la promoción de factores protectores de la salud.

La promoción de la salud desde la EF trata fundamentalmente de la acción destinada a abordar el conjunto de determinantes de la salud potencialmente modificables como los son los hábitos de actividad

física, alimentación, hidratación, descanso y de recreación, por lo cual esto implica un proceso pedagógico que promueve la enseñanza, la formación y orientación en prevención y autocuidado.

La Educación física orienta su práctica docente hacia el fortalecimiento de conductas de prevención y autocuidado en el alumnado del CCH a través de las diferentes líneas de acción que tiene el Departamento de Educación Física (DEF)

Las líneas de acción del DEF al interior del CCH son tres, que explico a continuación.

1. La clase de EF: dirigida al estudiantado en su primer o segundo semestre a través de dos sesiones por semana con una duración de dos horas cada una, el desarrollo se sustenta en el Programa de Estudios 2024 de Educación Física, el cual consta de cuatro

**Saber aprender,  
hacer, ser y  
convivir, para  
lograr la constante  
renovación, el  
conocimiento,  
el control y la  
creación de  
una motricidad  
liberadora.**



Foto: Xavier Martínez

unidades donde especifica detalladamente, propósitos generales, específicos, aprendizajes, temáticas, sugerencias de estrategias y de evaluación. Se imparte de forma optativa.

2. Disciplinas deportivas: En dos variantes formación deportiva para quienes inician y desean aprender a practicar determinado deporte y representación deportiva para quienes ya tienen un conocimiento previo, en los deportes de ajedrez, atletismo, aerobics, acondicionamiento físico general, gimnasia, basquetbol, fútbol rápido, fútbol soccer, voleibol y en algunos planteles se ofertan deportes alternativos, los equipos representativos participan representando a su plantel en los Juegos Deportivos Intra CCH.
3. Actividades de promoción a la salud o complementarias. Organización para toda la comunidad escolar, como carreras, activaciones físicas masivas, torneos deportivos internos, encuentros recreativos de fitness, de baile, servicio de ludoteca, atención al Programa de Escuela Sana, cursos de salud académica dirigidos a docentes de todas las áreas.

En suma, debemos tener claro que desde la formación humanista en el CCH, se considera

que la palabra *formación* debe adoptar una forma globalizadora. Ésta no depende únicamente de que el estudiantado se apropie de ciertos conocimientos, sino que también deben formarse para la vida. De esta manera, la salud y el autocuidado a los cuales contribuye la EF, son elementos indispensables y trascendentes para una mejora en su calidad de vida y por ende en su rendimiento escolar.③

## Fuentes de consulta

1. Ballester-Martínez, O., Baños, R., Navarro-Mateu (2023, mayo) Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. Cuadernos de Psicología del Deporte. versión impresa, 22, (2) pp.62-84 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006)
2. Blum, D. (2023, abril 11). La verdad sobre la hormona del estrés favorita de internet, el cortisol. <https://www.nytimes.com/es/2023/04/11/espanol/niveles-cortisol-hormona.html>
3. UNAM/CAB (2023, octubre) Aprendizajes Esenciales. Consejo Académico del Bachillerato UNAM. [https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/CAB\\_Aprendizajes\\_Esenciales.pdf](https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/CAB_Aprendizajes_Esenciales.pdf)
4. Calais, D. (2021, marzo, 8) El deporte como elemento socializador en adolescentes que participan en proyectos sociales en ONGS, Revista de Educación Social, (26) [https://eduso.net/res/revista/26/miscelanea/el-deporte-como-elemento-socializador-en-adolescentes-que-participan-en-proyectos-sociales-en-ong-s#\\_ftn1](https://eduso.net/res/revista/26/miscelanea/el-deporte-como-elemento-socializador-en-adolescentes-que-participan-en-proyectos-sociales-en-ong-s#_ftn1)

5. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013, 15 de agosto). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>
6. Largo Sola L., Villar Yus, C., Plou González, J., Domínguez Romero, A., y Ciprés Añaños, E. (2018, agosto) La importancia del ejercicio físico en el adolescente - Revista Electrónica de Portales Médicos. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-el-adolescente/>
7. Organización Mundial de la Salud (2020) Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
8. Organización Mundial de la Salud (2022). Obesidad, prevención y control. [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_3)
9. Robles, D. (2023, septiembre 4). Obesidad, epidemia social contagiosa. *Gaceta UNAM* (5510) <https://www.gaceta.unam.mx/obesidad-epidemia-social-contagiosa/>
10. Ruvalcaba Gámez, N., & Aguilar Martínez, S. (2023). Actividades físicas y deportivas. Ámbito de la formación socioemocional. SEP SEMS <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13516/1/images/Progresiones%20de%20Aprendizaje%20-%20Actividades%20fisicas%20y%20deportivas.pdf>
11. Shamah-Levy, Gaona Pineda, E., Cuevas-Nasu, E., Morales-Ruan, C., y Valenzuela Bravo, D. (2023, junio). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. *Ensanut Continua 2020-2022*, s218–s224. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/28-Sobrepeso.y.obesidad-ENSANUT2022-14762-72492-2-10-20230619.pdf>
12. Vargas González R. (2023, noviembre, 28) Experiencia de la convivencia escolar de un grupo de adolescentes de un colegio de La Serena durante la pandemia y el retorno a la presencialidad, *Revista Electrónica de Portales Médicos*, 18 (22) <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/experiencia-de-la-convivencia-escolar-de-un-grupo-de-adolescentes-de-un-colegio-de-la-serena-durante-la-pandemia-y-el-retorno-a-la-presencialidad/#more-73680>



# La formación integral en el bachillerato de la UNAM, desde la Educación Física en la ENCCCH

*Integral education in the baccalaureate of UNAM,  
from Physical Education in the ENCCCH.*

**Axcel Santiago Soto Ramírez**

Profesor de asignatura A. Profesor de Educación Física con una antigüedad de 10 años. Cuenta con estudios de Maestría en Docencia de la Educación Física. Diseñador e impartidor de cursos intersemestrales-interanuales de formación docente. Diseñador e impartidor del Programa de Regularización e Iniciación a la Docencia PRID-ENCCCH 2023 de la Materia de Educación Física. Secretario del Consejo Académico del Departamento de Educación Física. Cuenta con la Distinción al Mérito Académico por la Escuela Superior de Educación Física. Departamento de Educación Física Plantel Sur.  
[axcel.soto@cch.unam.mx](mailto:axcel.soto@cch.unam.mx)

## Resumen

El texto “La Formación Integral en el Bachillerato de la UNAM, desde la Educación Física en la ENCCH” aborda la evolución y relevancia de la Educación Física en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) de la UNAM a lo largo de más de 50 años. Inicialmente, la educación física se centró en el desarrollo deportivo, pero con el tiempo se transformó en un componente clave del Modelo Educativo del Colegio, integrando aspectos científicos y humanísticos.

En 1988, se introdujo un programa que dividía la educación física en tres unidades: desarrollo corporal, deporte, y recreación. Este enfoque fue actualizado en 2011, alineando el programa con el Plan de Estudios y Perfil de Egreso del Colegio. Las unidades didácticas se expandieron para incluir cultura física, salud, deporte, y recreación.

A partir de 2018, el Departamento de Educación Física comenzó a presentar resultados de la implementación de estos programas en coloquios académicos, destacando la importancia de la alfabetización física y su impacto en la formación integral del estudiantado. En 2024, se aprobaron ajustes que incluyeron la incorporación de temáticas transversales como herramientas digitales, ciudadanía, sustentabilidad y perspectiva de género.

El texto también enfatiza la importancia de la flexibilidad en la enseñanza de la Educación Física para atender a las diversas necesidades del alumnado, incluyendo a aquellos con discapacidades. Además, se subraya la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, así como la relevancia de las actividades complementarias para fomentar un ambiente escolar saludable y equitativo.

En resumen, la Educación Física en el CCH ha evolucionado de ser un enfoque puramente deportivo para convertirse en un elemento fundamental para la formación integral de los estudiantes, abarcando no sólo el desarrollo físico, sino también aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

**Palabras clave:** Formación Integral, Educación Física, temáticas transversales, discapacidades, rendimiento académico.

## Abstract

*The text “La Formación Integral en el Bachillerato de la UNAM, desde la Educación Física en la ENCCH” addresses the evolution and relevance of Physical Education at the Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) of UNAM over more than 50 years. Initially, physical education focused on sports development, but over time it became a key component of the College's Educational Model, integrating scientific and humanistic aspects.*

*In 1988, a program was introduced that divided physical education into three units: body development, sport, and recreation. This approach was updated in 2011, aligning the program with the College's Curriculum and Exit Profile. The didactic units were expanded to include physical culture, health, sport, and recreation.*

*Starting in 2018, the Physical Education Department began to present results of the implementation of these programs in academic colloquiums, highlighting the importance of physical literacy and its impact on the integral formation of the student body. In 2024, adjustments were approved that included the incorporation of cross-cutting themes such as digital tools, citizenship, sustainability and gender perspective.*

*The text also emphasizes the importance of flexibility in the teaching of Physical Education to meet the diverse needs of students, including those with disabilities. In addition, the relationship between physical activity and academic performance is highlighted, as well as the relevance of complementary activities to foster a healthy and equitable school environment.*

*In summary, Physical Education at CCH has evolved from being a purely sports focus to become*

*a fundamental element for the integral formation of students, encompassing not only physical development, but also cognitive, emotional and social aspects.*

**Keywords:** *Comprehensive training, physical education, transversal themes, disabilities, academic performance..*

## Contexto

Hace ya más de 50 años que el referente de la educación física en el Colegio fue únicamente hacia la procuración e impulso de las disciplinas deportivas, en los tres turnos con los que contaba el CCH.

El auge deportivo marcó las bases para que la materia estableciera las normas del quehacer docente, pasando de lo administrativo hacía un programa operativo y que en aquellos años de los setentas un grupo de académicos de la materia tituló: “Programa de Actividades del Departamento de Educación Física”.

Posteriormente, el trabajo colegiado disciplinar realizó cambios pertinentes y propuso en el año de 1988 un programa que agrupó en tres unidades didácticas “I. Formación y Desarrollo Corporal, II. Formación y Desarrollo Deportivo y III. Formación y Desarrollo Recreativo”, siendo aprobado por el H. Consejo Técnico de aquel entonces<sup>1</sup>.

Ya para el año 2011 docentes del departamento iniciaron una modificación de este programa con el objetivo de ser parte esencial del Modelo Educativo del Colegio, de acuerdo al contexto, el Programa cumple en sus propósitos y aprendizajes con base a los lineamientos del Plan de Estudios Actualizado además de lo correspondiente al perfil de egreso, poniendo de manifiesto los aprendizajes obtenidos para analizarlos y llevarlos a la práctica. Estos aprendizajes se indican en las cuatro unidades del programa actualizado: I. Cultura física, II. Formación para la salud, III. Formación para el deporte y IV. Formación para la recreación.

En noviembre del año 2018, el Colegio da inicio al 1er. Coloquio “Resultados del seguimiento y aplicación de los Programas de

Estudio Actualizados” donde el Departamento de Educación Física a través del trabajo obtenido en su seminario central, intervino con el artículo académico “La alfabetización física en el CCH, fortaleciendo la formación integral de los estudiantes”<sup>2</sup>.

Posteriormente participaría en el 3er. Coloquio “Aportaciones de las materias de los Programas de Estudio Actualizados al Perfil del Egresado del CCH” que se llevó a cabo del 23 de septiembre al 21 de octubre del 2022, con la ponencia “La salud corporal y mental a través de la Educación Física, como parte fundamental de la formación integral del egresado del CCH”<sup>3</sup>. Ya en octubre del 2023 el Consejo Académico del Bachillerato “CAB” publica Aprendizajes Esenciales y el Departamento participa en el apartado “Conocimiento y Reflexión sobre el Mundo Natural y el Discurso Científico”<sup>4</sup>.

Los trabajos realizados por la Comisión de Revisión y Ajuste a los Programas de Estudio CRAPE del Departamento de Educación Física, se pudieron concretar en el mes de junio de este año (2024) y por fin visualizar el arduo esfuerzo colegiado, pues el H. Consejo Técnico de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades aprobó el Programa de la materia, con este ajuste el Programa expresa un equilibrio entre lo científico y lo humanístico, relacionándoles con los pilares del Modelo Educativo e incluyendo el aprender a convivir,

<sup>2</sup> ENCCH (2023). 1er Coloquio. Resultados del seguimiento y aplicación de los Programas de Estudio Actualizados, 2028-2019. 1 Coloquio-Compilado.pdf

<sup>3</sup> ENCCH (2023). 3er Coloquio Aportaciones de las materias de los Programas de Estudio Actualizados al Perfil del Egresado del CCH. 3Coloquio-Ponencias-300823.pdf

<sup>4</sup> UNAM (2023). Consejo Académico del Bachillerato. Aprendizajes Esenciales. CAB\_Aprendizajes\_Esenciales.pdf

<sup>1</sup> ENCCH (2024). Programa de Estudio del Departamento de Educación Física UNAM. México.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

este último desde la perspectiva de la Educación Física, además hubo modificaciones al tiempo didáctico de algunas unidades.

Se consideró la inclusión de temáticas transversales como lo son: las herramientas digitales, la ciudadanía, la sustentabilidad y la perspectiva de género; temáticas que se involucran directamente con las necesidades del alumnado y profesorado, haciendo de estas una condicionante en esta nueva propuesta al considerar su aplicación en alguna temática y unidad que se haya elegido. Si bien la naturaleza de la materia incluye el desarrollo físico y fortalecimiento de habilidades, capacidades y destrezas del movimiento sistematizado, éste nuevo ordenamiento nos da un panorama diferente sobre los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales.

En este contexto, el Programa ajustado de Educación Física contiene en sus propósitos y aprendizajes los lineamientos del Plan de Estudios Actualizado y del Perfil de Egreso, orientando a que el alumnado sea capaz de aprender y saber hacer, es decir, poner en práctica todo aquello que ha aprendido. Estos aprendizajes se indican en las cuatro unidades del programa, 1. Formación para la Cultura Física,

2. Formación para la Salud, 3. Formación para el Deporte y 4. Formación para la Recreación<sup>5</sup>.

## Desarrollo

La Educación Física logra en el estudiantado la obtención de una cultura física con un enfoque formativo, es justamente en ese enfoque que el quehacer docente y disciplinar de la materia, implícitamente establece un bagaje didáctico de grandes posibilidades, pues dan apertura a acciones que facilitan la formación y el aprendizaje. Para el docente de Educación Física del bachillerato es muy fácil identificar cuando existe gran o nulo dominio corporal con quienes participan en la clase, en un primer momento eso nos lleva a sistematizar de manera flexible los procedimientos para propiciar el aprendizaje de una manera más integradora.

Por las características del nivel medio superior y tomando en cuenta el Modelo Educativo del Colegio y el Programa Indicativo de la materia, puedo asegurar que la enseñanza más apropiada es la enseñanza mediante la

<sup>5</sup> ENCCH (2024). Programa de Estudio del Departamento de Educación Física. UNAM. México.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

búsqueda, un descubrimiento guiado, aunque esto representa un grado de dificultad mayor, estimula los procesos cognitivos y motrices del estudiantado, además, propicia el desarrollo de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, provocando una mayor exigencia del conocimiento respecto a las temáticas en los distintos saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Para que una estrategia sea atractiva entre el grupo de estudiantes, como primer requisito deberá contener una relación directa con las temáticas a desarrollar y posiblemente deberá contener aspectos que la volverán significativa para poder vivenciarla, como por ejemplo: la creatividad, el diálogo reflexivo, la gestión de emociones, el respeto a los acuerdos, la consulta de diferentes fuentes, el fomento del uso responsable de las redes sociales, experimentar actividades predeportivas y deportivas sin estereotipos, la participación del juego limpio como herramienta para la promoción de la paz y la resolución pacífica de conflictos, la importancia del cuidado del medio ambiente y la sustentabilidad, el desarrollo de valores en trabajos colaborativos y cooperativos, entre otros.

La flexibilidad de estos procedimientos se debe interpretar por el profesorado como sugerencias de adaptación y equilibrio entre

los distintos saberes y formas de aprendizaje, así como la atención de los diferentes tipos de discapacidad que se puedan presentar entre el estudiantado. Si bien no hay una propuesta específica dentro del Programa de Estudios Ajustado de la materia hacia esta población, el perfil profesiográfico del profesorado garantiza la utilización de las herramientas necesarias para el correcto cuidado y atención corporal; lo primero que se pone en consideración es la recolección de datos, conocer el historial clínico y el tipo de discapacidad, hasta ese entonces el profesorado podrá involucrarse de una mejor manera para posteriormente iniciar con algunas propuestas de actividades para educar su cuerpo y sus movimientos.

Cuando el estudiantado obtiene aprendizajes que le permiten trascender de forma creativa en su vida cotidiana, aprende para la vida; de eso se trata la educación integral: incluir habilidades intelectuales, físicas, sociales, morales y emocionales en su trayectoria académica<sup>6</sup>.

Si tomamos en cuenta la necesidad de atención corporal que en la actualidad se requiere, forzosamente debemos dirigir la mirada a la Educación Física, esta materia resulta ser

<sup>6</sup> ENCCH (2024). Programa de Estudio del Departamento de Educación Física. UNAM. México.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

el complemento idóneo en una educación que pretenda ser integral, de calidad. Dentro del Colegio, las formas de funcionamiento de la materia tienen que ver con sus tres líneas de acción; la primera es la clase como tal, la segunda es la práctica de distintas disciplinas deportivas individuales y de conjunto y la tercera son las actividades complementarias.

El impacto de estas tres líneas de acción se aprecia casi de manera inmediata en el estudiantado que las practica, pues favorece el desarrollo intelectual, emocional y social; propicia la formación de hábitos, actitudes y valores, desarrolla la confianza y seguridad en sí mismo y promueve la adquisición de estilos de vida saludable. "La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente, según Bassetto (2008), en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona"<sup>7</sup>.

Quienes son personas activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar

problemas como obesidad, presión arterial, osteoporosis y depresión. El ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, tomando en cuenta la importancia de este aspecto, en el curso de la materia se promocionan los beneficios de realizar una actividad física de manera regular y realza la importancia de fortalecer los sistemas y aparatos del cuerpo humano: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endócrino y nervioso<sup>8</sup>.

Si abordamos la parte de aprovechamiento escolar, desde el punto de vista de la morfología funcional y de los procesos bioquímicos y fisiológicos, al practicar la Educación Física hace al estudiantado más susceptible para el aprendizaje, ya que al realizar actividad física obtiene una mejor oxigenación e involucra al sistema respiratorio con la posturología (sic), además, ejercita ambos hemisferios del cerebro, quien es el responsable de establecer la relación con el sistema nervioso y aparato locomotor, quien a su vez le ayuda a identificar señales corporales importantes.

<sup>7</sup> Pérez F. y Soto A. (2021/08/23). Un estilo de vida saludable y activo. *Gaceta CCH-UNAM* No. 1633 Pág. 38. [https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/gacetitas/2021-08/gaceta\\_1633.pdf](https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/gacetitas/2021-08/gaceta_1633.pdf)

<sup>8</sup> Pérez F. (2022/08/22). Educación Física para una formación integral. *Gaceta CCH-UNAM* No. 1678 Págs. 54,55. [https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/gacetitas/2022-08/gaceta\\_1678\\_okfinal\\_\\_1.pdf](https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/gacetitas/2022-08/gaceta_1678_okfinal__1.pdf)



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

## Conclusión

Cuando se es estudiante de la materia se experimenta de manera vivencial el control de las emociones, está más que comprobado que “los aprendizajes que se retienen y perduran en el tiempo son aquellos que van ligados a una emoción y ello se da con más facilidad cuando los aprendizajes son vivenciales”. (Bisquerra, 2020)<sup>9</sup>; se ejercita la autorregulación, se aprende a utilizar adecuadamente el tiempo libre, se aprende a cuidar el cuerpo, a identificar y prevenir conductas de riesgo; de manera alterna pone en práctica la autoaceptación, los alcances y limitaciones, y es justamente en esta interacción social con sus pares cuando fomentan la equidad, la igualdad, la tolerancia y el respeto. Tomando en cuenta lo anterior, se puede confirmar que la práctica de la Educación Física influye de manera positiva en el rendimiento académico del estudiantado del Colegio.

Habría que señalar sobre la importancia de que el Departamento de Educación Física continúe proponiendo sus actividades

complementarias (Escuela Sana, ludoteca, carreras y rallies deportivos, concursos temáticos, actividades recreativas, deportes alternativos, cuidado del medio ambiente, entre otras) ya que ayudan a que el estudiantado invierta su tiempo libre dentro del Colegio y a producir ambientes escolares sanos, libres de violencia, más igualitarios y equitativos, sólo entonces se tendrá contundencia en la construcción constante de comunidades estudiantiles de calidad, más humanas, con más sentido común, con justicia y bondad.☺

## Fuentes de consulta

1. Álvaro Sicilia y Fernández-Borbolla (2005). La otra cara de la enseñanza. La Educación Física desde una perspectiva crítica (1ª ed.). Editorial INDE.
2. Onofre R. Contreras y Luis M. García. Didáctica de la educación física. Enseñanza de los contenidos desde el constructivismo (1ª ed.). Editorial Síntesis.
3. Elies Allés. et al. (2003). La educación física desde una perspectiva interdisciplinaria (1ª ed.). Editorial Laboratorio Educativo.

<sup>9</sup> Soto A. (2022/11/7). Salud Emocional. *Gaceta CCH-UNAM* No. 1689 Págs. 40, 41. [https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/gacetas/2022-11/gaceta\\_1689.pdf](https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/gacetas/2022-11/gaceta_1689.pdf)





# Hacia una Educación Física integral: la edificación de la competencia motriz en estudiantes de bachillerato

*Towards comprehensive Physical Education:  
building motor competence in high school students*

Jesús Gustavo Barragán Ramírez

Docente de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente. Asignatura: Educación Física.  
Antigüedad: 4 años.  
[gustavo.barragan@cch.unam.mx](mailto:gustavo.barragan@cch.unam.mx)

## Resumen

El presente trabajo tiene por objetivo explicar a los lectores la importancia y el papel protagónico que juega la Educación Física en el marco de la formación integral del estudiantado de nivel medio superior. Asimismo, las siguientes líneas, pretenden ofrecer una mirada amplia acerca de los desafíos y las posibles alternativas que existen para lograr una comunidad estudiantil más consciente de su desarrollo motor.

Cabe señalar que, la competencia motriz, en términos muy generales, se refiere a la capacidad de un individuo para realizar tareas que requieren habilidades motoras, cognitivas y sociales; no obstante, es preciso aclarar que dicha competencia, no se desarrolla sólo a través de la práctica y la experiencia, sino que también, necesariamente, requiere de la instrucción y el “feedback” adecuados. Pues como lo indica Metzler (2017), los docentes de educación física deben proporcionar instrucción clara y concisa, además de brindar retroalimentación constructiva para ayudar a los estudiantes a mejorar sus habilidades motoras. Por esta razón, en la actualidad, la tecnología es considerada una herramienta valiosa para el proceso educativo, pues como lo menciona Mitchell (2017), el uso de tecnologías como el análisis de movimiento y los videojuegos educativos, sin duda, podrían contribuir de forma significativa para que las y los estudiantes logren desarrollar sus habilidades motoras de manera más efectiva.

**Palabras clave:** Educación Física, formación integral y competencia motriz.

## Abstract

*Physical education in Mexico has been shaped by various paradigms that have influenced its evolution and development. These include the traditional paradigm, which emphasized militaristic instruction and blind obedience; the technical paradigm, which focused on efficiency and productivity; and the critical paradigm, which questions power structures and promotes reflection and social action. Additionally, the constructivist paradigm, which emphasizes knowledge construction and personal experience, and the humanistic paradigm, which focuses on integral development and personal fulfillment, have also had an impact on Mexican physical education. This theoretical framework will explore the evolution of these paradigms and their effects on physical education in Mexico, with the aim of understanding the current challenges and tensions in this field.*

*In summary, Physical Education at CCH has evolved from being a purely sports focus to become*

**Keywords:** Physical Education, comprehensive training and motor skills.

Es preciso comenzar explicando que la educación física en México ha sido influenciada por diversos paradigmas que han moldeado su evolución y desarrollo. Desde el paradigma tradicional, que enfatiza la instrucción militarizada, además de un evidente sentido de obediencia, pasando por otros paradigmas, como el tecnocrático, que se centraba en la eficiencia, la eficacia y la productividad del movimiento del cuerpo humano, hasta llegar al día de hoy, con un

enfoque con mayor énfasis en la significación del movimiento desde una orientación de lo social. A continuación, se expondrán de forma sintética ¿qué es la Educación Física? Así como algunos de los principales enfoques que han permeado la intervención docente de los educadores físicos en la ciudad de México.

Educación Física se puede conceptualizar como “disciplina pedagógica que favorece al desarrollo integral de los educandos por medio de la actividad física y el constante mejoramiento



Foto: Claudia Aréchiga

de las conductas motrices” (Velázquez, p. 12). Todo ello, bajo el entendido y la óptica de ser una asignatura obligatoria dentro del plan de estudios de la educación básica en nuestro país.

Es de suma importancia señalar que a partir de las sesiones de Educación Física “se impulsan los movimientos creativos e intencionados (acción motriz); se procura la relación del cuerpo con los procesos afectivos y cognitivos; se motiva a los alumnos para que disfruten de la movilización corporal y se promueve su participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices (a partir de sus intereses, la confrontación lúdica y la vigorización corporal); se procura la convivencia, la amistad, y el disfrute, así como el aprecio de las prácticas y las actividades propias de la comunidad” (SEP, 2006, p.13), dicho en términos más sencillos, se espera que el estudiantado, por medio de esta asignatura, logre descubrir todas sus posibilidades de movimiento, y que esto a su vez, impacte positivamente en el desarrollo de su personalidad. En la actualidad, la Educación Física es entendida como:

una forma de intervención educativa que se extiende como práctica social, utiliza la motricidad en sus más variadas manifestaciones (...) integra múltiples

estrategias, contenidos y formas de evaluación en competencias básicas para el niño que pasan por cuatro grandes premisas: la conciencia de sí, la competencia motriz, la disponibilidad corporal y la autonomía motriz (Dávila, 2011, p. 15).

Dicho lo anterior, antes de profundizar más acerca de la formación de competencias a partir de las sesiones de Educación Física, es pertinente señalar que el programa de la asignatura a nivel medio superior, visto desde una perspectiva global, principalmente, contempla tres ámbitos de intervención pedagógica: *ludo y socio-motricidad, promoción de la salud y la competencia motriz*. De los cuales, no restando importancia a ninguno, pero si respetando la estructura de este trabajo, enfocaremos nuestra atención en explicar exhaustivamente el último ámbito de intervención docente en mención. Para ello, conviene plantearnos una nueva interrogante ¿Qué es la competencia motriz? Este concepto se puede entender como:

la capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción

y control de sus respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y añaden a las mismas, y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y cómo es posible lograrlo (SEP, 2002, p. 39).

Desde esta perspectiva, la competencia motriz se debe entender como la acción que realizan los individuos para interactuar con su medio, a partir de una plena conciencia de lo que son capaces de hacer, así como de los sentimientos y emociones que experimentan ante una situación dada.

Asimismo, en su portal de internet, la Escuela Superior de Educación Física de Jalisco señala que la competencia motriz es:

un proceso dinámico que se manifiesta a través del manejo que hace un sujeto de sí mismo y de sus acciones en relación con los otros o con los objetos del medio; evoluciona y cambia según la edad de la persona, sus capacidades y sus habilidades. La competencia motriz desarrolla la inteligencia operativa, que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones cambiantes del medio (Escuela Superior de Educación Física Jalisco, 2011).

Lo cual, nos permite comprender que en esencia es un proceso continuo, es decir, nunca terminado, pero sí con una clara tendencia a ser constantemente perfectible, esto dependiendo de las nuevas vivencias de cada sujeto, sus intereses y de lo aprendido hasta ese entonces.

Ruíz Pérez destaca que:

competencia motriz hace referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen exitosamente

los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana (Ruiz, 2011).

En síntesis; ser competente en el plano motor, así como en cualquier otro ámbito de la vida,

supone poseer un repertorio de respuestas pertinentes para situaciones que en una elevada frecuencia son nuevas, poseen, en definitiva, un conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que le permiten una práctica autónoma (Ruiz, 1995, p. 19).

Esto implica hablar entonces de otras dos grandes categorías de análisis, que no están disociadas, sin embargo, para tener un mayor entendimiento serán tratadas por separado.

Por un lado, conviene explicar detalladamente lo referente al desarrollo motor y de manera paralela abordar el aprendizaje motor de los seres humanos; dicho en otras palabras, el primer concepto permite tener una visión tanto evolutiva de la especie humana respecto a su capacidad de movimiento; mientras que el segundo concepto en cuestión, responde más a las características y factores que inciden directamente en que la conducta motriz de las personas se manifieste de una forma y no de otra diferente. Así pues, el desarrollo motor:

forma parte del proceso total del desarrollo humano. Se suele definir como los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Este proceso supone el desarrollo de capacidades que son esenciales para el movimiento y la posterior adquisición de la habilidad motora (Wickstrom, 1990, p. 17).

Esta primera conceptualización nos sitúa en el entendimiento de ser un proceso que dura toda la vida, por tanto, se puede inferir con

cierta facilidad que todos aquellos episodios significativos en la infancia permitirán comprender de mejor forma lo sucesivo en la existencia de cada individuo, al menos en lo que se refiere al plano motor.

Por su parte, el profesor de la licenciatura en Educación Física Miguel Dávila Sosa señala que debe ser entendido como “un proceso evolutivo que permite al sujeto construir movimientos; los ejerce hasta llevarlos a un control de ejecución. Busca consolidar patrones básicos de movimiento (...) El desarrollo motor no tiene retrocesos, por el contrario, busca especializarse” (Escuela Superior de Educación Física, 2010).

Con respecto al desarrollo motor Piaget explica que *“la motricidad interviene a diferentes niveles en el desarrollo de las funciones cognitivas (...) El pensamiento para Piaget, es acción sobre los objetos, hecho que resalta la dimensión motriz de la conducta intelectual”* (Ruiz, 1994, p. 36).

Entonces puede decirse que el movimiento es pieza fundamental para la conformación de la inteligencia y, por tanto, esto se convierte en un ciclo de constante retroalimentación, en el que el movimiento permite desarrollar más conocimiento y viceversa, a mayor cúmulo de saberes mayor capacidad de movimiento y control del mismo.

Por su parte el francés Pierre Parlebas resaltó la relación entre motricidad e inteligencia por medio del siguiente cuadro. Figura 1.2 (Ruiz Pérez, Luis 1994).

Siendo un tanto observadores y atendiendo a lo explicado anteriormente, se puede apreciar que entre menor es la edad de la persona, tomando como referencia los denominados estadios (Sensomotriz, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales), aumenta la importancia de la motricidad para obtener información del medio y así consolidar la inteligencia y personalidad del individuo.

Por su parte Henry Wallon, señala que:

tanto las aptitudes perceptivas como las motrices tienen como común denominador la función tónica. La función tónica se convierte en la trama donde se tejen las actitudes, y estas se hallan en relación, por una parte, con la acomodación o interpretación perceptiva y, por otra parte, con la vida afectiva (Ruiz, 1994, p. 38).

Es decir, el tono muscular permite crear una relación e interacción directa entre la motricidad, la percepción y el conocimiento, dando lugar al desarrollo de la inteligencia.

El siguiente esquema ilustra en buena medida lo descrito por Wallon, partiendo de la idea de establecer que de una inteligencia para resolver situaciones específicas se logra pasar a una inteligencia representativa, donde la motricidad no sólo se refiere a la realización de tareas, sino que a su vez interviene como mediadora de los procesos mentales. Dicho en términos más

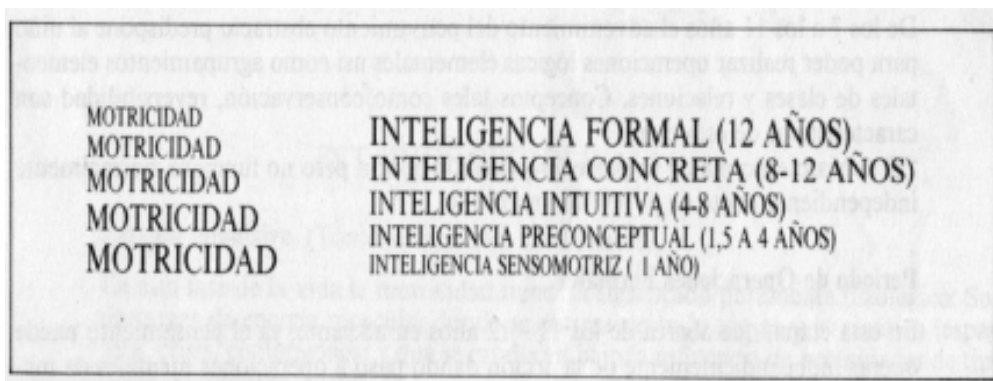


Figura 1.2 Ruiz Pérez, Luis 1994

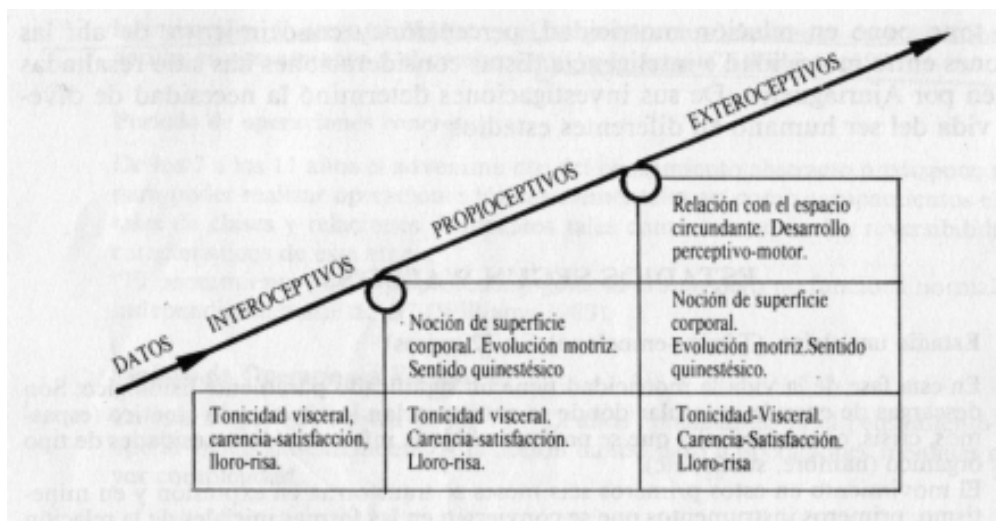


Figura 1.3 Ruiz Pérez, 1994

sencillos, favorece a que el individuo adquiera la cualidad de pensar estratégicamente. Figura 1.3 (Ruiz Pérez, 1994)

Otro modelo para analizar es el propuesto por Jean Le Boulch, el cual está sustentado en una visión meramente pedagógica, en la que toma como pilar el movimiento humano, pero desde un contexto educativo, al que denominó psicocinética.

Para este autor de origen francés, “el desarrollo de la motricidad va parejo con el resto de los componentes de la conducta. Su concepción

del desarrollo motor le permite conciliar en un aprendizaje basado en modelos, la disponibilidad del sujeto que aprende y que controla sus movimientos” (Ruiz, 1994, p. 53). Para Le Boulch, la motricidad evoluciona a través de una serie de estadios o periodos, de los cuales, él centra su atención principalmente en dos periodos:

- El primero se da durante la infancia cuando los educandos logran una estructuración de la imagen corporal, lo cual presupone que



Foto: Xavier Martínez

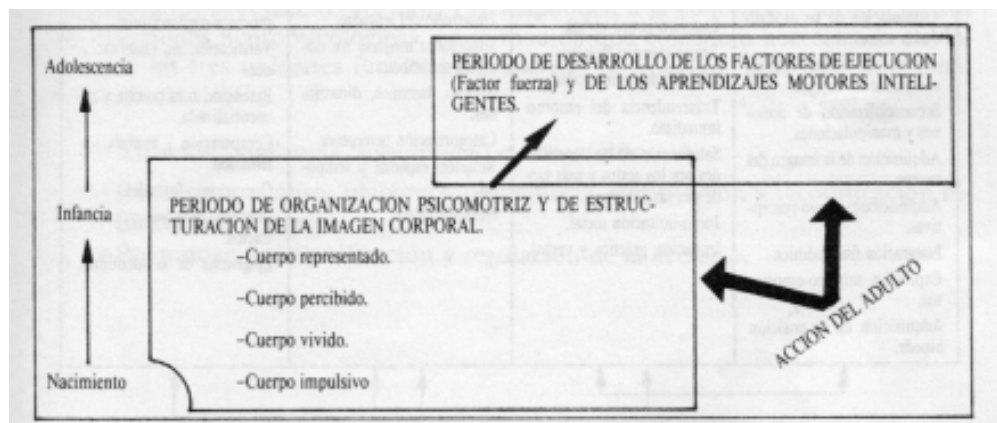


Figura 1.4 Ruiz Pérez, 1994

niños y niñas identifiquen las principales partes de su cuerpo, y a partir de ello establezcan una noción real acerca de sus límites y sus posibilidades de movimiento.

- El siguiente es durante la denominada pubertad y en la misma adolescencia, ya que en dichas etapas cada individuo logra mejorar aquellos factores que inciden en su acción motriz.

El siguiente cuadro permite apreciar claramente las dos premisas anteriores, pues toma como variable el factor fuerza, pero además enfatiza en señalar que existe una reorganización de las acciones motrices a cada momento. Figura 1.4 (Ruiz Pérez, 1994).

En síntesis, el desarrollo motor es un proceso evolutivo que experimentan en mayor o menor medida todos los seres humanos, por tanto, se puede afirmar que dicho proceso se puede dar sin necesidad de interactuar en un contexto educativo, dicho en otras palabras, los infantes se desarrollan en el plano motor con, sin y a pesar de la intervención docente.

Por lo tanto, como se puede inferir, pensar en un modelo de Educación Física integral que sea congruente con las necesidades e intereses de la sociedad actual, implica enfrentar enormes desafíos en su implementación, como la falta de recursos y la necesidad de formación docente. Sin embargo, la integración de las TICs y el paradigma de la educación física crítica y

constructivista pueden potenciar el desarrollo de la competencia motriz en estudiantes de bachillerato. Es necesario seguir investigando e innovando para superar estos desafíos y de este modo, favorecer desde nuestra área de estudio, la consolidación de un perfil de estudiante mucho más autónomo y crítico. Solo así podremos alcanzar una educación física que sea verdaderamente integral y transformadora. ☺

## Fuentes de consulta

1. Dávila Sosa, M. (2011). La enseñanza de la Educación Física, Trillas.
2. SEP (2006). Secundaria Programas de estudio 2006, SEP.
3. SEP (2002). Plan de Estudios para la Licenciatura en Educación Física, SEP.
4. SEP (2007-2011). Programa Sectorial de Educación. Secretaría de Educación Pública, SEP.
5. Ruiz Pérez, L. (1995). Competencia Motriz, Editorial GYMNOS.
6. Ruiz Pérez, L. (1994). Desarrollo Motor y actividades físicas, Editorial GYMNOS.
7. Velázquez, J. Educación Física 1, Editorial Rojo.
8. Wickstrom, R. (1990). Patrones motores básicos, Alianza.

## Fuentes electrónicas

1. ESEF Jalisco, extraído el 22 de diciembre de 2011 desde: <http://portalsej.jalisco.gob.mx/escuela-superior-educacion-fisica/?q=node/13>
2. Ruiz Pérez, Luis, Extraído el 23 de diciembre de 2011, desde: <http://www.efdeportes.com/efd35/ef1.htm>





# Percepción de la actividad física y rendimiento académico en el alumno del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur.

*Perception of physical activity and academic performance in the student of the Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur..*

**Israel González Villegas**

Es Profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México por el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur, con 24 años de servicio docente..  
[Israel.gonzalez@cch.unam.mx](mailto:Israel.gonzalez@cch.unam.mx)

## Resumen

Últimamente en nuestro país se han dado a conocer trabajos que hablan sobre la relación existente entre la práctica de actividad física y rendimiento académico en los adolescentes; con la finalidad de realizar una contribución más, el presente trabajo muestra la percepción que tienen los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur en el tema antes mencionado. La población con la que se trabajó estuvo conformada por dos grupos de 108 jóvenes cada uno, el primero de ellos conformado por alumnos que practican algún tipo de actividad física dentro del Plantel, mientras que el segundo está compuesto por aquellos que no la practican, todos ellos dentro de un rango de edad de 15 a 18 años. Tres fueron los instrumentos utilizados para esta investigación: el cuestionario, la entrevista y la observación.

**Palabras clave:** Actividad física, rendimiento académico.

## Abstract

*Recently, in our country, papers have been released that talk about the relationship between the practice of physical activity and academic performance in adolescents; In order to make one more contribution, this work shows the perception of students of the College of Sciences and Humanities South Campus in the aforementioned topic. The working population was formed by two groups of 108 individuals each, the first of them formed by students who practice some type of physical activity within the school campus, while the second by those who do not practise it, all of them within an age range of 15 to 18 years. Three were the research instruments: the questionnaire, the interview and the observation.*

*In summary, Physical Education at CCH has evolved from being a purely sports focus to become*  
**Keywords:** *physical activity, academic performance.*

## Introducción

El Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur se caracteriza por recibir cada nuevo ciclo escolar alumnos con una gran diversidad de estilos de vida, los cuales se encuentran en una etapa de desarrollo de vida decisiva, conocida como adolescencia; en su mayoría provenientes principalmente del sur de la Ciudad de México. Algunos autores afirman que en esta etapa existe en el adolescente un desinterés por los factores que le rodean, los cuáles son cruciales para su futura formación; por lo que el presente trabajo se centra en conocer la percepción que estos alumnos tienen sobre el conocimiento de la actividad física y la relación que tiene con su rendimiento académico. El diseño del método utilizado fue de tipo exploratorio descriptivo y por su temporalidad es transversal.

El universo de la investigación estuvo conformado por la comunidad estudiantil del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur turno matutino. La población con la que se trabajó estuvo conformada por dos grupos de 108 individuos dentro de un rango de edad de 15 a 18 años. El primer grupo estuvo constituido por alumnos que se encuentran inscritos en las siete diferentes disciplinas deportivas con las que cuenta el Departamento de Educación Física. El segundo grupo se conformó por alumnos que no participan en alguna actividad física.

## Resultados

Los resultados se encuentran expresados en dos momentos, el primero de ellos consiste en una descripción, el segundo consiste en mostrar los resultados por medio de una gráfica o tabla según

el caso; si corresponde a una gráfica los resultados estarán manifestados en dos de ellas, la primera representa al grupo "A" que realiza actividad física, la segunda es para el grupo "B" que no realizan actividad física, si corresponde a una tabla, esta tendrá implícitos ambos grupos resaltando los resultados de cada uno de ellos.

## Conocimiento de la actividad física

Los resultados manifestados en este punto, se encuentran con relación a los factores que muestran correspondencia entre el adolescente y la actividad física; dentro de los puntos claves se encuentran las razones, sus antecedentes, las preferencias y sus efectos; algunos de los casos se encuentran relacionados tanto de forma positiva como negativa, lo cual genera que en el análisis sean retomados con gran interés.

La gráfica 1 muestra las razones que el alumno tiene para realizar actividad física, en ambos grupos predomina el hecho de realizarla porque les gusta, del mismo modo la siguiente razón consiste en tener buena salud; en ambos casos existe una diferencia de porcentaje mayor en la población que no realiza actividad física. Otras razones que se mencionan se encuentran relacionadas no solo con el desarrollo

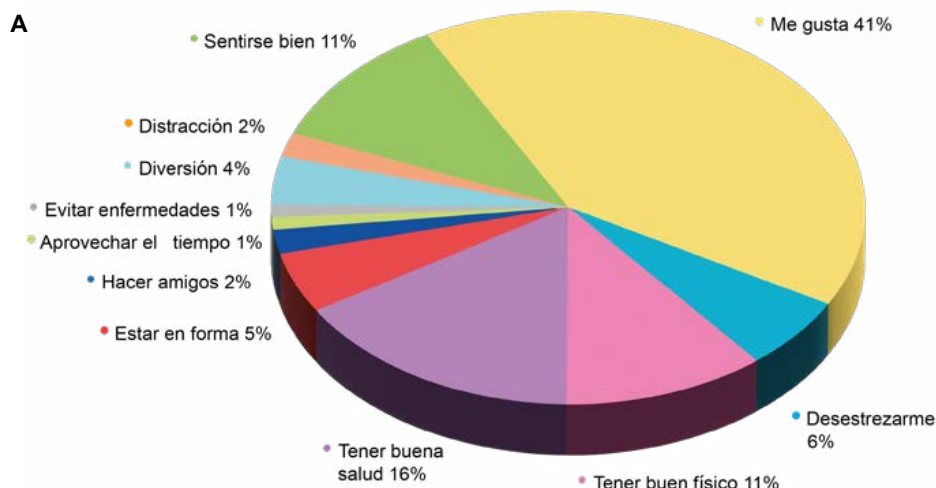
de capacidades físicas o la competencia sino también con situaciones emocionales entre las que destacan liberar el estrés, sentirse bien, distraerse, aprovechar el tiempo entre otros con menor porcentaje.

Gráfica 1. Razones por las que se práctica actividad física

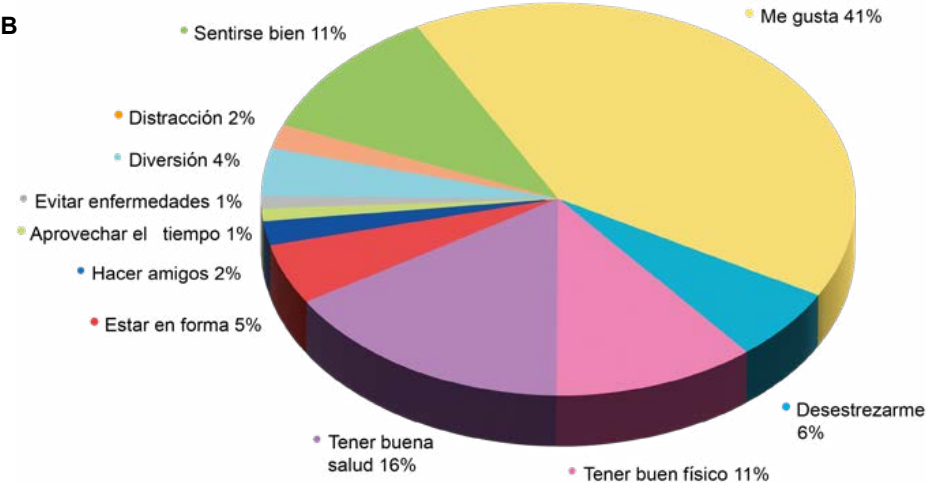
## Rendimiento académico

Para valorar este factor, se diseñaron tres cuestionamientos básicos; el primero de ellos consistió en conocer su promedio general estableciendo cuatro rangos (6 a 10) y las materias que adeudan; el segundo cuestionamiento que fue muy importante para el trabajo, consistió en conocer la influencia que para el alumno tiene la actividad física en su desempeño académico; reafirmando la tercera parte al conocer cómo la relacionan con su rendimiento en clase. Los resultados demuestran mejor rendimiento escolar dentro del rango de 9.1 a 10 en el grupo que no realiza actividad física; sin embargo en los siguientes rangos (8.1 a 9.0 y 7.1 a 8.0) los papeles se invierten teniendo un mayor porcentaje (62% total en contraste con 49%) y como consecuencia mejorar el promedio de la población que realiza actividad física. En el rango que comprende de 6.1 a 7, existe un

Gráfica 1. Razones por las que se práctica actividad física



Elaboración Israel González Villegas



Elaboración Israel González Villegas

mayor número de alumnos que se encuentran dentro a favor del segundo grupo. Esto se confirma con el número de materias que adeudan; puesto que quienes realizan actividad física tienen una diferencia de 11% mayor dentro del rango con ninguna materia reprobada; así como un menor porcentaje respecto a los alumnos que adeudan seis materias o más (tabla 5).

| Tabla 1 Rendimiento académico |                           |                              |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Promedio escolar              |                           |                              |
| Indicador                     | Realizan actividad física | No realizan actividad física |
| 6.1 a 7                       | 7%                        | 11%                          |
| 7.1 a 8                       | 19%                       | 13%                          |
| 8.1 a 9                       | 43%                       | 36%                          |
| 9.1 a 10                      | 31%                       | 40%                          |
| Materias que adeudan          |                           |                              |
| Ninguna                       | 88%                       | 77%                          |
| Una                           | 5%                        | 11%                          |
| Dos o tres                    | 5%                        | 3%                           |
| Cuatro o cinco                | 0%                        | 4%                           |
| Seis o más                    | 2%                        | 5%                           |

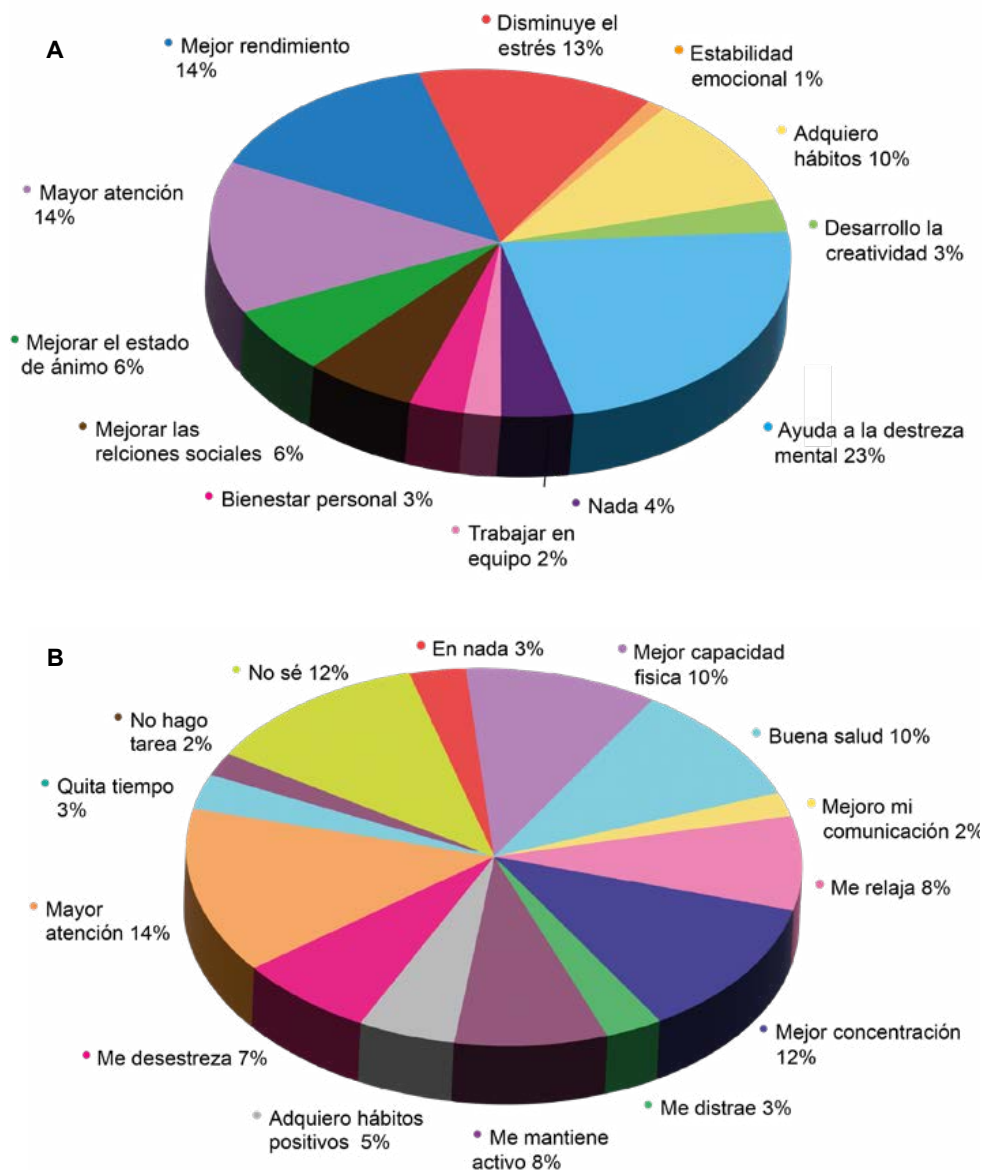
Elaboración Israel González Villegas

La gráfica 2 muestra cómo el alumno conceptualiza la influencia que tiene la actividad

física en su desempeño escolar; la población que realiza actividad física considera que la práctica de esta tiene considerable influencia sobre su desempeño escolar, ya que el 23% lo relaciona con ayudar a la destreza mental, un 14% de la población tiene mayor atención así como un mejor rendimiento, además de disminuir el estrés escolar y adquirir hábitos de estudio positivos; solo un 4% menciona que en nada influye la actividad física sobre su desempeño escolar. Para el grupo que no realiza actividad física, considera que la influencia que se tiene sobre su desempeño escolar se divide en dos; tanto positivo como negativo. Lo positivo se relaciona con tener una mayor atención (14%), mejor concentración (12%), se mantiene una mejor capacidad física (11%), mejora la salud (10%), y con menor porcentaje relacionan destrezarse, relajarse y mantenerlos activos.

La tabla 2 muestra que existen respuestas que contrastan entre ambas poblaciones. En el grupo A, la respuesta se centra en probablemente sí (38%), seguido de definitivamente si (25%) e indecisos (25%); mientras que en la tabla B el mayor porcentaje es: indecisos (33%), seguido de probablemente si (25%) y definitivamente si (18%). Este mismo grupo resalta el 16% que considera porcentajes no semejantes y se encuentran en los dos grupos, resaltando en ambos que una considerable población se encuentra indecisa y que el mayor porcentaje lo considera positivo.

Gráfica 2. Influencia de la actividad física sobre su desempeño escolar



Elaboración Israel González Villegas

**Tabla 2. La práctica de actividad física ayuda a mejorar en las clases**

| <b>Ayuda a concentrarme en clases</b>             |                                  |                                     |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Indicador</b>                                  | <b>Realizan actividad física</b> | <b>No realizan actividad física</b> |
| Definitivamente sí                                | 25%                              | 18%                                 |
| Probablemente sí                                  | 38%                              | 25%                                 |
| Indeciso                                          | 25%                              | 33%                                 |
| Probablemente no                                  | 7%                               | 8%                                  |
| Definitivamente no                                | 5%                               | 16%                                 |
| <b>Ayuda a mejorar mi desempeño en las clases</b> |                                  |                                     |
| Definitivamente sí                                | 27%                              | 22%                                 |
| Probablemente sí                                  | 36%                              | 31%                                 |
| Indeciso                                          | 25%                              | 27%                                 |
| Probablemente no                                  | 7%                               | 10%                                 |
| Definitivamente no                                | 5%                               | 10%                                 |

Elaboración propia.

## Conclusiones

El contexto escolar y la información que adquiera en esta etapa es el principal medio para que el alumno tenga acercamiento a la práctica de alguna actividad física; siendo los amigos trascendentales como influencia para que la realice.

En gran medida los adolescentes relacionan que realizar algún tipo de actividad física de manera constante ayuda a mejorar su desempeño académico dentro y fuera del aula; ya que al tener mejor capacidad física se puede mantener una mejor concentración y atención, lo que disminuye el estrés, pensar más rápidamente y fomenta el trabajo en equipo necesario para el desarrollo de trabajos, investigaciones o exposiciones.

Los estudiantes mantienen mejor promedio académico general que los adolescentes quienes realizan de forma constante actividad física, en comparación con quienes no lo realizan.

Los adolescentes, se encuentran conscientes que al realizar actividad física se originan efectos positivos que repercuten directamente en su salud y hacia su entorno. Los efectos se enmarcan en tres áreas:

1. Rendimiento físico y la mejora de capacidades físicas.
2. Prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas del corazón.
3. Emocionales, como la disminución del estrés, sentirse mejor, mejorar el humor.

Se concluye, que se desconoce los beneficios de la actividad física en la autoestima y la comunicación.©

## Fuentes de consulta

1. Arce, R. (2005). *Rasgos de la cultura juvenil*. Revista digital La Red juvenil. Recuperado el 18 de septiembre de 2007 de <http://www.laredjuvenil.com/noticia/2/50>
2. Babbie, E. (2000) *Fundamentos de la investigación social*. México: Thomson
3. Bouchard, C., Shephard, R.J. y Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement*. Illinois, USA: Human Kinetics Publishers, Champaign.
4. Centro de Investigaciones Sociológicas. (2005). *Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles*. España.
5. Cervelló, Escartí y Balagué. (1999) *Cuestionario de Percepción del éxito en el Deporte*. Recuperado el 20 de julio de 2010 de <http://www.um.es/univefd/flowgenero.pdf> Colegio de Ciencias y Humanidades. (1996). Plan de Estudios Actualizado. UNAM.
6. *Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)*. Recuperado el 2 de febrero de 2011 de <http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/SpainQSHL7SELFrev230802.pdf>
7. DGCCH (1996). *Plan de estudios actualizado*, México: UNAM-CCH.
8. Garza M. A. (1981). *Manual de técnicas de investigación*. México, El Colegio de México.
9. González, V. I. (2010) *Causas y efectos de la actividad física en los adolescentes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur*. Tesis Doctoral. CESE, México.
10. Organización Panamericana de la Salud. *Oficina regional de la Organización mundial de la Salud*. Hoja informativa # 3. La inactividad física: un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. Actividad física: hoja informativa 3 de 5. OPS, Enero 2002.
11. Peña, R. E. y García, G. O. (2006). *Hábitos de actividad física en la población urbana del DF: y sus relaciones con el estado de salud y riesgos de sobrepeso*. DGEF – ENAH
12. Peña, R. E. y García, G. O. (2007). *Condiciones de salud en un grupo de adolescentes que asisten al colegio de Ciencias y Humanidades - Sur de la Ciudad de México*. Investigación UNAM – ENAH.
13. Ribeiro, V, Priore, S, Fisberg, M, (2002). *La actividad física en la adolescencia*. Revista digital adolescencia latinoamericana. Porto Alegre, Brasil.

# Influencia de la actividad física y deportiva en la salud mental y rendimiento académico de los estudiantes

*Influence of physical and sports activity on students' mental health and academic performance.*

**Mario Jesús Santiago Maldonado**

Licenciado en educación física (ESEF), licenciado en Informática (UNAM), maestro en Informática (UNAM), doctor en Educación (Universidad IxPro). Profesor de Asignatura B definitivo, 16 años de antigüedad en el Colegio, adscrito al CCH Azcapotzalco.

[jesus.santiago@cch.unam.mx](mailto:jesus.santiago@cch.unam.mx)

**María del Rosario Rodríguez Guzmán**

Licenciada en Educación Física (ESEF), Maestra en Educación (Universidad Insurgentes), Profesora de Asignatura B Definitiva, 17 años de antigüedad, adscrita al CCH Oriente.

[rosario.rodriguez@cch.unam.mx](mailto:rosario.rodriguez@cch.unam.mx)



## Resumen

El movimiento es esencial para los humanos desde una edad temprana, permitiendo la exploración y el conocimiento del mundo; sin embargo, los cambios en las actividades y la falta de espacios adecuados en ciudades como la Ciudad de México, junto con el uso excesivo de dispositivos móviles, han impactado negativamente en la salud física y mental de los estudiantes, especialmente en los de bachillerato.

La pandemia exacerbó el uso de tecnología, creando adicciones y problemas como ciberacoso, ansiedad, trastornos del sueño y problemas musculoesqueléticos. Estos problemas de salud mental afectan el rendimiento académico, generando estrés, falta de concentración y otros trastornos.

A pesar de estos desafíos, la actividad física se presenta como una solución efectiva. Participar en ejercicios y deportes puede mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes, fortaleciendo las relaciones sociales, reduciendo el estrés y la ansiedad, y mejorando la concentración y la autoestima. Estudios respaldan que la actividad física regular mejora significativamente tanto la condición física como el rendimiento académico.

En resumen, la actividad física es crucial no solo para la salud física, sino también para la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes, ofreciendo una herramienta poderosa para contrarrestar los trastornos mentales y promover un desarrollo integral positivo..

**Palabras clave:** Educación física, deporte, trastornos mentales, rendimiento académico, movimiento, problemas musculoesqueléticos, autoestima, actividad física, desarrollo integral, adolescente.

## Abstract

*Movement is essential for humans from an early age, allowing for exploration and understanding of the world. However, changes in activities and the lack of adequate space in cities like Mexico City, along with the excessive use of mobile devices, have negatively impacted the physical and mental health of students, especially those in high school.*

*The pandemic exacerbated the use of technology, creating addictions and issues such as cyberbullying, anxiety, sleep disorders, and musculoskeletal problems. These mental health issues affect academic performance, generating stress, lack of concentration, and other disorders. Despite these challenges, physical activity presents itself as an effective solution. Participating in exercise and sports can improve students' mental health and academic performance by strengthening social relationships, reducing stress and anxiety, and enhancing concentration and self-esteem. Studies support that regular physical activity significantly improves both physical condition and academic performance.*

*In summary, physical activity is crucial not only for physical health but also for the mental health and academic performance of students, offering a powerful tool to counteract mental disorders and promote positive overall development.*

*In summary, Physical Education at CCH has evolved from being a purely sports focus to become*

**Keywords:** Physical education, sport, mental disorders, academic performance, movement, musculoskeletal problems, self-esteem, physical activity, holistic development, adolescent, teenager.

Para el ser humano es esencial el movimiento. Esto se manifiesta desde edades muy tempranas cuando, a través del movimiento, busca explorar y conocer

el mundo; sin embargo, los cambios en las actividades a lo largo de los años y sobre todo en etapas escolares, hacen que el individuo cada vez se mueva menos. Lo anterior, aunado

a la cada vez menor posibilidad de realización de actividades físicas, lúdicas, recreativas, deportivas, etcétera, y las condiciones de hacinamiento de una ciudad como la Ciudad de México (que se ha incrementado al paso de los años) ha generado diversas problemáticas en los estudiantes.

En específico, en los alumnos de bachillerato se han presentado diferentes afectaciones tanto motrices como psicológicas que, lamentablemente, han sido poco relevantes para las instituciones educativas, si acaso como una estadística a combatir cuando los efectos son visibles pero no para generar programas preventivos.

Cabe mencionar que las condiciones de vida de los estudiantes de todos los niveles educativos ha cambiado en los últimos 15 años, por factores como las condiciones de hacinamiento que han resultado de los incrementos en los costos de vivienda en ciudades como la Ciudad de México; a su vez, el acceso a diversos servicios ha provocado que más personas convivan en la misma vivienda, lo que limita el uso de espacios adecuados para el desarrollo del adolescente.

Por otra parte, se debe considerar la existencia de espacios públicos en buen estado y adecuadas de seguridad y limpieza para la

recreación y esparcimiento de toda la población. Derivado de la inseguridad, es complicado que los adolescentes acudan a lugares como los Pilares, por ejemplo, donde a pesar de tener diversas actividades gratuitas, la población acude en menor medida; es decir, utiliza los servicios de manera poco frecuente. Además, hay poco seguimiento y un bajo impacto real en los objetivos de dicho programa.

Si bien las condiciones anteriores han ocasionado que la población sea poco activa, sus consecuencias no se comparan a las que ha traído consigo la aparición, uso y explotación de los dispositivos móviles y el abuso de Internet, situación que se acrecentó aún más durante la pandemia, ocasionando rezagos educativos y motores de los cuales, a pesar del tiempo transcurrido y de haber vuelto a la "nueva normalidad", los adolescentes no se han podido recuperar.

Si bien los dispositivos electrónicos jugaron un papel fundamental en el desarrollo de clases a distancia, también acentuaron y crearon adicciones a esta tecnología, riesgos que ya vislumbraban algunos autores, aunque tampoco hubo otras formas de solventar la necesidad de ese momento (Díaz-Vicario et al., 2019).

Así, el tiempo en pantalla sobrepasó lo recomendado, afectando el desarrollo de otras



Foto: Xavier Martínez

actividades diarias como las tareas del hogar, actividad física y el tiempo de sueño, por lo que los adolescentes tuvieron, y siguen teniendo, uso excesivo, incluso podríamos decir que problemático, de los dispositivos electrónicos, lo cual constituye un factor de riesgo para su salud (Pediatrics, 2020).

Y justo hemos dejado al final la mención hacia los dispositivos electrónicos, dadas las afectaciones a la salud en general y específicamente a la salud mental, si consideramos que el uso de Internet en un rango de edad de 12 a 17 años es del 90%, es decir, 9 de cada 10 adolescentes en México utiliza Internet y en la Zona Metropolitana, como la Ciudad de México, este porcentaje se eleva prácticamente al 100% en conexiones con dispositivos móviles (INEGI, 2022).

Este importante número de horas que pasan frente a una pantalla, es equiparable con las horas que se supone asisten a la escuela, incluso los jóvenes se distraen de las actividades académicas por atender las redes sociales. Todo esto conlleva una serie de riesgos para la salud tanto física como mental, por lo que se puede mencionar los trastornos visuales y oculares por el gran periodo de exposición a pantallas pequeñas con una separación de

entre 15 y 20 centímetros del dispositivo. Se han detectado casos de estrabismo en niños pequeños (UNAM, 2022).

Además, como se mencionó al inicio de este trabajo, pueden existir trastornos musculoesqueléticos por las posturas que se van adoptando al utilizar, sobre todo, teléfonos inteligentes, derivando en trastornos como Text Neck (pérdida natural de la curvatura del cuello por manipular los dispositivos a la altura del pecho; de igual manera puede ocasionar mareos, dolores de cabeza y de espalda, entre otros); el BlackBerry Thumb Syndrome/whatsappitis consiste en la inflamación de los tendones por uso excesivo de los pulgares para la manipulación de los dispositivos móviles, entre otros (González, 2020).

Además de hacer referencia a lo anterior, en el presente texto señalaremos las afectaciones que el uso de este tipo de dispositivos tiene en la salud mental de los estudiantes. Como ya se ha mencionado, el uso excesivo de la tecnología y, en específico, de los dispositivos móviles, ha acarreado una serie de factores de riesgo y trastornos mentales en los estudiantes, algunos de ellos derivados específicamente del uso de redes sociales como el Ciberbullying y Doxing, entre otros.



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

El uso desmedido de dispositivos móviles también tiene consecuencias como el estrés, derivadas de esperar la reacción de amigos, familiares o conocidos (*fans*) a las publicaciones, de leer los comentarios que origina alguna publicación o de las expectativas creadas acerca de cómo interactúan los demás a partir de las publicaciones que se realizan en distintas redes sociales. Además de lo anterior, el individuo deja de hacer cosas importantes por utilizar los dispositivos electrónicos durante amplios periodos.

Como consecuencias físicas, está el dolor de cabeza (causado por la exposición constante a cambios diversos de patrones de colores y destellos en las pantallas), trastornos del sueño (hay alteraciones en el estado de alerta debido a la luz que emiten los dispositivos para mostrar notificaciones a todas horas, lo que no permite que se llegue a la fase REM), depresión, trastornos gastrointestinales por falta de movimiento y mala alimentación, aislamiento social (la mayor parte de las interacciones y amistades están en línea y no en el mundo real, por la sensación y facilidad de ser “quien se quiera” y no “quien se es”).

También se puede presentar dificultad para autorregularse, irritabilidad, síndrome de *burnout académico* (agotamiento emocional que, aunque nace en el ámbito laboral, ha impactado en adolescentes y en entornos escolares), alteración de ritmos circadianos (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas y que responden a los cambios de luz).

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales en Estados Unidos señala que la luz que emiten estos dispositivos en la noche puede confundir los relojes biológicos, por lo que puede causar trastornos del sueño y producir otras afecciones médicas crónicas como obesidad, diabetes o depresión (National Geographic, 2023).

También pueden presentarse afectaciones en el sistema de recompensa del cerebro, a causa de la liberación excesiva de dopamina que vuelve a los seres humanos menos sensibles a estímulos y, por ende, afecta el desarrollo cognitivo y puede, también, aumentar el riesgo de padecer Alzheimer.

Una vez señalados los riesgos que conlleva el uso excesivo de dispositivos móviles, es menester destacar las afectaciones en el rendimiento académico: alumnos con más sueño (limita la atención que ponen en clases), la afectación a las relaciones interpersonales tanto en las aulas como fuera de ellas, dificultar para manejar el estrés y la ansiedad, ya que diversos estudios han demostrado que son las principales problemáticas respecto a la salud mental que presentan los adolescentes: según la Organización Mundial de la Salud, entre el 10 y 20% de los adolescentes a nivel mundial presentan algún tipo de trastorno mental, pero éste no es diagnosticado ni tratado (Gamón. 2020).

También podemos hablar de trastornos adaptativos y de estado anímico, que pueden ser constantes o pasajeros según la capacidad del individuo para sobrellevar la carga y el estrés “que genera la escuela”. Algunos estudios incluso indican que en lugares donde la población es volátil (considerando el número de alumnos de otros estados, incluyendo el

Estado de México, que acuden al Colegio de Ciencias y Humanidades) los trastornos mentales se ven incrementados (Zazueta, 2020) pues son alumnos que tienen que lidiar con otro tipo de problemas, como el tiempo que pasan en el transporte para trasladarse, o bien, con el esfuerzo que conlleva trabajar para complementar el gasto y pagar renta, comida y otras necesidades básicas.

Una vez expuesto lo anterior, podemos tomar acciones para contrarrestar o modificar las situaciones que aquejan a nuestros alumnos. Sin minimizar o desestimar ningún tipo de tratamiento o intervención adicional de algún profesional, a acciones como generar programas especiales para combatir la ansiedad, depresión y cualquier otro trastorno mental que pudieran sufrir los adolescentes, tenemos que sumar, sin duda, el impulso a la actividad física, la cual se promueve, justamente, en la clase de Educación Física, en donde participan los equipos representativos de distintos deportes y también los talleres artísticos que involucren actividades físicas.

Se ha demostrado que la actividad física puede contrarrestar trastornos mentales, pero antes de ahondar en dicho tema es necesario señalar que tampoco es una solución mágica. Lamentablemente, en el caso de la ENCCH estas actividades y la asignatura de Educación Física son optativas, lo que limita mucho el alcance de los beneficios de la actividad física; además, existe poca cultura del autocuidado corporal y vida saludable, entre otros factores que limitan el impacto de las sesiones de educación física y de las actividades deportivas y artísticas.

Pero ¿cuáles son las ventajas de la práctica de actividades físicas y deportivas en el tratamiento de trastornos mentales? ¿cómo puede mejorar el rendimiento académico a partir de las actividades físicas?

Es necesario mencionar que actividad física no es lo mismo que ejercicio y deporte; la confusión entre dichos conceptos muchas veces genera confusión y limita, incluso, a que las personas no decidan hacer una u otra cosa por las preconcepciones que tienen al respecto.



Foto: Xavier Martínez

La diferencia radica en que hacemos diariamente actividad física desde que nos levantamos, pues nos movemos para bañarnos, trasladarnos a la escuela, estudiar, comer, etcétera, y todo ello representa un gasto energético; por su parte, el ejercicio y el deporte tienen otro tipo de características, dentro de las cuales podemos encontrar el que deben ser planeados e intencionales, buscar mejorar el rendimiento o condición física y, por ende, la salud, además de ser estructurados y repetitivos (Argumedo, 2021).

Es importante que el ser humano realice actividad física de acuerdo a su edad, pues este tipo de actividades tienen diversos beneficios para el organismo. Si bien cada uno de los elementos que se mencionarán a continuación depende del tipo de actividad y la intensidad, en general todos los tipos de ejercicio físico y actividades deportivas conllevan más o menos los mismos beneficios.

Entre los más destacados se encuentra la interacción social, que mejora las relaciones interpersonales de los alumnos, haciéndolos transitar de un ambiente virtual a uno real. También genera y fortalece lazos de amistad, lo cual ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad y la

El ejercicio regular está asociado a una mayor capacidad de concentración y atención, lo cual puede beneficiar el rendimiento académico al facilitar el aprendizaje y la retención de información.



Foto: Xavier Martínez

depresión (estudios confirman que hay menos posibilidad de desarrollar estos trastornos en individuos que realizan actividad física regular). Por otra parte, ayuda a disminuir trastornos musculoesqueléticos y enfermedades crónicas degenerativas como obesidad (enfermedad que también expone al alumno a señalamientos, burlas, acoso presencial y digital) e hipertensión.

En cuanto a la mejora del estado de ánimo, estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores que promueven sentimientos de felicidad y euforia; de la misma manera, si el alumno ingresa a algún equipo representativo o actividad donde tenga encuentros con otros planteles e instituciones puede mejorar la autoestima, la autoimagen y la confianza en sí mismo, factores clave en la salud mental de los adolescentes.

En lo que respecta al rendimiento académico, hacer ejercicio y actividades físicas ayudan a mejorar la concentración y la atención, ya que el ejercicio regular está asociado a una mayor capacidad de concentración y atención, lo cual

puede beneficiar el rendimiento académico al facilitar el aprendizaje y la retención de información, ya que la mayor y mejor oxigenación sanguínea tiene una influencia positiva en los procesos cognitivos de los estudiantes (Relova, 2016).

Existen diferentes estudios que corroboran esta idea, como *Actividad física y su relación con el rendimiento académico* (Ávila, 2022), en donde se demuestra que un nivel deficiente en diversas pruebas tanto físicas como académicas, se logra reducir en casi un 50% a través de un programa de ejercicios de 9 meses.

En síntesis, la actividad física no solamente es benéfica para la salud física, sino también para la salud mental y el rendimiento académico de los adolescentes de bachillerato, constituyendo una herramienta efectiva para contrarrestar los trastornos mentales y promover un desarrollo integral positivo. ③

## Fuentes de consulta

- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Argumedo, Gabriela. (2021). Actividad física más que alud física y sedentarismo más que inactividad física. Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida Saludables Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS). Instituto Nacional de Salud Pública. [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2021/docs/210528\\_actividad\\_fisica.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2021/docs/210528_actividad_fisica.pdf).
- Desarrollo Territorial. (2021). 8.5 millones de viviendas en rezago habitacional: Conavi. Gobierno de México. Comunicado 426/2021. México. <https://www.gob.mx/sedatu/prensa/8-5-millones-de-viviendas-en-rezago-habitacional-conavi#:~:text=26.6%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20vive%20alg%C3%BAAn%20tipo%20de,Ciudad%20de%20M%C3%A9xico%2C%2020%20de%20mayo%20de%202021.->
- Díaz-Vicario, A., Mercader Juan, C., & Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21, 1–11. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Gamón, S. (2020, noviembre 19). "Entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales", OMS. Grupo Milenio. <https://www.milenio.com/aula/oms-expone-situacion-salud-mental-adolescentes>
- González-Menéndez, E., López-González, M. J., González-Menéndez, S., García-González, G., & Álvarez-Bayona, T. (2019). Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PVD. *Revista española de salud pública*, 93. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100011)
- Torres, B. (2022, marzo 17). Estrabismo: abuso de tabletas, celulares y otras causas. UNAM Global - De la comunidad para la comunidad; UNAM Global. [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/estrabismo-abuso-de-tabletas-celulares-y-otras-causas/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/estrabismo-abuso-de-tabletas-celulares-y-otras-causas/)
- INEGI, (2021), Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares (ENDUTIH) 2021, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, México, 2022. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf)
- National Geographic. (2023, febrero 2023). Cómo afecta al cerebro el uso excesivo de las pantallas, National Geographic Latinoamérica, <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/02/como-afecta-al-cerebro-el-uso-excesivo-de-las-pantallas>
- UNICEF, (2019, noviembre 5). Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales, UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>
- OMS. (2021, noviembre 17). Salud mental del adolescente. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (8 de junio, 2022). Trastornos mentales. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Pediatrics American Academy (2020). Recomendaciones para el consumo mediático de los niños. Healthy Children.Org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
- Relova, S. et al. (diciembre, 2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 9(4). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1888-75462016000400166](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462016000400166)
- Sánchez, Pedro. (2021), Uso de dispositivos móviles de estudiantes mexicanos durante el confinamiento, XVI Congreso Nacional de Investigación Educativa, México. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v16/doc/0179.pdf>
- Santillán, María Luisa. (29 de mayo, 2023). Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar. Ciencia UNAM, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>
- Zazueta, Nitzia. (2 de marzo, 2021). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex vol.10 no.2 Hermosillo Sonora, México*. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-59362020000200071](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071)

# El papel integral de la Educación Física en el bachillerato: estrategias, impacto y desafíos en el Colegio de Ciencias y Humanidades

*The integral role of Physical Education in high school:  
strategies, impact and challenges in the Colegio de  
Ciencias y Humanidades.*

**Brenda Sahuyen Castañeda Flores**

es licenciada en Educación Física docente del CCH Naucalpan turno matutino, doy clases de educación física a los alumnos de primer y segundo semestre; tengo un año de antigüedad en el plantel.  
[brenda.castanedaflares@cch.unam.mx](mailto:brenda.castanedaflares@cch.unam.mx)



## Resumen

El ensayo explora el papel integral de la educación física en el contexto educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), destacando su importancia en el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes de bachillerato. Se abordan diversas estrategias pedagógicas efectivas, como el aprendizaje basado en juegos y la enseñanza diferenciada, que fomentan la participación y la inclusión de todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidades. Además, se analiza cómo la educación física contribuye a la mejora del rendimiento académico, el desarrollo de competencias socioemocionales, la promoción de hábitos de vida saludable, y el fortalecimiento de la salud mental. El ensayo también enfatiza la importancia del reconocimiento corporal para la autoaceptación y autoestima, y cómo los programas de educación física pueden fomentar valores de ciudadanía y promover la igualdad de género. Finalmente, se discuten los desafíos que enfrentan estos programas y se proponen soluciones para superarlos, subrayando la necesidad de un enfoque flexible y colaborativo en la enseñanza de la educación física en el bachillerato.

**Palabras clave:** Educación Física, bachillerato, estrategias pedagógicas..

## Abstract

*This essay explores the integral role of physical education in the educational context of the College of Sciences and Humanities (CCH), highlighting its importance in the physical, emotional, and social development of high school students. Various effective pedagogical strategies are discussed, such as game-based learning and differentiated instruction, which encourage the participation and inclusion of all students, including those with disabilities. Additionally, the essay analyzes how physical education contributes to improved academic performance, the development of socioemotional competencies, the promotion of healthy lifestyles, and the strengthening of mental health. The essay also emphasizes the importance of body awareness for self-acceptance and self-esteem, and how physical education programs can foster citizenship values and promote gender equality. Finally, the challenges faced by these programs are discussed, and solutions are proposed to overcome them, underscoring the need for a flexible and collaborative approach to teaching physical education in high school.*

**Keywords:** Physical Education, high school, pedagogical strategies.

## Introducción

La educación física en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) se integra como un componente fundamental del currículo educativo, reflejando un enfoque holístico del desarrollo del estudiantado. Esta asignatura no solo se centra en el desarrollo físico, sino también en la promoción de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que son esenciales para el crecimiento integral del alumno. En el CCH, la educación física está diseñada para ser más que un conjunto de ejercicios físicos; se presenta como un

espacio educativo donde el estudiantado aprenden sobre la importancia de un estilo de vida saludable, la cooperación y el respeto mutuo, elementos que son parte esencial del desarrollo humano (González, 2018).

Estrategias pedagógicas efectivas en la enseñanza de la Educación Física en el bachillerato

Enseñar educación física en el nivel de bachillerato requiere el uso de estrategias pedagógicas que consideren las características y necesidades de los adolescentes. Una estrategia efectiva es el "aprendizaje basado en juegos", que utiliza actividades lúdicas para enseñar habilidades motoras y conceptos de



Foto: Xavier Martínez

La educación física puede yudar a el estudiantado a desarrollar hábitos saludables que mejoran su capacidad para gestionar el tiempo y mantener un equilibrio entre el estudio y otras actividades.

salud. Esta metodología no sólo motiva al estudiantado a participar, sino que también promueve el aprendizaje activo y la retención de información (Navarro & García, 2019). Otra estrategia relevante es la “enseñanza diferenciada”, que adapta las actividades según las habilidades y necesidades individuales del estudiantado, asegurando que todos puedan participar y beneficiarse de la clase. La retroalimentación constructiva también juega un papel crucial, ayudando al estudiantado a mejorar continuamente sus habilidades y a desarrollar una actitud positiva hacia la actividad física (Fernández & López, 2020).

### **Impacto de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato**

La educación física impacta significativamente en el desarrollo integral del estudiantado de bachillerato, ya que fomenta no solo el desarrollo físico, sino también el emocional y social. La

participación regular en actividades físicas mejora la condición física general del estudiantado, incluyendo su resistencia, fuerza y flexibilidad, factores importantes durante la adolescencia. A nivel emocional, las actividades físicas pueden reducir el estrés y la ansiedad, mejorando así el bienestar mental del estudiantado. Socialmente, la educación física promueve habilidades como el trabajo en equipo, la cooperación y la resolución de conflictos, competencias que son esenciales para la vida adulta y para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

La investigación ha demostrado que la actividad física regular está asociada con mejoras en la concentración, la memoria y el comportamiento en el aula (Álvarez & Márquez, 2019). Esto se debe a que el ejercicio físico aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora la función cognitiva y facilita el aprendizaje. Además, la educación física puede ayudar a el estudiantado a desarrollar hábitos saludables que mejoran su capacidad para gestionar el tiempo y mantener un equilibrio

entre el estudio y otras actividades, lo cual es fundamental para el éxito académico.

El reconocimiento y la aceptación del propio cuerpo son aspectos clave que la educación física puede fomentar en el estudiantado de bachillerato. A través de la participación en actividades físicas, el estudiantado aprenda a conocer y valorar sus capacidades físicas, lo que contribuye a una mayor autoaceptación y autoestima (Pérez & Sánchez, 2020). Durante la adolescencia, una etapa de rápidos cambios físicos y emocionales, es crucial que el estudiantado desarrollen una imagen corporal positiva. La educación física puede ser un espacio seguro donde el estudiantado aprende a valorar sus cuerpos no solo por su apariencia, sino por sus habilidades y capacidades.

Incluir a estudiantes con discapacidades en programas de educación física es fundamental para promover una educación inclusiva y equitativa. Para lograrlo, es esencial adaptar las actividades para satisfacer las necesidades específicas de estos estudiantes, lo que puede incluir la modificación de juegos y ejercicios, el uso de equipos adaptados y la implementación de estrategias de enseñanza diferenciadas

(Rodríguez et al., 2018). También es crucial crear un ambiente de respeto y apoyo dentro del aula, donde todo el estudiantado se sienta valorado y motivado a participar.

La educación física puede ser un vehículo efectivo para fomentar valores de ciudadanía y participación comunitaria en el estudiantado. A través de actividades deportivas y de equipo, el estudiantado aprende la importancia de la cooperación, el respeto y la responsabilidad social (Gómez, 2017). Estas actividades también pueden servir como una plataforma para enseñar al estudiantado sobre la ética, el espíritu deportivo y la importancia de contribuir positivamente a la comunidad. Al participar en actividades comunitarias relacionadas con el deporte, el estudiantado puede desarrollar un sentido de pertenencia y compromiso hacia su comunidad.

Uno de los objetivos más importantes de la educación física en el bachillerato es la promoción de hábitos de vida saludable entre los adolescentes. Al enseñar a el estudiantado sobre la importancia del ejercicio regular, la nutrición equilibrada y otros comportamientos saludables, la educación física puede ayudar a prevenir problemas de salud a largo



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

plazo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Además, al fomentar un estilo de vida activo desde una edad temprana, los programas de educación física pueden ayudar a el estudiantado a desarrollar hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida.

A través de la educación física, el estudiantado de bachillerato puede desarrollar competencias socioemocionales esenciales, como la empatía, la autogestión y la toma de decisiones responsables. La participación en actividades deportivas y ejercicios grupales permite al estudiantado experimentar una variedad de emociones y aprender a manejarlas de manera constructiva (López et al., 2020). Además, las situaciones de juego y competición brindan oportunidades para practicar la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el liderazgo, habilidades cruciales para el desarrollo personal y social.

La educación física tiene un impacto significativo en la salud mental del estudiantado de bachillerato. La actividad física regular está asociada con una reducción en los niveles de estrés, ansiedad y depresión, problemas que son comunes entre los adolescentes (Vázquez

& Moreno, 2021). Además, la participación en actividades físicas puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima, proporcionando un sentido de logro y competencia. Las clases de educación física también pueden servir como un espacio seguro donde el estudiantado puede desconectarse de las presiones académicas y sociales, promoviendo así un bienestar emocional integral.

### **Promoción de la igualdad de género en programas de Educación Física**

Promover la igualdad de género en los programas de educación física en el bachillerato es fundamental para asegurar que todo el estudiantado tenga las mismas oportunidades de participar y beneficiarse de la actividad física. Esto puede lograrse diseñando actividades y currículos que desafíen los estereotipos de género y fomenten la participación equitativa (Ortiz, 2018). Esto incluye la creación de equipos mixtos, la promoción de deportes que tradicionalmente han sido dominados por un género específico y la implementación de políticas que apoyen la participación igualitaria

de todo el estudiantado. Además, es importante educar al estudiantado sobre la igualdad de género y los beneficios de un enfoque inclusivo en el deporte, lo que puede contribuir a un ambiente más equitativo y respetuoso.

### **Desafíos y soluciones en los programas de Educación Física**

Los programas de educación física en el bachillerato enfrentan varios desafíos, como la falta de recursos, la insuficiencia de instalaciones adecuadas y la variabilidad en el nivel de aptitud física del estudiantado. Para superar estos desafíos, es importante adoptar un enfoque flexible y creativo. Esto puede incluir el uso de espacios alternativos para actividades físicas, la implementación de programas de entrenamiento de docentes para mejorar las estrategias pedagógicas y el desarrollo de actividades adaptadas que puedan involucrar a todo el estudiantado, independientemente de su nivel de habilidad (Ramírez & Castillo, 2019). Además, la colaboración con la comunidad y las organizaciones locales puede proporcionar recursos adicionales y apoyo para enriquecer los programas de educación física. 🌱

A través de la educación física, el estudiantado de bachillerato puede desarrollar competencias socioemocionales esenciales, como la empatía, la autogestión y la toma de decisiones responsables.

### **Fuentes de consulta**

1. Álvarez, M., & Márquez, J. (2019). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico. *Revista de Educación Física y Deporte*, 10(2), 55-67.
2. Fernández, L., & López, P. (2020). Estrategias pedagógicas en la educación física de bachillerato. *Educate*, 8(1), 33-45.
3. Gómez, A. (2017). Valores en la educación física y su relación con la ciudadanía. *Ciudadanía y Educación*, 15(4), 101-115.
4. González, R. (2018). La educación física en el CCH: Un enfoque integral. *Revista del Colegio de Ciencias y Humanidades*, 12(3), 123-135. • López, C., et al. (2020). Competencias socioemocionales y educación física. *Psicología Educativa*, 14(3), 45-57.

# Educación Física y formación integral en el bachillerato

*Physical Education and comprehensive training in high school.*

**Yutzil Lucero Teja Labarrios**

Antigüedad docente 11 años como profesora de Educación Física en CCH, actualmente en la entidad académica CCH Vallejo. Profesora asociada C interina, impartió la clase de Educación Física, la disciplina deportiva de atletismo, tutora de estudiantes del Colegio, egresada de la Escuela Superior de Educación Física (2009-2013), con maestría y doctorado en Educación y actualmente con un diplomado en género, derechos humanos e interseccionalidad.

[yutzil.teja@cch.unam.mx](mailto:yutzil.teja@cch.unam.mx)

## Resumen

La educación Física tiene un gran papel para la formación integral de las y los estudiantes del CCH, por medio de estrategias, aprendizajes y propósitos de la materia aunados al modelo educativo, con una trayectoria histórica e inicio desde la creación del Colegio para la vida escolar y desarrollo académico. El eje rector es la salud a través de la comprensión y apropiación de la corporeidad desde una perspectiva constructivista y humanista en la formación integral de los jóvenes, con alcances de autonomía, crítica y transversalidad de la materia. Describo el estreno de la actualización y ajuste de su Programa de estudio para mejorar las pedagogías de enseñanza aprendizaje desde las actividades físicas, deportivas y recreativas en ambientes de respeto, justicia, igualdad e inclusión. Comparto un poco de la experiencia docente no desde un aula, si no desde las áreas deportivas del CCH.

**Palabras clave:** Educación Física, actividad física, ejercicio, deporte, juego, modelo educativo, Programa de estudio de Educación Física del CCH, estrategias y experiencias docentes, formación integral, respeto, inclusión, habilidades y destrezas.

## Abstract

*Physical education has a great role for the comprehensive training of CCH students, through strategies, learning and purposes of the subject combined with the educational model, with a historical trajectory and beginning since the creation of the School for school life, and academic development. The guiding axis is health through the understanding and appropriation of corporeality from a constructivist and humanist perspective in the comprehensive training of young people, with scope of autonomy, criticism and transversality of the subject. I describe the premiere of the update and adjustment of its Study Program to improve teaching-learning pedagogies from physical, sports and recreational activities in environments of respect, justice, equality and inclusion. Share a little of the teaching experience not from a classroom, but from the sports areas of the CCH.*

**Keywords:** Physical Education, physical activity, exercise, sport, game, educational model, CCH Physical Education Study Program, teaching strategies and experiences, comprehensive training, respect, inclusion, skills and abilities.

## 1

La visión del Colegio de Ciencias y Humanidades tiene una perspectiva desde el Modelo Educativo donde se considera impulsar el aprendizaje y la formación integral como elemento esencial de su educación, con actividades académicas, deportivas, culturales y recreativas a través de las herramientas docentes para una Cultura básica, con un enfoque formativo.

La Educación Física aporta con el desarrollo de una Cultura Física y consigue la práctica de habilidades y destrezas motrices de aprendizaje para promover la salud, crítica, la reflexión, la

autonomía y participación en la ciudadanía de los diferentes contextos sociales.

Es tarea del educador y educadora físico alcanzar los propósitos generales de la materia del Programa y son:

- Desarrollar a través del movimiento corporal y el uso de TIC las esferas; intelectual, emocional y social, lo que permite elegir y dosificar actividades físicas, deportivas y recreativas para mantenerse saludables.
- Practicar actividades físicas, deportivas y recreativas en un ambiente intercultural en el que se desenvuelvan para la formación de hábitos, actitudes y valores que

fomenten la utilización del tiempo libre en un medio sustentable.

- Desarrollar confianza y seguridad en sí mismos a través del ejercicio, de las actividades físicas, deportivas y recreativas que faciliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
- Promover hábitos de salud, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente por medio del ejercicio, el deporte y la recreación, lo que puede repercutir en su salud individual y colectiva.

Para fortalecer la armonía de lo científico y humanístico, con un enfoque disciplinario del ser humano y su totalidad. Hacer de los jóvenes un ser integral en todos los aspectos para trascender a la vida diaria personal y formativa de su propio desarrollo y su contexto.

## 2

Al vivenciar la materia es necesario guiarnos de los quehaceres de la Filosofía del Colegio, para contribuir con el Perfil de egreso describiré algunos ejemplos desde la educación física de cada pilar y son:

- Aprender a aprender: cómo reconocer los contenidos conceptuales de la asignatura como autocuidado, salud, ejercicio, deportes, frecuencia cardíaca, presión arterial, cultura física, expresión corporal, uso del tiempo libre y más.
- Aprender a hacer: el estudiantado desarrolla y mejora sus habilidades y capacidades físicas a través del movimiento, la socialización y el respeto ¿cómo realizar un ejercicio adecuadamente? ¿cómo alcanzar logros en el cuidado de la salud? Y ¿cómo adoptar hábitos saludables?
- Aprender a ser: vienen de la educación básica con miedos, inseguridades, pero también cualidades y características donde a través de las prácticas físicas vivencian la construcción de su identidad, su manifestación de emociones, autoconocimiento y autocuidado.

- a. Aprender a convivir. Es el conjunto de los conceptos anteriores que hacen de las y los jóvenes seres para interactuar, organizarse, dialogar y manifestar en su contexto su propio ser y aprendizaje, construyendo regularmente amistades para la vida a través de la praxis, la empatía y la integración de la materia.

La clase de Educación Física en el Colegio se conforma por dos sesiones de 120 minutos cada una, a la semana para los estudiantes de primero o segundo semestre, donde viven experiencias físicas y sociales para el aprendizaje de diversos contenidos de la materia, el proceso de las clases es parte de su desarrollo integral a través de la participación y colaboración del estudiantado, donde a pesar de venir de contextos diversos y lejanos por lo regular, se trasladan de diferentes ubicaciones para llegar a su clase en el turno matutino o vespertino. La clase comienza según su horario.

Manifiestan interés y mucha energía, comienzan el camino hacia la construcción de su propia identidad universitaria, quieren conocer y comerse el plantel, el primer día después de



Foto: Xavier Martínez

una plática para invitarlos a una asignatura llena de aventura, eventos, convivencia, contacto, autoconocimiento, conocimiento y se da una vuelta por las instalaciones como la pista, las canchas, los “pastos”. Jóvenes con entusiasmo e incertidumbre por cursar la asignatura en nivel medio superior y qué probablemente será la última vez que vivencien esta clase en su currículo.

Con la experiencia docente se aprende e identifica el perfil general de los distintos grupos, para poner en marcha en un entorno de respeto hacia su individualidad con las estrategias didácticas vistas en la formación docente de cada uno y una, con un enfoque 100% pedagógico y didáctico.

Las estrategias son diversas y se intenta crear un equilibrio entre lo teórico y lo práctico de la materia a través del diálogo, de acuerdos, de la búsqueda de información y de investigación, de la praxis de los medios de la Educación Física como la actividad física, el ejercicio, el deporte, el juego, la expresión corporal, la higiene, el autocuidado, uso del tiempo libre, recreación, factores de riesgo y la alimentación; para potencializar las habilidades siempre en

contextos actuales y cambiantes de inclusión, respeto, responsabilidad, justicia, equidad, igualdad, disciplina y deconstrucción de la percepción de la asignatura para entender el sentido, el significado y la importancia de realizar Educación Física para una vida saludable.

Surgen en las “canchas” deportivas, en el gimnasio de pesas, en el aula de usos múltiples, entre las áreas verdes lazos de amistad entre el estudiantado con vivencias inolvidables, así como sensaciones de: triunfo, derrota, competencia, cariño o alegría que se observa y escucha al caminar por cada uno de los planteles.

Con esto los, las y les jóvenes construyen poco a poco la formación integral que ofrece el modelo educativo de los CCHS. Desarrollan de manera conceptual, procedimental y actitudinal juicios, aprendizajes y procesos cognitivos que conllevan a actitudes positivas y propositivas. El rendimiento académico se enriquece cuando el estudiantado aprende sin miedo a la participación, con confianza y construcción de su propia identidad universitaria en un camino hacia la educación superior.

No es tarea fácil que ellos, ellas y ellos reconozcan su propio cuerpo para la concepción de una corporeidad libre y respetuosa, sin distinción alguna fortalecen y se adaptan a las diversidades académicas del plantel, donde sin importar el sexo, el género, la etnia y/o condición física atraviesan procesos de aprendizaje para erradicar prácticas nocivas hacia su propio cuerpo y mejorar las hábitos de autocuidado y prevención de enfermedades, realizar prácticas físicas para una vida saludable, como lo menciona el Programa desde una perspectiva integral para el desarrollo del estudiantado.

### 3

El programa de Educación Física tiene una trayectoria e historia desde la creación del Colegio, pasando por distintos colaboradores y sucesos históricos pero siempre con apego al modelo educativo y las necesidades del estudiantado, en este momento el programa de estudio ha sido actualizado y ajustado,



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

presentando cambios para mejorar la impartición de la materia a través de propuestas innovadoras y acordes al contexto, integrando los temas de Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TACS), igualdad de género, participación ciudadana y sustentabilidad.

Es notable en el programa la mejora y organización de los temas y contenidos, de redacción, de estrategias y de sugerencias bibliográficas. También se logró incorporar una presentación por unidad que aterriza las causas, necesidades e importancia de cada una de estas, los tiempos didácticos se han modificado para aprovechar la aplicación del deporte y el juego. Se reconoce la diferencia entre Educación Física y deporte, y se toman estrategias que impacten en la formación estudiantil.

Las unidades del programa son:

1. Formación para la cultura física
2. Formación para la salud
3. Formación para el deporte
4. Formación para la recreación

Y en conjunto determinan la intención didáctica de los educadores y las educadoras físicos que crean espacios seguros, significativos, inclusivos, respetuosos y diversos, en lugares abiertos y cerrados con calor, frío, lluvia, amaneceres y atardeceres que quedan con

cariño en los recuerdos y anécdotas de la memoria del estudiantado.

La tarea es captar a los jóvenes con actividades para mejorar sus hábitos de vida saludable y el aprovechamiento de su tiempo libre con actividades como: bailes, concursos, competencias, carreras, torneos, juegos, cantos, ejercicio, deportes, circuitos, rallies, actividades de interacción con la naturaleza y también la parte teórica con habilidades impresas, digitales y de investigación para preparar a generaciones llenas de ideas, propuestas, críticas y participaciones asertivas en la ciudadanía.

Por último quiero reconocer el respaldo histórico que vive la educación física como los juegos populares, tradicionales y autóctonos, la historia de los deportes, de las didácticas en la educación física desde un enfoque militarizado hasta la actualidad con un enfoque social y lúdico hasta el impacto y la participación de la mujer en las prácticas físicas e invito a la reflexión del quehacer docente en la formación integral de los estudiantes “ccacheros”. 

## Fuentes de consulta

1. UNAM (2024), Universidad Nacional Autónoma de México. Modelo educativo CCH. <https://www.cch.unam.mx/modelo>





La influencia de la Educación Física en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel bachillerato.

# ¿De qué manera la Educación Física en el bachillerato mejora el rendimiento académico de los estudiantes?

*The influence of Physical Education on the academic performance of high school students. How does physical education in high school improve students' academic performance?*

**Jaime Sergio Valdez Fierro**

Licenciado en Educación Física por la Escuela Superior de Educación Física, Maestro en Desarrollo Motor por la Universidad de Puebla, UNIPUEBLA, Doctor en educación por la Universidad IEXPRO, cuenta con diversos diplomados en tecnología de información a la educación por la UNAM, como por la SEP, con la especialidad en Entrenamiento Deportivo de Voleibol por la Comisión Nacional del Deporte, CONADE, tiene una antigüedad de diecinueve años como docente en su plantel de adscripción CCH Azcapotzalco.

[jaime.valdez@cch.unam.mx](mailto:jaime.valdez@cch.unam.mx)

## Resumen

Este artículo explora cómo la Educación Física en el bachillerato puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. A través de una revisión de la literatura existente y el análisis de estudios empíricos, se demuestra que la actividad física regular no solo beneficia la salud física, sino también tiene un impacto positivo en la función cognitiva, la concentración y el bienestar emocional de los estudiantes.

**Palabras clave:** Educación Física, rendimiento académico, bachillerato, actividad física, salud mental.

## Abstract

*This article explores how Physical Education in high school can improve students' academic performance. Through a review of existing literature and analysis of empirical studies, it is shown that regular physical activity not only benefits physical health, but also has a positive impact on cognitive function, concentration, and emotional well-being of patient's students.*

**Keywords:** Physical Education, academic performance, high school, physical activity, mental health.

El presente artículo pretende dar a conocer que la Educación Física es parte integral del currículo educativo en muchos países, en este caso en el Colegio de Ciencias y Humanidades. Sin embargo, su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel bachillerato ha sido objeto de debate. Este documento tiene como objetivo analizar de qué manera la Educación Física puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato, basándose en estudios recientes y teorías educativas.

Así pues, la Educación Física proporciona el gusto por el movimiento, la actividad física individual, grupal y al mismo tiempo la práctica de algún deporte con el fin de mejorar la salud, la sensación de bienestar e incluso permite prevenir ciertas enfermedades.

Es así como, existen diferentes investigaciones donde se menciona que (Singh et al., 2012) existe una asociación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. La práctica regular de ejercicio no solo contribuye a la salud física, sino que también potencia diversas habilidades cognitivas que son esenciales para el aprendizaje y es ahí donde por eso se menciona que la Educación Física es una parte integral en el proceso escolar y de vida de los estudiantes.

Así mismo, la Educación Física fomenta habilidades sociales y emocionales, como el trabajo en equipo, la disciplina y la resiliencia. Estas competencias no sólo son valiosas en el ámbito físico o deportivo, sino que también se trasladan al entorno académico, donde los estudiantes deben colaborar en proyectos, gestionar su tiempo y superar desafíos.

Del mismo modo, (Booth, et al., 2013) menciona que en la investigación que se realizó se comprobó que existía una relación positiva entre el rendimiento académico y la actividad física, es decir que la educación física si incide en el rendimiento académico de los estudiantes, manifestándose en la mejoría de calificaciones y mayor capacidad de atención.

Es así como, la práctica regular de actividad física puede mejorar la concentración, la memoria, la capacidad de atención y la función cognitiva en general. Cuando los estudiantes participan en clases de Educación Física, están involucrando su cuerpo y mente en actividades, que estimulan el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede resultar en una mayor claridad mental y un mejor desempeño académico.

Además, el ejercicio libera endorfinas y reduce el estrés, lo que ayuda a los estudiantes a sentirse más relajados y enfocados en sus estudios, también la Educación Física fomenta



Foto: Xavier Martínez

habilidades como el trabajo en equipo, la disciplina, la perseverancia y la autoestima, que son fundamentales tanto en el ámbito académico como en la vida cotidiana. Los estudiantes que participan en actividades físicas suelen tener una actitud más positiva hacia el aprendizaje y una mayor motivación para alcanzar sus metas educativas.

Yañez (2016) menciona que los estudiantes de nivel bachillerato físicamente activos presentan mejor autoconcepto físico y rendimiento académico, por lo que la realización de la actividad física de manera habitual contribuye a tener un estilo de vida saludable, a un nivel físico y mental que influye en bajar niveles de estrés, ansiedad y mayor concentración. De manera que, el realizar una actividad física, sistematizada recurrente con un seguimiento y una evaluación constante, el estudiante puede obtener los beneficios que proporciona el ejercicio a través de la Educación Física, como ya se ha mencionado, dichos beneficios son una vida sana, salud, prevención de enfermedades degenerativas y de acuerdo con las diferentes investigaciones se puede

lograr un rendimiento académico redituable para que los estudiantes alcancen los objetivos establecidos de su preparación académica.

A pesar de esto, los estudiantes en la actualidad han apostado por no realizar actividad o ejercicio físico, ya que es más placentero no realizar ningún tipo de esfuerzo, llámese físico o mental. Varo (et al; 2007) mencionan que uno de los graves problemas es el uso excesivo de los celulares inteligentes, el uso desmedido de las redes sociales, el internet y la tendencia de hoy que es la inteligencia artificial (IA). Esto provoca aún más que no exista una actividad física constante, dando como resultado, enfermedades degenerativas a temprana edad, jóvenes con sobrepeso y obesidad; con ello jóvenes con un rendimiento académico insatisfactorio.

Por otro lado, en el Colegio de Ciencias y Humanidades proporciona que los estudiantes participen en las clases de Educación Física, obviamente con sus propias problemáticas como departamento; aun así con el compromiso de que la comunidad participe en el mayor número de actividades programadas por los



Foto: Xavier Martínez

docentes. Además, el Colegio tiene un plus, ya que se ofrece una alternativa muy importante que no toda la comunidad estudiantil considera; como lo son las disciplinas deportivas que se imparten en cada uno de los planteles.

En estas disciplinas se tiene una práctica deportiva específica, dirigida y sistematizada, participando en diferentes competencias del Colegio y de la Universidad, repercutiendo junto con la Educación Física en los beneficios ya mencionados pero también inciden en el desarrollo social de los estudiantes, fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.

Para concluir, la educación física en el nivel bachillerato desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. No solo promueve la salud física, sino también mejora el rendimiento académico al influir positivamente en la función cognitiva, la concentración y el bienestar emocional. Es fundamental que las instituciones; en este caso el Colegio, reconozcan estos beneficios y continúen promoviendo la Educación Física como parte esencial del currículo. (e)

## Fuentes de consulta

1. Celdrán, A., Valero, A., Sánchez-Alcaraz, B. La importancia de la Educación Física en el Sistema Educativo. Revista Digital. Año 8, Núm. 43, 83 – 96.
2. Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., & Reilly, J.J. (2013). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265-270.
3. Singh, A., Uijtendewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49 – 55.

# Educación Física, promotora de espacios inclusivos

*Physical education, promotes inclusive spaces*

**Francisco Martín Pérez Bravo**

Licenciado en Educación Física Egresado de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF-México). Generación 1992/1996. Maestría en Tecnologías e Innovación Educativa (IESPE-México-2020). Especialista en entrenamiento fitness personal y grupal (baile fitness, sport combat, salsa casino, step, hi low, cross fit y entrenamiento funcional). Profesor de Asignatura "A" Definitivo "B" con 21 años de trayectoria académica en el CCH (Plantel Naucalpan). Jefe del Departamento de Educación en la Dirección General del Colegio desde el 2020 a la fecha.  
[martin.perez@cch.unam.mx](mailto:martin.perez@cch.unam.mx)

## Resumen

La Educación Física es una disciplina educativa que se centra en el desarrollo integral del individuo a través de la actividad física, el deporte y el movimiento corporal. En el Colegio, la materia de Educación Física impulsa la obtención de una Cultura Física con un enfoque formativo, promoviendo entre el estudiantado la práctica de los aprendizajes adquiridos como hábitos permanentes relacionados con el ejercicio físico sistematizado. La Educación Física que se imparte en el Colegio es inclusiva, con un enfoque formativo, en el que se garantiza la participación equitativa de todo el estudiantado, independientemente de sus habilidades físicas, discapacidades, preferencias o condiciones médicas. Durante las clases de Educación Física, no se excluye a ningún estudiante, por el contrario; se busca adaptar el currículo y las actividades para que todo el estudiantado pueda participar activamente y beneficiarse de la Educación Física en entornos educativos inclusivos, seguros y de calidad.

**Palabras clave:** Educación Física, inclusión, entornos educativos seguros, modelo educativo, ejercicio físico, deporte, salud y bienestar.

## Abstract

*Physical Education is an educational discipline that focuses on the comprehensive development of the individual through physical activity, sports and body movement. At the School, the subject of Physical Education promotes the achievement of Physical Culture with a formative approach, promoting among the students the practice of learning acquired as permanent habits related to systematized physical exercise. The Physical Education taught at the School is inclusive, with a formative approach, in which the equal participation of all students is guaranteed, regardless of their physical abilities, disabilities, preferences or medical conditions. During Physical Education classes, no student is excluded, on the contrary; The aim is to adapt the curriculum and activities so that all students can actively participate and benefit from Physical Education in inclusive, safe and quality educational environments.*

**Keywords:** Physical Education, inclusion, safe educational environments, educational model, physical exercise, sport, health and well-being.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

La Educación Física es una disciplina educativa que se centra en el desarrollo integral del individuo a través de la actividad física, el deporte y el movimiento corporal. Este campo educativo tiene como objetivo principal mejorar la salud física, mental y emocional de las personas, así como fomentar el desarrollo de habilidades motoras, sociales y cognitivas. La Educación Física se remonta a los orígenes del hombre, *“responde inicialmente a necesidades de supervivencia, en lo que hace a la obtención de alimentos (persecución, trepar, tracción, etc.), la vivienda y la vestimenta son una construcción en base al esfuerzo físico”*.<sup>1</sup>

En términos más concretos, la Educación Física abarca diversas áreas y actividades, tales como: la actividad física y el deporte, la salud y el bienestar, el desarrollo personal y social, la educación emocional y el aprendizaje cognitivo. Por lo anterior, la Educación Física es fundamental en el sistema educativo por su capacidad para promover un estilo de vida saludable, desarrollar habilidades personales y sociales, mejorar el

bienestar emocional y facilitar el aprendizaje integral del estudiantado.

Los beneficios de la Educación Física abarcan varios aspectos fundamentales que contribuyen al desarrollo integral de los individuos, especialmente en el ámbito educativo. La Educación Física fomenta hábitos de vida saludables entre la comunidad escolar, incluyendo la práctica regular de ejercicio físico, como medio fundamental para prevenir enfermedades y promover un estilo de vida activo. A través de la práctica de actividades físicas y deportivas, se busca mejorar las habilidades motoras del estudiantado. Muchas de las actividades en Educación Física requieren colaboración y trabajo en equipo, lo que enseña habilidades sociales importantes como la comunicación, la colaboración y el liderazgo.

Con la participación en las actividades propuestas en Educación Física, el estudiantado aprende a cuidar su cuerpo, a respetar las normas de seguridad y a tomar decisiones saludables de manera autónoma, contribuyendo así a su desarrollo personal y social.

El deporte y el ejercicio físico en Educación Física pueden servir como medios para fomentar

<sup>1</sup> García, Antonio. (2001). Aprendizaje y Enseñanza en la Educación Física. Ed. IPEF, p. 190.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

valores como el respeto, la honestidad, la disciplina y la perseverancia, que son fundamentales en la formación integral del estudiantado. La participación en actividades físicas regulares puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico, mejorando la concentración, la memoria y la capacidad de atención del estudiantado. Comúnmente la Educación Física es un espacio en el cual el estudiantado disfruta de la actividad física, aprenden a valorar el ejercicio físico como algo positivo y con ello desarrollen una actitud hacia el movimiento corporal y el deporte. Por lo anterior, el objetivo de la Educación Física va más allá de simplemente enseñar habilidades deportivas; busca promover un estilo de vida activo y saludable, desarrollar habilidades sociales y personales, y contribuir al bienestar general del estudiantado.

El Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades es de Cultura Básica, ya que *“se propone contribuir a que el alumno adquiera un conjunto de principios, de elementos productores de saber y de hacer, a través de cuya utilización pueda adquirir mayores y mejores saberes y prácticas”*<sup>2</sup> y propedéutico, general y único; es decir, que se encuentra orientado a la formación intelectual, ética y social del estudiantado, considerado como sujetos de su aprendizaje, cultura y propia educación.

La Educación Física que se imparte en el Colegio impulsa una noción de esa Cultura Básica del Modelo Educativo, por medio de la enseñanza de los aprendizajes esperados, instruyendo en la apropiación de conocimientos en función de obtener destrezas y capacidades físicas, habilidades intelectuales y además el desarrollo de la investigación documental, de campo y experimental, que le permitan seguir aprendiendo sobre autocuidado y salud, conformando nuevas actitudes y valores.

En el Colegio, la materia de Educación Física impulsa la obtención de una Cultura Física con un enfoque formativo, promoviendo entre el estudiantado la práctica de los aprendizajes adquiridos como hábitos permanentes relacionados con el ejercicio físico sistematizado.

Con lo anterior, se pretende en el estudiantado un cambio de actitud respecto a la visión sobre la materia de Educación Física, favoreciendo una orientación a su formación integral.

De manera particular el Departamento de Educación Física en el Colegio no sólo prioriza la práctica deportiva y competitiva, además se establece la clase de Educación Física con los grupos de primer y segundo semestre, y finalmente; existen otras líneas de acción complementarias encaminadas a la promoción de estilos de vida saludables para toda la comunidad (Escuela Sana).

<sup>2</sup> CCH. (1996). Plan de Estudios Actualizado. UNAM, p. 36.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

La novela refleja  
cómo todos  
buscamos  
encontrar un  
producto que lo  
tenga todo y nos  
resuelva todo,  
aunque nos lleve a  
la autodestrucción.

El Perfil de Egreso del Colegio indica una serie de conocimientos, habilidades, valores y actitudes que confluyen con el Modelo Educativo y que se relacionan de manera directa con la materia de Educación Física:

- Apreciar la salud psíquica y corporal y contar con los conocimientos y actitudes fundamentales necesarios para su conservación.*
- Adquirir una visión de conjunto y jerarquizada de los aspectos fundamentales de las distintas disciplinas, de sus elementos conceptuales, metodológicos y teóricos, así como de sus conocimientos propios.*
- Relacionar los conocimientos que adquiere de cada disciplina con las otras y transferirlos a otros campos de conocimiento.*
- Adquirir actitudes imbuidas de valores de orden individual, social y personalmente asumirlos con bases reflexivas y racionales.<sup>3</sup>*

La materia de Educación Física en el Colegio impulsa los elementos del Perfil de Egreso (*aprender a aprender, aprender a hacer,*

*aprender a ser y de manera complementaria el aprender a convivir*) mediante orientaciones que recibe el estudiantado para que sea capaz de adquirir nuevos conocimientos por cuenta propia (*aprender a aprender*), en el fomento de valores humanos y cívicos (*aprender a ser*), en el desarrollo de habilidades y destrezas que le permitan poner en práctica sus conocimientos (*aprender a hacer*) y trabajando de manera colaborativa, respetándose unos a otros, generando espacios libres de violencia (*aprender a convivir*).

Las necesidades de atención particulares del estudiantado son abordadas por el profesorado mediante actividades que favorezcan una pedagogía inclusiva desde la clase de Educación Física que se imparte en el Colegio. El concepto de educación inclusiva tiene sus raíces en movimientos sociales y cambios legislativos que han promovido la igualdad de oportunidades y el acceso a la educación para todas las personas, sin importar sus diferencias.

La educación inclusiva ha evolucionado a lo largo del tiempo como respuesta a la demanda de igualdad de derechos y oportunidades educativas para todos. Ha sido impulsada por un movimiento global hacia la equidad y la justicia social, así

<sup>3</sup> CCH. (2024). Programas de Estudio. Departamento de Educación Física. UNAM, p. 6.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

como por desarrollos legislativos y educativos que buscan garantizar el acceso y la participación de todo el estudiantado en entornos educativos inclusivos y de calidad.

En la actualidad la educación inclusiva es un enfoque educativo que busca atender las necesidades de todo el estudiantado, especialmente aquellos que tradicionalmente han sido excluidos o marginados en el sistema educativo.

La Educación Física que se imparte en el Colegio es inclusiva, con un enfoque formativo, en el que se garantiza la participación equitativa de todo el estudiantado, independientemente de sus habilidades físicas, discapacidades, preferencias o condiciones médicas. Durante las clases de Educación Física, no se excluye a ningún estudiante, por el contrario; se busca adaptar el currículo y las actividades para que todo el estudiantado pueda participar activamente y beneficiarse de la Educación Física en entornos educativos inclusivos y de calidad.

Ofrecer una Educación Física inclusiva en el Colegio implica entre otras situaciones:

- **Adaptaciones y modificaciones.** Las actividades físicas se ajustan para que sean accesibles según las necesidades individuales del estudiantado. Esto puede incluir el uso de materiales y recursos didácticos y deportivos, reglas modificadas o técnicas alternativas.
- **Ambiente inclusivo.** En las clases de Educación Física se generan ambientes de aprendizaje donde se fomenta el respeto, la empatía y la aceptación de la diversidad entre el estudiantado.
- **Enfoque individualizado.** El profesorado de Educación Física reconoce las habilidades únicas de cada estudiante y proporciona apoyo adicional cuando sea necesario para facilitar su participación plena en las actividades físicas programadas.
- **Actualización del docente.** El profesorado de Educación Física permanentemente es capacitado para que esté preparado y sea competente en la implementación de prácticas inclusivas en su materia.



Foto: Francisco Martín Pérez Bravo

Con estas acciones, la Educación Física que se imparte en el Colegio busca eliminar las barreras físicas y sociales que podrían limitar la participación de algunos estudiantes, promoviendo así un ambiente donde todo el estudiantado pueda disfrutar de los beneficios del ejercicio físico y el aprendizaje mediante actividades adaptadas a sus necesidades y capacidades individuales.

La impartición de una Educación Física inclusiva conlleva una serie de beneficios significativos tanto para el estudiantado como para el entorno en general. Algunos de los principales beneficios son: promoción de la diversidad y la inclusión, desarrollo de habilidades sociales, mejora de la autoestima y la confianza, salud y bienestar, aprendizaje integral, reducción del estigma y la discriminación y preparación para la vida.

La Educación Física que se imparte en el Colegio es inclusiva y no solo beneficia al estudiantado de manera individual al promover su desarrollo integral, sino que también

enriquece la cultura escolar al fomentar valores de inclusión y diversidad que son fundamentales para una sociedad más justa y equitativa, en entornos seguros y libres de violencia. 

## Fuentes de consulta

1. Arnáiz, Pilar (2003). *Educación inclusiva: una escuela para todos*. Málaga: Aljibe. LIBRUNAM: LC1200 A75
2. Arribas, H y Fernández Atienzar (2015) *Deporte Adaptado y Escuela inclusiva*. Barcelona.
3. CCH. (1996). Plan de Estudios Actualizado. UNAM.
4. CCH. (2024). Programas de Estudio. Departamento de Educación Física. UNAM.
5. García, Antonio. (2001). *Aprendizaje y Enseñanza en la Educación Física*. Ed. IPEF.

# Transformando la Educación Física en el bachillerato: estrategias pedagógicas innovadoras y efectivas

*Transforming Physical Education in high school:  
innovative and effective pedagogical strategies*

Azucena Barba Martínez

Es licenciada en Administración por la UVM; y en Educación Física por la ESEF; es maestra en Informática Educativa por la UNIDEP; cursó el doctorado en Educación Permanente por el CIPAE; cuenta con ponencia en diversos foros nacionales e internacionales con temáticas relacionadas con la Educación Física y las TIC. Antigüedad docente de 23 años.

Entidad académica de adscripción: CCH Oriente.

[azucena.barba@cch.unam.mx](mailto:azucena.barba@cch.unam.mx)



## Resumen

Uno de los factores que generan ambientes de aprendizaje favorables e inclusivos en la clase de Educación Física es la planificación de estrategias pedagógicas que involucren la participación activa del estudiantado. Es crucial considerar diversas metodologías que aborden el desarrollo físico, intelectual, emocional y social. Las clases sin planificación pedagógica reflexiva pueden generar monotonía, aburrimiento y deserción.

En el CCH, se pueden desarrollar estrategias pedagógicas basadas en metodologías, técnicas y actividades que satisfagan las necesidades del alumnado, partiendo de una evaluación diagnóstica. No existen recetas perfectas para la labor docente, pero crear redes académicas entre compañeros y compañeras generará estrategias exitosas.

Algunas metodologías y enfoques que pueden incorporarse son: el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), que implica proyectos reales y significativos; los juegos cooperativos, que fomentan la participación y la inclusión; el método de enseñanza en estaciones, que permite una enseñanza individualizada; el uso de la tecnología para enriquecer la experiencia de aprendizaje; y la enseñanza diferenciada, que adapta las actividades a las necesidades y habilidades de cada estudiante. Además, el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) enfrenta a los estudiantes con situaciones reales, promoviendo el pensamiento crítico y colaborativo.

Incorporar actividades recreativas y culturales, la evaluación formativa y la retroalimentación continua también son esenciales centrarlas en el estudiantado para así mejorar sus habilidades físicas y contribuir en su desarrollo emocional, social y cognitivo, preparándolos para enfrentar futuros desafíos.

**Palabras clave:** Estrategias pedagógicas; Participación activa; Aprendizaje cooperativo; Desarrollo integral; Evaluación formativa.

## Abstract

*One of the factors that create favorable and inclusive learning environments in Physical Education classes is the planning of pedagogical strategies that involve active student participation. It is crucial to consider various methodologies that address physical, intellectual, emotional, and social development. Classes without reflective pedagogical planning can lead to monotony, boredom, and dropout.*

*At CCH, pedagogical strategies can be developed based on methodologies, techniques, and activities that meet students' needs, starting with a diagnostic evaluation. There are no perfect recipes for teaching, but creating academic networks among colleagues will generate successful strategies. Some methodologies and approaches that can be incorporated include: Project-Based Learning (PBL), which involves real and meaningful projects; cooperative games, which foster participation and inclusion; the station teaching method, which allows for individualized instruction; the use of technology to enrich the learning experience; and differentiated instruction, which adapts activities to the needs and abilities of each student. Additionally, Problem-Based Learning (PBL) confronts students with real-life situations, promoting critical and collaborative thinking.*

*Incorporating recreational and cultural activities, formative assessment, and continuous feedback is also essential. Focusing on students will improve their physical skills and contribute to their emotional, social, and cognitive development, preparing them to face future challenges.*

**Keywords:** Pedagogical strategies; Active participation; Cooperative learning; Integral development; Formative assessment.

¿Qué estrategias pedagógicas son más efectivas en la enseñanza de la educación física en el bachillerato?

Uno de los factores que generan ambientes de aprendizajes favorables e inclusivos en la clase de Educación Física es la planificación de estrategias pedagógicas en las que se involucren la participación activa de las y los estudiantes.

Para poder definir qué estrategias pedagógicas son más efectivas en la enseñanza de la Educación Física en el bachillerato, Bravo (2008) nos dice que estas “Componen escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se logran conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación” (p. 52), por ello es esencial considerar diversas metodologías y técnicas que aborden tanto el desarrollo físico como el intelectual, el emocional y social del estudiantado, pues de esto dependerá el éxito o la decepción de la sesión, pues las clases sin planeación pedagógica, en las que el profesorado no toma decisiones de forma reflexiva y responsable son factibles de generar monotonía, aburrimiento y deserción.

Existen diversos procedimientos en los que se pueden desarrollar estrategias pedagógicas que se logren implementar en la clase de educación física en el CCH, estas basadas en metodologías, técnicas y actividades de enseñanza que cumplan con las necesidades del alumnado con el que se va a trabajar, claro está, que se parte de una evaluación diagnóstica para tener un punto de partida para nuestra planificación.

Como en todos los aspectos de la vida no existen recetas que nos permitan desempeñar de la mejor forma nuestra labor docente, pero si podemos crear redes académicas entre compañeros y compañeras maestras que nos permitan generar diferentes estrategias pedagógicas de éxito y compartirlas, para Aranda (2018) “La importancia de una red académica es inmensa, porque permite a los profesores trabajar con flexibilidad

y cooperativamente en el desarrollo académico, científico, técnico, social y cultural en una comunidad, equipo, grupo o región” (p. 25). Implementar una red académica en el CCH cohesionaría al Departamento de Educación Física y nos permitiría crecer como equipo de trabajo, no solo en la parte deportiva, sino también en lo académico.

Algunas de las metodologías, enfoques, métodos que se pueden incorporar en la planeación de las estrategias pedagógicas para la clase de Educación Física serían las siguientes:

**El ABP implica a las y los estudiantes en proyectos reales y significativos, promoviendo la investigación, el trabajo en equipo y la aplicación práctica de conceptos teóricos.**

### **Aprendizaje basado en proyectos (ABP)**

El ABP nos dice que “su finalidad es lograr que los alumnos adquieran aprendizajes relacionados con la realidad en la que se desenvuelven; otorgándoles recursos y herramientas necesarias para afrontar los problemas que se presentan” (Ramírez y López, 2024, p. 46). El ABP implica a las y los estudiantes en proyectos reales y significativos, promoviendo la investigación, el trabajo en equipo y la aplicación práctica de conceptos teóricos. En Educación Física, esto puede traducirse en la organización de eventos deportivos, la creación de programas

de entrenamiento o la investigación sobre la importancia de la actividad física para la salud o de cualquiera de los temas del programa ajustado 2024.

### Enfoque en juegos cooperativos

Los juegos cooperativos son una excelente manera de fomentar la participación y la inclusión entre el estudiantado, entendiendo a estos como “actividades en las que dos o más jugadores no compiten, sino que más bien, luchan por conseguir el mismo objetivo, por lo tanto, estos ganan o pierden como un grupo o equipo” (Herrador, 2012, p. 13). Estos juegos, requieren la colaboración y la comunicación efectiva, además ayudan a construir un ambiente de apoyo mutuo y a desarrollar habilidades sociales importantes, como, por ejemplo: “la socialización, la cooperación, la participación, diversión y la aceptación del otro, lo cual coadyuvan a la disminución de conductas agresivas, de problemas de convivencia y ayuda a la mejora de las habilidades sociales” (Díaz, 2022, p. 15). Incluso, pueden ser especialmente beneficiosos para los estudiantes con discapacidades, promoviendo la inclusión y la equidad.

### Método de enseñanza en estaciones:

Esta estrategia implica dividir la clase en diferentes estaciones donde se realizan actividades variadas. Cada estación se enfoca en una habilidad específica, permitiendo al estudiantado rotar y experimentar diferentes ejercicios. Esto no solo mantiene el interés y la motivación, sino que también permite una enseñanza más individualizada, como menciona Albarracín (2023) “Una de las características más relevantes que vincula las estaciones de aprendizaje con las necesidades educativas actuales es la adecuación del método a la diversidad de ritmos y conocimientos que tiene nuestro alumnado, lo cual permite entender que nos encontramos ante una metodología ideal para atender a la diversidad y favorecer la inclusión de los estudiantes” (p. 65).

### Uso de tecnología

Por supuesto la incorporación de las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) con el uso de herramientas tecnológicas tales como aplicaciones de seguimiento de actividad física, videos instructivos y recursos en línea pueden



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

enriquecer la experiencia de aprendizaje. Estas herramientas permiten un análisis más detallado del rendimiento y ofrecen recursos adicionales para el autoaprendizaje, sin dejar a un lado todas aquellas herramientas que ya se vienen utilizando, editores de video, de audio, procesadores de texto, hojas de cálculo, presentaciones, plataformas como Canva, Genially, entre muchas otras.

### Enseñanza diferenciada

Reconociendo que cada estudiante tiene necesidades y habilidades diferentes, la enseñanza diferenciada es “una metodología en la que el docente hace uso de determinadas estrategias o actividades que permiten ayudar a los estudiantes con diferentes necesidades académicas, intereses y estilos de aprendizaje para alcanzar los objetivos propuestos teniendo en cuenta sus capacidades cognitivas” (Rodríguez, Gómez, Guzmán y Barreto, 2023, p. 216). Adaptando las actividades y los propósitos a cada estudiante, esto puede ser desde la modificación de ejercicios, la creación de metas personalizadas y el apoyo adicional cuando sea necesario.

### Aprendizaje basado en problemas ABP

La metodología basada en problemas es un enfoque pedagógico centrado en el estudiantado que utiliza problemas reales y complejos como punto de partida para el aprendizaje, en donde las y los estudiantes se enfrentan a situaciones problemáticas que se deben resolver, lo que les permite desarrollar habilidades de pensamiento crítico, colaborativo y aplicación práctica del conocimiento (Blázquez, 2022).

En un primer momento se requiere de la identificación del problema que sea real y relevante que estén relacionados con la Educación Física, la recreación y el deporte, por ejemplo: ¿Cómo diseñar un programa de entrenamiento efectivo para un equipo deportivo?, ¿Qué estrategias pueden implementarse para fomentar la actividad física en la comunidad escolar del CCH?; posteriormente pasamos a la planificación y el diseño en el que se deben crear escenarios que simulen situaciones reales en las que las y los estudiantes, puedan aplicar su conocimientos, ejemplo: organizar un evento deportivo o de sensibilización dirigido a la comunidad para realizar actividad física, considerando los

recursos y materiales necesarios para que investiguen y resuelvan el problema.

Se debe organizar a las y los estudiantes en grupos fomentando la diversidad de habilidades y conocimientos, asignando roles específicos a cada uno y una para asegurar su participación activa de todos y todas. Pasamos a la investigación y resolución del problema para posteriormente se lleve a cabo la presentación de soluciones y la reflexión crítica de todas ellas.

Con estos cumplimos con objetivos que según Zabala y Arnau (2007) favorecen la aplicación de este tipo de metodología empoderar al alumnado para que asuma la responsabilidad de su propio aprendizaje, asegurando que este sea significativo mediante la interacción entre el conocimiento previo y el que se desea adquirir. El “qué hace falta hacer” y el “cómo hacerlo” se convierten en un paraje inseparable que garantiza la indispensable autonomía del estudiantado, atendiendo al modelo educativo del colegio.

### **Inclusión de actividades recreativas y culturales**

También innovando el uso de los medios de la Educación Física se deben integrar actividades que reflejen las culturas e intereses de los

y las estudiantes esto puede aumentar la participación y el compromiso, lo que permite incluir danzas tradicionales, deportes locales o actividades recreativas populares.

### **Evaluación formativa y retroalimentación continua**

Las evaluaciones formativas, que se realizan de manera continua durante el proceso de aprendizaje, permiten a las y los profesores ajustar su enseñanza según las necesidades del estudiantado, pues esta “Es la estimación y retroinformación a cada estudiante de la calidad del proceso educativo y de los logros, limitaciones y errores, si los hubo, que posibilita tomar las decisiones más adecuadas para capacitar integralmente al estudiante y asentar actitudes favorables a su proyecto vital” (Castillo, 2002, p. 195). Por medio de la retroalimentación regular y constructiva ayuda a los y las estudiantes a identificar sus fortalezas y áreas de mejora, promoviendo un crecimiento constante.

### **Fomento de la participación activa y la motivación intrínseca**

Crear un ambiente en el que las y los estudiantes se sientan motivados a participar activamente es



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

fundamental para que se queden en clase. Esto lo podemos lograr a través de actividades que sean divertidas y significativas para ellos y ellas, el establecimiento de metas personales y grupales, y el reconocimiento de sus logros y esfuerzos.

Como conclusión podemos decir que las estrategias pedagógicas más efectivas en la enseñanza de la educación física en el bachillerato son aquellas que consideran al estudiantado de manera integral, promueven la cooperación y la inclusión, se adaptan a las necesidades individuales, utilizan la tecnología como un recurso complementario, y fomentan la participación activa y la motivación intrínseca. La clave está en mantener un enfoque flexible y centrado en el estudiantado, al buscar que estas estrategias no solo mejoren las habilidades físicas, sino que también contribuyan a su desarrollo emocional, social y cognitivo, preparando a los y las estudiantes para enfrentar los retos del futuro. (e)

## Fuentes de consulta

1. Albarracín, D. (2024). Los nuevos escenarios para el desarrollo de las destrezas lingüísticas en educación primaria. Una investigación con estaciones de aprendizaje en aulas universitarias. En Vicente, P., Pinilla, R. y Puebla, B. (Coords). *Nuevos caminos en las prácticas innovadoras docentes del ecosistema educativo*. (pp. 62-79). Dykinson.
2. Aranda, A. (noviembre 2016-abril 2018). Hacia la Integración Académica. Red de Instituciones de Educación Superior Ecuador – Colombia. *Importancia de las redes académicas en el desarrollo de la educación superior*. Universidad Politécnica Estatal de Carchi. <https://www.publicacionesupeec.org/index.php/carchi/catalog/view/16/14/33>
3. Blázquez, D. (2022). Aprendizaje por Proyectos “ApP”. En Blázquez, D. (Ed.) *Métodos de enseñanza en Educación Física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. (pp. 25-56). INDE.
4. Bravo, H. (2008). Estrategias pedagógicas. Córdoba: Universidad del Sinú.
5. Castillo, S. (Coord). (2002). *Compromisos de la evaluación educativa*. Pearson Educación.
6. Díaz, L. (2022). Los juegos cooperativos como estrategia para fortalecer habilidades socioemocionales de los niños y niñas del hogar infantil mis primeros pasos. [Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica. Fundación Universitaria Los Libertadores. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales]. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/cf6fe744-fe5e-4a08-bcdb-38d30cd9c564/content#:~:text=Entonces%20lo%20m%C3%A1s%20relevante%20de,mejora%20de%20las%20habilidades%20sociales>.
7. Herrador, J. (2012). 101 *Juegos Cooperativos. Propuestas Lúdicas para Trabajar en Equipo y en Grupo*. Wanceulen Editorial Deportiva.
8. Ramírez, H. y López, E. (Coord). (2024). *Formación y Aprendizaje Continuo en una Sociedad Sostenible*. Dykinson.
9. Rodríguez, L., Gómez, J., Guzmán, P. y Barreto, F. (2023). Enseñanza diferenciada: una opción dentro la práctica pedagógica. En Hernandez, I. (Ed). *Dificultades del aprendizaje: una mirada desde el aula* (pp. 2013-240). Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia.
10. Zabala, A. y Arnau, L. (2007). *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Graó.



# Las habilidades socioemocionales en la clase de Educación Física a nivel bachillerato

*Socio-emotional skills in physical education classes at the high school level*

**Maria Luisa Cruz Rodríguez**

Docente de Educación Física con 17 años de servicio y un año en el CCH-SUR.  
[marialuisa.cruz@cch.unam.mx](mailto:marialuisa.cruz@cch.unam.mx)



## Resumen

El presente documento aborda el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato a través de la educación física. Se destaca que estas habilidades son esenciales para la autorregulación emocional, la empatía y el bienestar personal, siendo cruciales en una sociedad cada vez más estresante. Los alumnos y alumnas de bachillerato enfrentan presiones académicas y personales, que los lleva a menudo a sufrir problemas emocionales que afectan su rendimiento escolar. Para ello, la Educación Física, es una herramienta clave para el desarrollo integral de las y los estudiantes, no solo fortaleciendo sus capacidades físicas y cognitivas, sino también fomentando habilidades socioemocionales como la autorregulación, la colaboración, la toma de decisiones y la perseverancia. A través de actividades físicas y deportivas, el estudiantado aprende a gestionar sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales y adquirir competencias como la empatía, la autoestima y la tolerancia.

**Palabras clave:** habilidades socioemocionales, bienestar emocional, educación física, autorregulación, desarrollo de habilidades socioemocionales.

## Abstract

*This document addresses the development of socio-emotional skills in high school students through physical education. It emphasizes that these skills are essential for emotional self-regulation, empathy, and personal well-being, which are crucial in an increasingly stressful society. High school students face academic and personal pressures, often leading to emotional problems that affect their academic performance.*

*To this end, physical education is a key tool for the holistic development of students, not only by strengthening their physical and cognitive abilities but also by fostering socio-emotional skills such as self-regulation, collaboration, decision-making, and perseverance. Through physical and sports activities, students learn to manage their emotions, improve their interpersonal relationships, and acquire competencies such as empathy, self-esteem, and tolerance.*

**Keywords:** socio-emotional skills, emotional well-being, physical education, self-regulation, development of socio-emotional skills.



Foto: Laura Molina

## Introducción

Las habilidades socioemocionales son herramientas mediante las cuales las personas pueden asimilar, gestionar y regular las emociones, mostrando empatía hacia los demás y reconociendo su sentir; estas se van integrando a lo largo de la vida del ser humano, apropiándose de valores y actitudes que les permitan comprender y conocer sus emociones para lograr un bienestar consigo mismo y hacia los demás. Hoy en día nos encontramos ante una sociedad hostil e indiferente ante diversas situaciones de la vida cotidiana, presentando problemas emocionales que afectan directamente a las relaciones personales e interpersonales, y los estudiantes del bachillerato no están de todo exentos, debido a que se desenvuelven en escenarios complejos donde la autorregulación de sus emociones se vuelve un verdadero huracán presentando irritabilidad, ansiedad, depresión, tristeza, insomnio y poca tolerancia a la frustración mermando así su rendimiento académico.

Por ello, el trabajar con los estudiantes las habilidades socioemocionales (HSE) desde las distintas áreas como lo son las académicas y las deportivas cobran relevancia, debido a que se les enseña a gestionar sus emociones para que obtengan un bienestar emocional y puedan tener un mejor desenvolvimiento social.

## Las habilidades socioemocionales y su importancia en el ser humano

Las habilidades socioemocionales o también llamadas habilidades blandas son consideradas como igual o más importantes que las habilidades cognitivas, ya que están asociadas con las características personales, actitudes, creencias y comportamiento de los individuos, las cuales, tienen como finalidad que las personas adquieran conductas encaminadas para su desarrollo personal.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) las define como “el repertorio de capacidades que las personas pueden

desarrollar a lo largo de la vida y que determinan su aptitud para conectar y comprender las propias emociones, pensamientos y conductas” (p. 12). Para Nahum (2021) son aquellas conductas que se aprenden cuando interactuamos con otras personas y son útiles para poder expresar nuestros sentimientos, actitudes y puntos de vista, es decir, son un conjunto de comportamientos que se adquieren a lo largo de la vida favoreciendo al desarrollo integral del ser humano.

El desarrollo de las habilidades socioemocionales son un recurso para poder gestionar el universo de emociones que se nos presentan ante los distintos acontecimientos en esta compleja y cambiante realidad a la que nos enfrentamos. La sociedad, las personas y los comportamientos de estas se encuentran en constante movimiento generando incertidumbre, estrés y ansiedad por no saber cómo actuar ante los diversos escenarios que se presentan, por ello, las HSE son una herramienta esencial que ayudan a fortalecer emocionalmente a las personas para obtener un bienestar emocional, el cual, no es ignorar o reprimir las emociones sino más bien aprender a regularlas y equilibrarlas; siendo un estado de ánimo en el cual experimentamos tranquilidad y claridad para poder enfrentar las situaciones aflictivas que se nos presentan. Shirley y Hargreaves (2022) lo vinculan con la autorregulación, resiliencia, empatía y determinación para sobrevivir en este mundo hostil en el que nos desenvolvemos, manteniendo la calma y serenidad para llevar una vida plena y feliz.

Diversos estudios destacan el impacto que tiene el estrés y la falta de gestión emocional frente al rendimiento escolar, por ejemplo, Barraza (2012) afirma que:

Existe una tendencia inversa, entre rendimiento académico y estrés, es decir, a un nivel de rendimiento académico menor, le corresponden mayor puntuación referida al estrés, y en un nivel moderado de estrés los estudiantes presentan un rendimiento

académico bueno o superior, lo que puede ser el resultado de un manejo adecuado del estrés. (p. 10)

Esto tiene sentido en los alumnos y alumnas de bachillerato, ya que se encuentran bajo escenarios desconocidos con una presión académica que les exige un alto grado de compromiso, atención, estudio, dedicación, entre otros; además del manejo de las relaciones interpersonales a las que están expuestos en su vida diaria, las cuales, conllevan comunicación, trabajo en equipo y habilidades sociales; por lo tanto, el clima escolar y del aula influyen de manera significativa en los procesos de enseñanza y aprendizaje y en el desarrollo socioemocional.

Por ello, es de suma importancia trabajar las HSE en los estudiantes de bachillerato, ya que les permite la construcción de su bienestar

personal y del bien común, debido a que si no saben o no conocen cómo autorregularse les será complicado resolver situaciones aflictivas de manera asertiva. Asimismo, el artículo tercero de la Constitución Mexicana destaca que la educación pretende desarrollar todas las facultades del ser humano de manera integral, es decir, trabajar las capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales. En México se consideran seis tipos de HSE para la educación media superior, el autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración, toma de decisiones y perseverancia (PNUD & SEP, 2018), cada una de ellas presenta una relación cíclica, la cual se muestra en la siguiente figura.

Nota: La figura muestra la vinculación que existe entre los seis tipos de HSE para educación media superior de acuerdo con (PNUD & SEP, 2018).

*Figura 1. Esquema de las Habilidades Socioemocionales en el nivel de bachillerato.*



Elaboró Maria Luisa Cruz Rodríguez

Estos seis tipos de habilidades se encuentran estrechamente vinculadas por lo que no es factible que se trabajen por separado, debido a que todas apuntan al desarrollo de las habilidades socioemocionales, por ejemplo, la autorregulación “es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente” (SEP, 2017, p. 545). El autoconocimiento se relaciona con la capacidad de valorarse y conocerse a sí mismo para poder tener una identidad propia; la toma de decisiones responsables es saber elegir de manera autónoma, responsable y consiente en relación con las metas de un proyecto de vida; mientras que la colaboración es saber trabajar con las personas y grupos para lograr metas compartidas; esto tiene relación con la perseverancia que está ligada a mantener la motivación e interés para poder alcanzar logros; y finalmente la conciencia social, la cual, es la capacidad para comprender las normas sociales y éticas.

## La Educación Física y las Habilidades Socioemocionales

La Educación Física es una asignatura que favorece al desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y emocionales en los estudiantes, en el Plan de Estudios Actualizado Educación Física 2024 de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) menciona que es:

Parte de un sistema de apoyo al estudio del alumnado de bachillerato, y al igual que otras materias, ha establecido los puentes necesarios para ser partícipe en su formación integral, a partir de un contexto de adquisición de estilos de vida saludables, desde las perspectivas de prevención, autocuidado, enseñanza y prácticas físicas individuales, grupales y disciplinarias. (p. 5).

Por ello, la Educación Física es una asignatura de gran relevancia en el desarrollo integral



Foto: Pulso CCH Naucalpan



Foto: Pulso CCH Naucalpan

de las y los estudiantes del bachillerato, ya que se fortalece el trabajo colaborativo y en equipo promoviendo escenarios de tolerancia, respeto, honestidad, inclusión y solidaridad. Existe diversos estudios que afirman que la actividad física y deportiva, así como las actividades relacionadas con las artes como el teatro y la danza, pueden mejorar las habilidades sociales y emocionales, entre ellas la autoestima, el autocontrol, la perseverancia y la regulación de las emociones y la simpatía. (Winner, Goldstein y Vincent-Lancrin, 2013 en UIS 2016). Y, la Educación Física no está exenta de estas aportaciones, debido a que a través de la práctica sistematizada del ejercicio se promueve la autorregulación de emociones desde sus distintas actividades cooperativas, en equipo, recreativas, cognitivas y de competencia; ayudándoles a desarrollar su personalidad como seres humanos integrales, teniendo una influencia positiva en el área académica, cultural y física.

Luego entonces, la Educación Física favorece al desarrollo de habilidades socioemocionales ayudándoles a:

- Mejorar las relaciones intrapersonales
- Liberar el estrés y ansiedad
- Favorecer la gestión de las emociones
- Trabajo colaborativo
- Facilitar la comunicación
- Generar un pensamiento estratégico
- Manejar el miedo
- Aumentar la autoestima
- Tener empatía y motivación
- Adquirir tolerancia

Dichas habilidades se van adquiriendo a lo largo de su vida impactando en el ámbito social, familiar, interpersonal y de aprendizaje, asíndolos conscientes de la relación que existe entre sus emociones, pensamientos y acciones.③

## Fuentes de consulta

1. Barraza, A. et al. (2012). *Estresores académicos y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura*. VE-IUNAES.
2. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. (2024). *Programas de Estudio. Educación Física*. Primera edición. UNAM.
3. Nahum, M. (2021). *Habilidades socioemocionales: características, funciones y ejemplos*. Psicología y Mente.
4. UNESCO. (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo* (ERCE 2019).
5. Shirley y Hargreaves (2022). *Hacer todo lo posible por el bienestar*. Revista Kappan, vol. 104, núm. 1.
6. Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudios para la educación básica*. Primera edición.
7. PNUD & SEP. (2018). *Programa Construye T. Manual para el docente*. SEP. Recuperado el 10 de octubre de 2020, de [https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/EMS\\_Educacion\\_Socioemocional\\_150.pdf](https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/EMS_Educacion_Socioemocional_150.pdf)
8. Winner, E., Goldstein, T. y Vincent, L. (2014). *¿El arte por el arte? LA INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA*. Instituto Politécnico Nacional. OCDE.

### *La Chamusca*

Yo jugaba a la pelota sin pelota, jugaba con latas,  
con botellas vacías

Un balón de plástico de colores

Pateando piedras me sentía Maradona

Yo jugaba a la pelota sin pelota

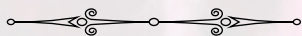
El balón no es el fútbol, sos vos que le ponés pasión

El fútbol no son piernas esculturales

Son niños barrigón, piernas peludas

y quemadas por el sol

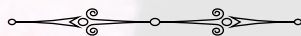
Son raspones horribles en el rostro enlodado



The background of the entire page is a close-up photograph of numerous colorful pom-poms (pink, yellow, orange, red, and white) attached to sticks, creating a festive and textured appearance.

El fútbol no es un balón elegante  
El fútbol son porterías de piedras en una calle  
cerrada por los amigos de la cuadra  
El fútbol es el gordo, el flaco, el cuatro ojos,  
el manotas y todos esos apodos de arrabal  
El fútbol es la soda compartida de boca en boca  
Son los gritos en la tribuna,  
el balón puede ser de cualquier estilo  
El balón somos todos gritando  
¡Gooooo! ¡Gol! ¡Gooooo!...

*Adonis De León (poeta guatemalteco)*



# Educación Física y Ciencias Experimentales trabajando juntas

*Physical Education and Experimental Sciences working together*

**Mireya Monroy Carreño**

Doctora en Ingeniería de Sistemas por el Instituto Politécnico Nacional. Profesora adscrita al CCH Vallejo con una antigüedad de 12 años, impartiendo Física I-IV. Ha participado en congresos referentes a temas de la enseñanza de las ciencias, ha diseñado cursos y talleres de formación docente en relación con tópicos del área de la enseñanza de las ciencias experimentales y el uso de las TIC.

[mireya.monroy@cch.unam.mx](mailto:mireya.monroy@cch.unam.mx)

**Patricia Monroy Carreño**

Maestra en Ciencias en Ingeniería de Sistemas por el Instituto Politécnico Nacional. Profesora de Asignatura en el CCH Vallejo con una antigüedad de 12 años impartiendo Física I-IV, Matemáticas I-IV y Taller de Cómputo. Ha participado en ponencias, cursos y talleres de formación docente. Ha publicado en revistas indexadas sobre temas referentes al área de la enseñanza y el uso de las TIC.

[patricia.monroy@cch.unam.mx](mailto:patricia.monroy@cch.unam.mx)



## Resumen

La Educación Física, a menudo es encasillada solo como una actividad física, dejando de lado la importancia que ésta tiene en la formación integral de los jóvenes. Por ello, es indispensable estudiarla desde un enfoque interdisciplinario, como es el caso de las asignaturas que conforman el Área de Ciencias Experimentales, fundamentales para comprender el movimiento del cuerpo humano desde una perspectiva científica sólida. De ahí que este trabajo tiene como objetivo examinar la relación que existe entre la Educación Física y las asignaturas de Biología, Física y Química, evidenciando así que la Educación Física no es solo una materia aislada, sino un puente hacia la comprensión de conocimientos científicos a través de aplicaciones prácticas que conducen a hábitos de vida saludables.

**Palabras clave:** Actividad Física, Biología, Física, Química.

## Abstract

*Physical Education is often classified as only a physical activity, leaving aside the importance it has in the comprehensive training of young people. Therefore, it is essential to study it from an interdisciplinary approach, as is the case of the subjects that make up the Experimental Sciences Area, fundamental to understanding the movement of the human body from a solid scientific perspective. Hence, this paper aims to examine the relationship that exists between Physical Education and the subjects of Biology, Physics and Chemistry, thus showing that Physical Education is not only an isolated subject, but a bridge to the understanding of scientific knowledge through practical applications that lead to healthy lifestyle habits.*

**Keywords:** Physical Activity, Biology, Physics, Chemistry.



Foto: Xavier Martínez

## Introducción

La Educación Física ha evolucionado a lo largo de la historia, adaptándose a las necesidades de cada época y redefiniéndose como un eje transversal en el desarrollo de estilos de vida saludables desde el ámbito educativo; de ahí que su objetivo principal es la formación integral de los jóvenes, dado que no solo considera la transmisión de conocimientos y/o conceptos, sino también busca la conformación de seres humanos íntegros, en quienes, a partir de una actividad física regular, se promueva un impacto positivo en la salud física, mental y emocional al estimular hábitos sanos en los estudiantes. En este sentido, la Figura 1 resume los aspectos esenciales que caracterizan a la Educación Física.

Si bien, históricamente, en el ámbito educativo se ha destacado el desarrollo intelectual, académico y científico, se ha

relegado a un segundo plano la formación física y emocional. La Educación Física no debe considerarse una materia aislada.

A pesar de que pudiera parecer que no guarda relación con otras asignaturas, en realidad mantiene una estrecha correlación con el Área de Ciencias Experimentales (en adelante ÁCE), debido a que la Educación Física reúne características que propician vínculos de interdisciplinariedad, mismos que resultan fundamentales para promover el bienestar y la formación integral de los jóvenes.

En el mismo sentido, el ÁCE ha desempeñado un papel trascendental en la Educación Física, puesto que ha proporcionado una base científica de cómo funciona el cuerpo humano ante una actividad física y/o ejercicio, lo que ha permitido proponer métodos de entrenamiento que ayuden a prevenir lesiones, a mejorar el rendimiento y fomentar hábitos saludables.

Aunque la Educación Física se interrelaciona con múltiples materias, este trabajo tiene como



Figura 1. ¿Qué es la Educación Física? Fuente: Adaptado de Moreno (2017, p. 59).

objetivo examinar la relación que existe entre la Educación Física y las asignaturas de Biología, Física y Química.

### **¿Cómo se relacionan la educación física y las ciencias experimentales?**

La Educación Física se enfoca hacia la actividad física que, de acuerdo con Sandoval, Salazar y Béjar (2016), abarca todo tipo de movimiento corporal realizado por el ser humano durante un determinado periodo, ya sea como parte de su trabajo o en su tiempo libre. En este sentido, las asignaturas del ÁCE, como Biología, Física y Química contribuyen a una comprensión profunda de los procesos y mecanismos que subyacen al funcionamiento del cuerpo humano durante el ejercicio. A continuación, se resaltan algunas contribuciones de cada una de estas ciencias:

La Biología ha jugado un papel primordial para comprender la estructura y fisiología del sistema muscular, así como los procesos metabólicos que sustentan el movimiento humano. Por consiguiente, gracias a la Biología se ha podido entender que para realizar una actividad física se requieren movimientos de los músculos esqueléticos, cuya principal fuente de energía para la contracción de las fibras musculares radica en la desintegración del trifosfato de adenosina (ATP), no obstante, solo permiten un suministro de energía de corta duración y que para mantener la contracción muscular durante periodos más prolongados, se debe recurrir a fuentes energéticas secundarias (Sandoval, Salazar y Béjar, 2016).

Del mismo modo, la Biología ha ahondado en la comprensión de cómo el sistema respiratorio

y el sistema cardiovascular se adaptan a las demandas de la actividad física. Estos sistemas son los responsables en el transporte eficiente de oxígeno y nutrientes a los músculos involucrados durante el ejercicio. Se debe añadir que la Biología también se encarga de explicar los cambios emocionales a nivel celular, lo cual permite comprender cómo se llevan a cabo estos procesos durante la actividad física y cómo afectan en el aspecto fisiológico (De

León y Acosta, 2024). En resumen, el conocimiento proporcionado por el campo de la Biología permite diseñar programas de entrenamiento efectivos y desarrollar dietas adecuadas que mejoren el rendimiento físico y que conduzcan a una pronta recuperación muscular.

Por otra parte, la Química y la Educación Física se encuentran estrechamente relacionadas, dado que la Química es la ciencia que estudia “la composición, estructura y propiedades de las sustancias, así como, las transformaciones que sufre la materia” (Cortés, 2021, p. 246). Por lo tanto,

permite comprender los procesos biológicos que fundamentan la actividad física a partir de las reacciones químicas que generan energía durante el ejercicio y la composición de los alimentos que consumimos para la generación de energía y la recuperación muscular.

Además, la Química también ha desempeñado un papel esencial en el diseño de materiales livianos, resistentes y cómodos para la creación de ropa, calzado y equipo deportivo, los cuales contribuyen a la protección contra lesiones y al desempeño eficiente durante la actividad física. Un claro ejemplo de este aporte se encuentra en la industria del ciclismo, donde materiales desarrollados en laboratorio han

**Contribuyen a una comprensión profunda de los procesos y mecanismos que subyacen al funcionamiento del cuerpo humano durante el ejercicio.**



Foto: Pulso CCH Naucalpan

sustituido el acero y el aluminio en la fabricación de bicicletas, proporcionándoles una mayor ligereza y solidez. Además, la innovación en la industria química ha dado lugar a la creación de ruedas sin radios y cascos aerodinámicos, optimizando el rendimiento y la seguridad de los ciclistas (Cortés, 2021, p. 250).

Con respecto a la relación que existe entre la Física y la Educación Física se hace evidente en el estudio del movimiento corporal, ya que, de acuerdo con los principios físicos, como el movimiento, la energía, la fuerza, la aceleración y la fricción, proporcionan una base fundamental para entender y analizar el comportamiento del cuerpo humano durante la actividad física. Esta comprensión permite a los expertos en el campo de la Educación Física desarrollar estrategias efectivas para mejorar la técnica deportiva, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento.

Además, la Física proporciona herramientas valiosas para la medición y el análisis del movimiento. Un ejemplo de esto es el uso de dispositivos que rastrean y miden la velocidad y el giro de una pelota en su trayectoria, desde el lanzamiento hasta el aterrizaje, para ello se emplea el efecto Doppler (Sato, Yamaguchi, Sato y Eshita, 2022, p. 31), el cual es un fenómeno físico que estudia el cambio de frecuencia de una onda derivado por el movimiento

de la fuente con respecto a un observador. En resumen, los instrumentos de medición (cronómetro, cintas métricas, acelerómetros, entre otros) son materiales indispensables en el campo de la Educación Física, dado que proporcionan información precisa que permite llevar registros fiables que ayudan a establecer récords y desarrollar planes de entrenamiento personalizados, maximizando el potencial de cada individuo.

## Conclusiones

La exploración de la relación entre la Educación Física y las asignaturas que conforman el Área de Ciencias Experimentales (Biología, Física y Química) conduce a una comprensión holística del cuerpo humano ante una actividad física a través de fundamentos científicos y aplicaciones prácticas. Esta sinergia de conocimientos coadyuva a desarrollar estrategias más efectivas, a la creación de materiales y tecnologías que permitan optimizar el rendimiento deportivo, a prevenir lesiones y con ello promover un estilo de vida activo y saludable en las personas.

En el mismo sentido, la integración de las asignaturas de Biología, Física y Química en la Educación Física, a través de un



Foto: Barragán Ramírez Jesús Gustavo

enfoque interdisciplinario, no solo promueve una comprensión más profunda de los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales propios de cada materia, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades transversales como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.

Además, la incorporación de la interdisciplinariedad en la Educación Física apoya a los estudiantes para que sean protagonistas de su propio aprendizaje a través de la aplicación del conocimiento a su entorno personal, transformando esta asignatura en una experiencia significativa y relevante para su desarrollo integral que va más allá del ámbito académico, preparándolos a una vida plena y saludable. (e)

## Fuentes de consulta

1. Cortés, A. G. (2021). Estrategia didáctica para estimular el aprendizaje de la química como componente esencial del logro deportivo. *Arrancada*, 21(40), 244–259.
2. De León, L. M. y Acosta, S. F. (2024). Relación entre la Educación Física y la Biología: Un análisis en Colombia, Perú y Venezuela. *Revista De La Universidad Del Zulia*, 15(43), 148-174. <https://doi.org/10.46925/rdluz.43.10>
3. Moreno, I.A. (2017). Didáctica de la Educación Física para la educación básica. *Rastros y Rostros del Saber*, 2(3), 54-63.
4. Sandoval, A. S., Salazar, A. M. y Béjar, O.G. (2016). *Biología molecular del deporte*. Montes A, & Rodríguez A, & Borunda J(Eds.), *Biología Molecular. Fundamentos y aplicaciones en las ciencias de la salud*, 2ed. McGraw-Hill Education.
5. Sato, B., Yamaguchi, H., Sato, S. y Eshita, J. (2022). Comparación de la evolución del rendimiento del saque de un tenista japonés de alto nivel entre dos temporadas. *Coaching & Sport Science Review*, 30(88), 29-33.

### *Saltando la cuerda*

Quiero saltar esta cuerda  
sin tropezar al compás  
bailo como muñeco  
por adelante y atrás.

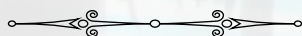
Un dos tres es el paso  
que me propongo alcanzar  
y no caerme en el patio,  
¡esta vez quiero ganar!

Voy repitiendo mi salto  
soy un conejo feliz  
con mis orejas al viento  
oigo cantar un delfín.

Un dos tres una nube  
ha de llegar hasta aquí  
con una lluvia de dulces  
en este viento de abril.

Salta que salta Marcela  
este cordel de ilusión  
pero no llores si fallas,  
quiero tu risa y canción.

Voy en el salto sintiendo  
una feliz emoción



porque la cuerda no para  
de repartirnos su amor.

Juega que juega me dicen  
salta que salta lo sé  
pero tropiezo en mi salto  
y me resigno a perder.

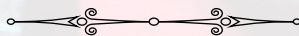
Salta que brilla Marcela  
danos tu salto otra vez  
la bella nube ha llegado  
con un sombrero de nuez

Y de sus manos tan blancas  
y su sombrero de nuez  
canta una lluvia preciosa  
deja los dulces caer.

En esta cuerda, ya quieta  
hay una magia especial  
cuando sus vueltas detiene  
no la quisiera guardar.

Y va saltando la cuerda  
por un inmenso jardín  
lleno de flores alegres  
en esta tarde de abril.

*Enrique Dintrans A.*



# La importancia de la Educación Física en el Colegio de Ciencias y Humanidades

*The capital importance of Physical Education in Colegio de Ciencias y Humanidades*

José Alonso Salas

José Alonso Salas es Maestro en Estudios Latinoamericanos y Licenciado en Historia por la Universidad Nacional Autónoma de México. También cuenta con estudios a nivel superior en la Universidad de Copenhague. Ha trabajado en el ámbito editorial como autor y revisor de textos. Ha publicado textos de divulgación de la historia como *Historia General de la Educación y Caleidoscopio*, *Una biografía de Hitler y otras reflexiones*. En el ámbito docente ha impartido clases de historia a nivel Medio Superior y Superior. Actualmente trabaja en el Museo de Memoria y Tolerancia de la Ciudad de México donde imparte cursos sobre Genocidios en el Siglo XX e historia de las mujeres. En el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo es profesor de asignatura interino.

[alonsosalasjose@gmail.com](mailto:alonsosalasjose@gmail.com)

## Resumen

El culto a la belleza del cuerpo en la sociedad actual de consumo es un factor que se suma al del combate a las enfermedades generadas por el sedentarismo a través de la educación física. Esta asignatura es de suma importancia porque conlleva beneficios a nivel fisiológico, social, académico y emocional. Así lo demuestran estudios de la UNESCO, OMS e instituciones de salud y educativas de México. Sin embargo, tanto el Colegio de Ciencias y Humanidades como las escuelas de nivel medio superior relegan a un papel secundario la materia de Educación Física, cuando debería ser una de las más importantes.

**Palabras clave:** belleza, educación física, salud, Colegio de Ciencias y Humanidades, nivel medio superior.

## Abstract

*The cult of the beauty of the body in today's consumer society is a factor that adds to the fight against diseases generated by sedentary lifestyles through physical education. This subject is of utmost importance because it entails benefits at a physiological, social, academic and emotional level. This is demonstrated by studies by UNESCO, WHO and health and educational institutions in Mexico. However, both the Colegio de Ciencias y Humanidades and the High School level relegate the subject of Physical Education to a secondary role, when it should be one of the most important.*

**Keywords:** beauty, physical education, health, Colegio de Ciencias y Humanidades, High School level.

## I. Introducción

Desde el ámbito de la filosofía y la historia cultural, la búsqueda de la belleza a través del culto al cuerpo es el signo de nuestros tiempos. Después de la muerte de Dios (Nietzsche), la muerte del yo (Freud) y la muerte del hombre (Foucault), ha surgido un nuevo ser humano, aquel que es producto de la sociedad de consumo, obsesionado por su imagen, por la belleza del cuerpo. El filósofo Robert Redeker lo denomina "egobody", que es el ser humano de nuestros tiempos, esclavizado por trabajar su cuerpo para parecerse a los modelos de belleza del deporte y del espectáculo.

"Al haberse levantado sobre la tumba del hombre, Egobody, el humano que replegó su alma y su Yo sobre su cuerpo hasta tomar las salas de los gimnasios, de squash o las cenizas de los estadios para el purgatorio, hasta confundir el deporte con la religión, se convirtió en este conformista postnormal, un perverso

escópico. Como no era esperado por la historia, no realiza ninguna promesa, no cumple nada. Narciso de los Tiempos modernos, no debe su ser sino a las pantallas a las que adhiere su existencia" (Redeker: 2014, p. 71).

Es evidente que el aspecto físico preocupa cada vez más a los jóvenes. En un mundo donde todos pasamos horas conectados a las redes sociales, la preocupación por un físico estilizado se ha convertido en una obsesión, principalmente en los adolescentes. La multiplicación de gimnasios, barberías, estéticas, locales para uñas y pestañas postizas son una clara prueba del culto a la belleza de nuestra sociedad. Asimismo, la cultura de masas glorifica al deporte y al espectáculo, donde atletas y artistas exhiben cuerpos que demandan una disciplina alimenticia y deportiva muy exigente que, trasladada al ciudadano promedio, se vuelve asfixiante y casi siempre, frustrante. No obstante, existen beneficios a la salud que pueden cosecharse de tan injusto estándar, a



Foto: Xavier Martínez

saber, una alimentación balanceada, una rutina de ejercicio que desarrolle todo el potencial físico de los jóvenes y, además, mantenerlos alejados de vicios como el tabaquismo, el alcohol y las drogas. Por otra parte, la educación física también puede contrarrestar el lado negativo de este culto a la imagen, es decir, el estrés, la depresión, los trastornos alimenticios o en algunos casos, cirugías estéticas que pongan en peligro su vida. La educación física integral, promovería hábitos saludables que les ayuden a los jóvenes a ponerse objetivos realistas y no caer en exigencias fuera de sentido.

Cabe señalar que, la literatura actual sobre políticas públicas en torno a la educación física se centra en el problema de la inactividad con el objetivo de atacar problemas de salud como la obesidad y la diabetes. Este factor no hace más que redundar en la importancia capital de la educación física en los adolescentes, en la población que justamente recibimos en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) cada ciclo escolar.

## II. Panorama de la Educación Física en el nivel Medio Superior

¿Cuál es el papel de la escuela ante este escenario? ¿Acaso no debería brindar a los jóvenes las herramientas para superar estas

dificultades? El modelo educativo del CCH se concentra en la noción de cultura básica, entendida no como un conjunto de saberes mínimos, sino como “una idea filosófica de cultura como apropiación personal de los conocimientos, formas de trabajo académico e intelectual, valores y actitudes vigentes en nuestro tiempo” (Colegio de Ciencias y Humanidades: 2001, p. 2). De la cual se derivan el “aprender a hacer”, “aprender a ser” y “aprender a aprender”. Sin embargo, ninguna de estas aspiraciones es posible si el estudiante tiene un problema de salud que le impida acudir a la escuela o concentrarse cuando está en el aula, por ejemplo, un trastorno alimenticio como la bulimia o la anorexia, problemas de autoestima derivados del sobrepeso o de un estándar poco realista de cómo debería ser su físico. Es así como puede apreciarse la importancia capital de la educación física.

No es casualidad que a nivel mundial, la educación física se presente como uno de los pilares de las políticas educativas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS),

“La prevalencia de inactividad física en varias regiones del mundo aumentó entre 2001 y 2016. La región de América Latina tuvo el mayor incremento en el mundo (39.1%), el cual se ubica por arriba de la

prevalencia global de inactividad física (27.5%). En México, 16.5% de los adultos entre 20 y 69 años no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS de acumular entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana, y en promedio dedican 214.8 minutos al día a estar sentados. En población joven, 84.6% de escolares de entre 10 y 14 años y 46.3% de adolescentes de 15 a 19 años tampoco cumplen con la recomendación de acumular 60 minutos de actividad física por día, y más de la mitad pasa más de dos horas diarias frente a una pantalla. Además, la evidencia disponible para menores de cinco años señala que menos del 10% cumple con las recomendaciones de la OMS de actividad física, tiempo frente a pantalla y sueño para este grupo de edad.” (Instituto Nacional de Salud Pública: 2024, p. 3)

En el caso de la población del CCH, se trata de un porcentaje menor al 50% el que no cumple con la actividad física ideal. Este sería el segmento al que tradicionalmente se

enfocan las políticas de salud pública, que son los susceptibles a desarrollar problemas de sobrepeso o enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el problema de autoestima, derivado de los altos estándares de belleza mencionados con anterioridad afecta a toda la población estudiantil.

Por su parte, la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) estipuló una serie de medidas que recomienda a los distintos países del mundo para reducir el porcentaje de población inactiva. En el año 2013 se lanzó el proyecto piloto internacional “Políticas para una Educación Física de Calidad” en el que participó México. En nuestro país, las instituciones encargadas de coordinar esfuerzos para dicho proyecto fueron las siguientes: Secretaría de Salud (SSA), Secretaría de Educación Pública (SEP), Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), UNESCO-México, Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/ OMS), así como representantes de más de 30 organizaciones civiles, universidades e instituciones académicas. (Instituto Nacional de Salud Pública: 2018, p. 11).



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

Este proyecto se llevó a cabo en 3 fases; una fase de creación de documentos que proporcionaron una metodología estandarizada para el desarrollo de una política pública de Educación Física, una segunda etapa (2016-2018) de revisión de los resultados de los países donde se llevó a cabo el programa piloto (México fue uno de ellos) y una tercera etapa de recomendaciones después de los resultados obtenidos. Los análisis de los resultados se publicaron en el documento *Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad en el país*.

En términos generales, dicho documento propone que las políticas públicas de educación física deben enfocarse en cinco aspectos: 1) Formación, suministro y desarrollo del profesorado. 2) Instalaciones, equipamiento y recursos. 3) Flexibilidad curricular. 4) Alianzas comunitarias. 5) Seguimiento y garantía de la calidad. (Instituto Nacional de Salud Pública: 2018, p. 12)

De modo que es necesario un enfoque escolar integral de la actividad física que debe implicar lo siguiente:

“dar prioridad a las clases de educación física regulares y de alta calidad; proporcionar entornos físicos adecuados

y recursos para apoyar la actividad física estructurada y no estructurada a lo largo de la jornada escolar; apoyar programas que fomenten llegar caminando o en bicicleta a la escuela; y favorecer la implementación de este tipo de iniciativas a través de políticas escolares que involucren la participación de toda la comunidad escolar, incluyendo los profesores, directivos, estudiantes y padres de familia.” (Instituto Nacional de Salud Pública: 2024, p. 5).

Otro tema sugerido por este documento es el del tiempo idóneo que debe destinarse a la clase de Educación Física. Como necesidades básicas, plantean 3 horas a la semana en secundaria. Mientras que la población de 15 a 19 años necesitan 300 minutos a la semana, es decir, 5 horas a la semana. (Estrategia Nacional, p. 16). En el CCH las clases son de 4 horas a la semana, pero únicamente durante un semestre. De modo que, en cuanto a tiempo dedicado a la educación física el plan de estudios del CCH está muy por debajo de los estándares ideales que necesitan los jóvenes en esas edades.

Por último, se recomienda que Educación Física sea una asignatura donde se obtenga una calificación: “Es necesaria una estructura y sistema de calificación normalizada junto con un consenso sobre los requisitos mínimos para la concesión de las calificaciones”. (Instituto Nacional de Salud Pública: 2018, p. 20). En el caso del CCH, al igual que en el resto de los subsistemas de Media Superior en México, esta asignatura no tiene una calificación que se refleje en la boleta, de modo que el poco tiempo destinado a tan importante actividad es susceptible de ser saboteado por los estudiantes.

Una comparación mínima de las condiciones de la Educación Física del CCH con los estándares a nivel mundial y nacional arrojan la preocupante conclusión de que el CCH simplemente no le da la importancia debida a la actividad física. No tiene una calificación real y sólo se ofrece en un semestre. De modo que, estamos ante un panorama desalentador,

la clase de educación física transcurre sin pena ni gloria, como en prácticamente todos los subsistemas de nivel Medio Superior.

### III. Ventajas de la Educación Física

El principal beneficio de la Educación Física es la activación motriz y deportiva de las personas, con lo cual, se reduce el riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes y obesidad. Asimismo, ayuda a controlar el peso corporal y mejora la flexibilidad de las articulaciones.

No obstante, como ya se ha mencionado antes, las ventajas de la Educación Física van más allá de estos beneficios. La UNESCO propone que dentro de la currícula de las materias de Educación Física, se proponga como una disciplina integral que ayuda a mejorar el estilo de vida. “Promover el desarrollo de toda la gama de dominios de aprendizaje (físicos, de estilo de vida, afectivos, sociales y cognitivos) y presentar oportunidades para que los alumnos desarrollen habilidades esenciales, como el liderazgo, la comunicación y el trabajo en equipo” (Instituto Nacional de Salud Pública: 2018, p. 17)

Incluso, dicho documento se detiene en estudios de la actividad neuronal en el cerebro que revelan que cuando hay actividad física, ésta mejora, y por ende, influye positivamente en lo académico.

“Casi inmediatamente después de realizar actividad física, los niños pueden aumentar su atención y memoria y reducir comportamientos inapropiados, como distraer a otros compañeros o no poner atención. La teoría de la capacidad ejecutiva afirma que la actividad física mejora las funciones ejecutivas, como la organización e integración de información y la modulación del comportamiento a través de la atención selectiva, que son cruciales en el proceso de aprendizaje. Algunos estudios han reportado otros beneficios como una mayor velocidad de procesamiento o precisión de respuesta.

Con el tiempo, en la medida que los niños realizan actividad física adecuada para su nivel de desarrollo, una mejor capacidad aeróbica podría tener efectos adicionales positivos sobre el desempeño académico en matemáticas, lectura y escritura” (Instituto Nacional de Salud Pública: 2018, p. 21)

Otro beneficio consiste en que le brinda confianza y favorece la autoestima de los jóvenes. Esto ayuda a problemas de suicidio y búsqueda de identidad que se desvían en drogas y otros vicios, comportamientos que suelen presentarse durante la adolescencia.

“Una persona físicamente alfabetizada demuestra seguridad y confianza en sí misma en sintonía con sus capacidades motrices; presenta un control y coordinación sólida y puede responder a las exigencias de un entorno cambiante; se relaciona bien con los demás, demostrando sensibilidad en su comunicación verbal y no verbal y sostiene relaciones empáticas; disfruta descubriendo nuevas actividades y acoge con agrado los consejos y orientaciones, confiando en el conocimiento que experimentará con el éxito, aprecia el valor



Foto: Xavier Martínez

intrínseco de la educación física, así como su contribución a la salud y el bienestar, y será capaz de mantener a la actividad física a lo largo de su vida.” (Instituto Nacional de Salud Pública: 2018, p. 22)

Como puede apreciarse, la educación física no sólo combate las enfermedades asociadas al sobrepeso, sino que favorece la autoestima, sociabilidad, empatía y liderazgo en las personas, especialmente en los niños y adolescentes que están en una etapa de formación.

Si el modelo educativo del CCH se centra en una cultura básica donde el “aprender a aprender” es uno de sus principales objetivos, ¿acaso la salud y la educación física no son factores clave que condicionan y potencian el ideal de cultura básica?

#### IV. La Educación Física en las políticas educativas actuales

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) pone énfasis en la conciencia y la justicia social, mediante el objetivo de involucrar más a los jóvenes con su comunidad. “La NEM se caracteriza por una estructura abierta que integra a la comunidad. Prioriza la atención de poblaciones en desventaja (por condiciones económicas y sociales), con la finalidad de brindar los mismos estándares, para garantizar las mismas oportunidades de aprendizaje a todas y todos

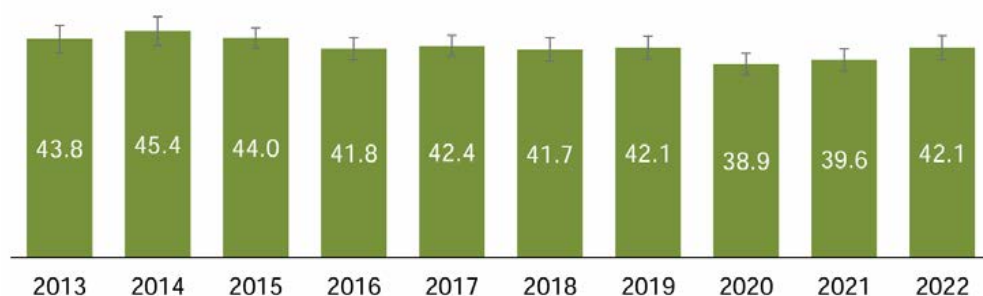
los mexicanos.” (Subsecretaría de Educación Media Superior: 2024, p. 3)

Al igual que en el modelo educativo del CCH -que por cierto, comparte muchos postulados de la NEM-, la educación física no es considerada como un eje fundamental en la formación de niños y jóvenes.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presentó estadísticas sobre la práctica del ejercicio físico en la población de 18 años y más. Estos resultados se presentan en el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) del año 2022. Según este estudio, (Gráfica 1)

“en áreas urbanas, 42.1 % de la población de 18 años y más dijo que, en su tiempo libre, practica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro. De esta población activa físicamente, 55.0 % lo hace con el nivel de suficiencia requerida (tiempo e intensidad) para mejorar la salud. En cuanto a la división por sexo, 49.5 % de los hombres y 35.6 % de las mujeres realizaron alguna actividad física. La brecha fue de 13.9 puntos porcentuales. 29.4% de la población de 18 años y más nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.” (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática: 2023, p. 1).

**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE<sup>1/</sup>**  
(Porcentaje)

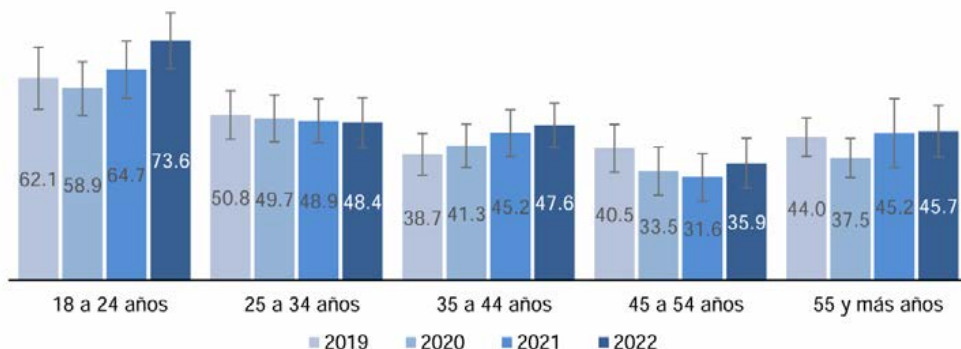


<sup>1/</sup> Población de 18 años y más que declaró realizar deporte o ejercicio físico como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminata u otro.

Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza a 90 por ciento.

Gráfica 1. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2013 a 2022

### HOMBRES DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVOS FÍSICAMENTE, POR GRUPOS DE EDAD (Porcentaje)



Gráfica 2. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2019 a 2022

A pesar del panorama desalentador, es a los 18 años cuando más se practica la actividad física, es decir, la educación media superior es el momento en el que más debe explotarse este interés. (Gráfica 2)

En cuanto al tiempo dedicado a la actividad física, este es insuficiente según datos del INEGI, donde se destina en promedio cerca de 2 horas a la semana, cuando deberían destinarse 5 horas. (Gráfica 3)

En cuanto a los lugares donde se realizan estas actividades, los más concurridos son parques, deportivos y sitios públicos. Mientas que las escuelas son los menos utilizados. (Gráfica 4)

En cuanto a los motivos por los que las personas mayores de 18 años realizan actividad física destaca la salud y en segundo lugar por

diversión y por belleza (verse mejor). Ahora bien, estos datos engloban a personas que van de los 18 a los 60 años. Si bien no contamos con datos sobre la población de 15 a 19 años, que es la población del CCH, es muy probable que los motivos de diversión y “verse mejor” sean mucho más significativos que el de salud, más acorde con edades adultas. (Gáfica5)

Aunado a este dato, se encuentra la razón principal por la que no se realiza actividad física, que es la falta de tiempo. (Gráfica 6)

## V. Conclusión

La escuela es el lugar donde pasan más tiempo los jóvenes de 15 a 19 años, en nuestro caso el CCH. Si la clase de Educación Física tuviera

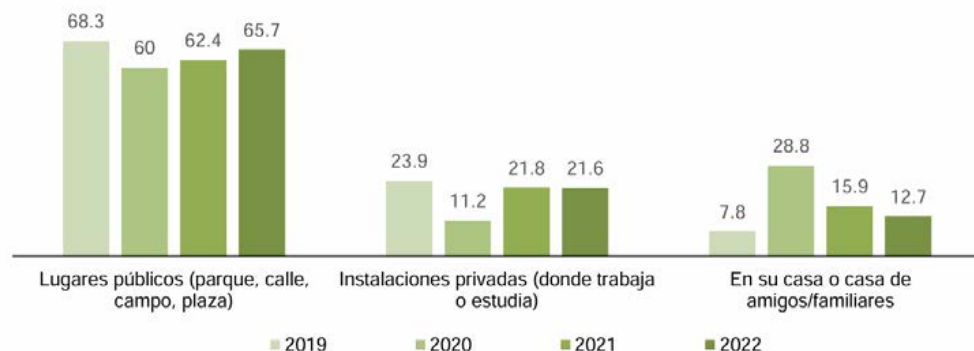
### TIEMPO PROMEDIO SEMANAL DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE, POR NIVEL DE SUFICIENCIA, SEGÚN SEXO



Gráfica 3. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2022

### POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE, POR EL LUGAR DE PRÁCTICA

Distribución porcentual



Nota: «Instalaciones privadas (donde trabaja o estudia)» incluye la opción «otro».

Gráfica 4. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2019 a 2022

### POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE, POR MOTIVO PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

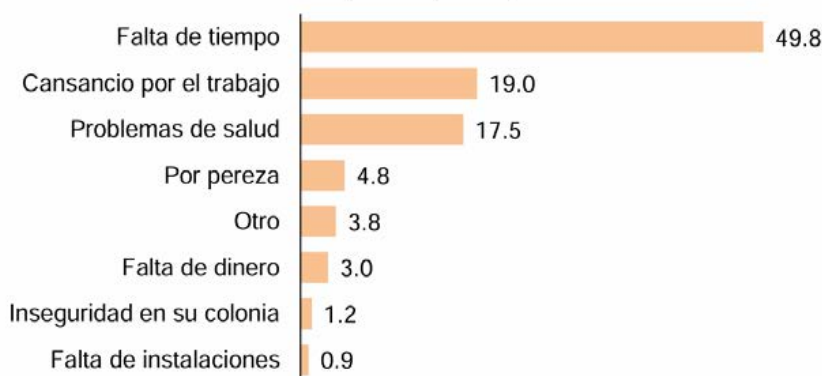
(Distribución porcentual)



Gráfica 5. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico.

### POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS INACTIVA FÍSICAMENTE QUE ALGUNA VEZ REALIZÓ PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA, POR RAZÓN PRINCIPAL DE ABANDONO

(Distribución porcentual)



Gráfica 6. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2022

5 horas a la semana en todos los semestres y con una calificación reflejada en la boleta, es decir, ser elevada al mismo nivel que materias como matemáticas o inglés, se potenciaría sustantivamente la actividad física con todos los beneficios físicos, psicológicos y emocionales que conlleva y en consecuencia, contribuiría significativamente a conseguir la cultura básica del modelo educativo CCH y se les daría bases sólidas para el “aprender a aprender”.

La materia de Educación Física no debe ser una materia de “relleno”, sino uno de los pilares de la educación y de estilos de vida saludables que benefician a la población en general. La escuela debería ser el espacio donde los jóvenes desarrollen hábitos positivos en cuanto a la alimentación y la actividad física, en vez de ser un espacio donde sólo ocurran aprendizajes académicos, independientemente de si se llevan con un enfoque constructivista. La educación física es, junto con temas como la sustentabilidad y una cultura de respeto y tolerancia, uno de los aspectos que deberían ser centrales en los planes de estudio del CCH y del nivel Medio Superior. ③

## Fuentes de consulta

1. Colegio de Ciencias y Humanidades. (2001). El Colegio de Ciencias y Humanidades: modelo y prácticas. *Gaceta CCH*.
2. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2023). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2022*. mopradef2022.pdf (inegi.org.mx)
3. Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). *Hacia una Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano*. Instituto Nacional de Salud Pública.
4. Instituto Nacional de Salud Pública. (2024). *Síntesis sobre políticas de salud*. CINYS\_Actividad\_fisica.pdf (insp.mx)
5. Subsecretaría de Educación Media Superior. Secretaría de Educación Pública. (2024). *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*. NEM principios y orientación pedagógica.pdf (edomex.gob.mx)
6. Redeker, R. (2014). *Egobody. La fábrica del hombre nuevo*. México, Fondo de Cultura Económica.

## *La bicicleta*

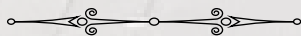
Un día tuve una bicicleta  
y un papá que la detuvo un largo tramo  
corriendo a mi costado  
hasta que un frágil equilibrio  
le permitió soltarme.

Algunas veces  
la risa del verano cayó sobre mi cuerpo  
al chocar contra un árbol.

Muchas otras me raspé las rodillas  
y le torcí las ruedas a mi bici.

Un día tuve una juventud  
que expresó su delirante algarabía  
sobre una bicicleta:  
los brazos levantados,  
apretados los puños,  
el manubrio apenas controlado  
con un toque sutil de las rodillas,  
la marcada pendiente ante mis ojos,  
la vida que se cruza en una ráfaga.

Tengo una bici en el portón de casa.  
Solo la miro, pero no la uso.



Cuando escribo  
las líneas salen al principio chuecas  
luego van perfilándose en el aire  
inaugurando caminos luminosos  
por los que avanzo con seguridad.

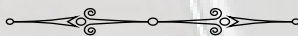
Papá murió hace unos cuantos años.  
¿Se acordaría alguna vez  
de aquella bicicleta de mi infancia?  
¿Qué pensamiento habita el corazón de un padre  
que da ese empujoncito, ese coraje  
íntimo y certero, ese amuleto?

¿Hay algún pensamiento en el amor?

La vida me sorprende algunas veces  
con un hondo socavón en el que caigo  
irremediablemente.

Otras, en cambio  
recupero el dominio de mis piernas  
siento el viento en la cara  
y una presencia en mi costado izquierdo  
me acompaña.

*Carmen Villoro*



# Transversalidad de la Educación Física en el TLRIID: impacto en la comunicación no verbal del Debate Académico

*Mainstreaming Physical Education in the TLRIID:  
Impact on nonverbal communication in Academic Debate*

**Iriana González Mercado**

Plantel Naucalpan

Es profesora de Carrera de Tiempo Completo en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, tiene una antigüedad de 20 años en el CCH Plantel Naucalpan. Imparte la asignatura de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a Investigación Documental I-II. Es egresada de MADEMS Español y actualmente dirige Poiética, revista académica de divulgación de las ciencias y humanidades del CCH.

[iriana.gonzalez@gmail.com](mailto:iriana.gonzalez@gmail.com)

**Nadia López Casas**

Plantel Naucalpan

Profesora de Carrera Asociado de Tiempo Completo, Maestra en Docencia para la Educación Media Superior (MADEMS) y Licenciada en Comunicación por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Cuenta con una experiencia docente de 14 años en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Naucalpan, donde imparte la asignatura de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental I a IV.

[nadia.lopez@gmail.com](mailto:nadia.lopez@gmail.com)

## Resumen

La transversalidad de la Educación Física (EF) en el Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental (TLRIID) en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) promueve una formación integral en los estudiantes. A través de actividades físicas orientadas al desarrollo de la expresión corporal, la confianza personal y la autorregulación emocional, se fortalecen las habilidades comunicativas de los estudiantes, especialmente se ha observado en actividades correspondientes al tema del debate académico. Este enfoque interdisciplinario permite que los estudiantes proyecten seguridad y dominio en su lenguaje no verbal, complementando así el contenido verbal de sus argumentaciones.

**Palabras clave:** transversalidad, educación física, competencia comunicativa, debate académico, expresión corporal.

## Abstract

*The transversality of Physical Education (PE) in the Reading, Writing and Initiation to Documentary Research Workshop (TLRIID) in the College of Sciences and Humanities (CCH) promotes comprehensive training in students. Through physical activities aimed at developing body expression, personal confidence and emotional self-regulation, students' communication skills are strengthened, especially it has been observed in activities corresponding to the topic of academic debate. This interdisciplinary approach allows students to project confidence and mastery in their non-verbal language, thus complementing the verbal content of their arguments.*

**Keywords:** transversality, physical education, communicative competence, academic debate, body expression.

*“El 7% de la información se atribuye a las palabras; el 38% corresponde a la voz (entonación, tono, resonancia), y el 55% al lenguaje corporal, incluyendo gestos, posturas y movimiento de los ojos”.*

Albert Mehrabian

## I. Introducción

¿Es posible que la Educación Física trascienda su enfoque tradicional y se convierta en una herramienta para el desarrollo social y comunicativo? En el ámbito escolar, la EF no solo se asocia con la actividad física y la salud, sino que también aporta al crecimiento emocional, social e intelectual de los estudiantes. Diversos estudios en el campo de la Pedagogía y las Ciencias Sociales, como los trabajos de Anchía-Umaña (2023), han explorado el potencial de la EF como medio para fomentar habilidades de cooperación, empatía y liderazgo, todas esenciales para la interacción en el aula y la formación integral del estudiante. Asimismo la

teoría cognitiva social de Bandura y el enfoque constructivista de Vygotsky sustentan cómo el aprendizaje ocurre en contextos de interacción social, donde el estudiante se enriquece a través de experiencias colaborativas y comunicativas.

En este artículo exploramos cómo la EF es transversal con otras materias, como el TLRIID en el CCH de la UNAM. Desde una perspectiva teórica basada en el constructivismo social y el aprendizaje experiencial, ofrecemos ideas sobre cómo fortalecer en las aulas las dinámicas grupales y la comunicación no verbal en el contexto específico de un debate académico entre estudiantes, promoviendo habilidades interpersonales que fomenten el aprendizaje y habilidades de persuasión fundamentadas en la comunicación no verbal.

## II. Educación Física y su impacto en el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas en el aula

La EF en el ámbito escolar tiene el potencial de ir más allá del desarrollo físico para convertirse en una herramienta que fomenta habilidades sociales, emocionales e intelectuales. Además de mejorar la condición física, las actividades de EF pueden promover competencias como la escucha activa, el trabajo en equipo y la resolución de problemas, fundamentales en contextos académicos y personales (Anchía-Umaña, 2023). La adherencia a estas actividades depende de factores como la motivación intrínseca, el apoyo social y la percepción de autoeficacia. Según Granizo et al. (2024), integrar estrategias activas y motivacionales en los planes de clase puede aumentar la participación autónoma y el disfrute de la actividad física, fomentando hábitos saludables y el bienestar en los estudiantes.

La EF también desempeña un rol clave en el desarrollo de competencias comunicativas y socioemocionales que impactan directamente en el rendimiento académico. En contextos de debate académico, por ejemplo, muchos estudiantes

adoptan posturas informales o muestran timidez al hablar en público, una característica común en la adolescencia. La práctica sistemática de actividades en EF puede mejorar la confianza, el control postural y la expresión corporal, aumentando la capacidad de los estudiantes para proyectar una presencia segura y persuasiva. Esto resulta especialmente beneficioso en clases como el TLRID, donde la comunicación efectiva y el lenguaje no verbal fortalecen el discurso oral en el ámbito académico.

Desde una perspectiva teórica, la agencia humana de Bandura y el constructivismo social de Vygotsky respaldan el aprendizaje en contextos de interacción social, donde los estudiantes construyen conocimientos a través de experiencias colaborativas. Este enfoque se complementa con el concepto de alfabetización física promovido por la UNESCO y la OMS, que considera el movimiento como un medio integral para aprender a ser, hacer y convivir, ampliando el objetivo de la EF hacia el desarrollo de habilidades psicosociales y cognitivas (Izquierdo y Bautista, 2023).

Además, la teoría de la autodeterminación, aplicada a la EF, subraya que la motivación intrínseca genera una disposición positiva



Foto: Xavier Martínez

hacia la actividad física, promoviendo la satisfacción y el sentido de pertenencia en los estudiantes (Moreno et al., 2013). Este sentido de pertenencia se refleja también en TLRID, donde la interacción entre pares refuerza el aprendizaje cooperativo. Según Carbonell Ventura et al. (2018), “la educación física promueve actitudes positivas hacia la convivencia social” (p. 280), lo que fortalece el ambiente colaborativo en talleres que requieren reflexión y crítica.

La EF también potencia capacidades cognitivas como la memoria, el pensamiento crítico y la concentración, competencias clave en el aprendizaje de otras materias. Estudios recientes han demostrado que la actividad física regular en estudiantes de nivel medio superior tiene efectos positivos en su rendimiento académico, apoyando el desarrollo de habilidades avanzadas (Granizo, García-Fernández, y Román, 2024). Asimismo, los beneficios de la actividad física, como señala Solano Armenta (2022), incluyen efectos sobre el sistema inmune, metabólico y hormonal, lo que reduce el riesgo de problemas de salud a largo plazo y contribuye al desarrollo integral de los estudiantes en el contexto escolar.

### III. El lenguaje no verbal

La comunicación no verbal juega un rol esencial en la transmisión de mensajes efectivos, particularmente en contextos como el debate político o académico. Orzáiz (2010) menciona que aproximadamente el 80% de la capacidad informativa de lo que deseamos comunicar se encuentra en nuestros gestos, postura, mirada y entonación (comunicación no verbal y paraverbal). Sin embargo, es común que se preste más atención al contenido verbal, dejando de lado la forma en la que este mensaje es comunicado, aunque esta última aporta un alto valor informativo.

En este sentido, el psicólogo Albert Mehrabian, realizó estudios sobre actitudes y sentimientos que revelan cómo, en situaciones donde la comunicación verbal resulta ambigua, solo el 7% de la información se atribuye a las palabras; el 38% corresponde a la voz (entonación, tono, resonancia), y el 55% al lenguaje corporal, incluyendo gestos, posturas y movimiento de los ojos (Corrales Navarro, 2011).

En el contexto educativo, especialmente en actividades de debate y comunicación, es fundamental no solo “qué se dice” sino



Foto: Eder Vega

“cómo se dice”. Un mensaje poderoso o una reflexión profunda por parte del alumnado pueden no alcanzar su máximo impacto si no se acompañan de una correcta expresión corporal. Para que un estudiante logre ser convincente en un debate, no basta con el contenido de sus ideas, su investigación previa; su éxito también dependerá de la capacidad para expresar seguridad y autenticidad a través de su lenguaje no verbal. Como afirma Orzáiz (2010), un mensaje exitoso debe transmitir, no solo triunfar en la elección de palabras, sino en la manera en que estas se acompañan de señales no verbales que inspiren credibilidad.

Educación Física como base para el desarrollo del lenguaje no verbal en el debate académico

En el contexto académico, actividades y estrategias de EF pueden contribuir significativamente al fortalecimiento de habilidades no verbales —gesticulación, control de movimientos corporales y contacto visual— que son fundamentales en la comunicación eficaz y el desarrollo de competencias comunicativas y por supuesto argumentativas que se desarrollan en el TLRID.



Foto: Xavier Martínez

El TLRID III, como taller, busca fomentar la comprensión y producción argumentativa mediante la práctica de debates, donde los estudiantes ejercitan sus habilidades verbales, paraverbales y no verbales esenciales para el logro de una comunicación persuasiva y crítica.

A través de dinámicas de simulación, trabajo en equipo y autoevaluaciones, los estudiantes podrían trasladar la autoconfianza y la autorregulación emocional de la EF al contexto académico. Anchía-Umaña, (2023); Carbonell Ventura et al., (2018) sugieren que este tipo de integración promueve un ambiente de respeto y tolerancia en el aula, además de mejorar la interacción y la comprensión de los mensajes no verbales entre los compañeros. De esta manera, la EF y el TLRID son materias complementarias que permiten a los estudiantes adquirir habilidades de comunicación que los enriquecen, y los preparan para enfrentar de manera crítica y reflexiva los retos de la vida en sociedad.

A continuación, se presentan diversas aproximaciones a ejercicios y estrategias que tanto los profesores de EF como los de TLRID pueden implementar para fortalecer la comunicación no verbal en los estudiantes. Aunque en el contexto del CCH la EF se imparte solo durante un semestre en el primer año y el debate académico se aborda hasta el segundo año, la práctica constante y la motivación intrínseca pueden mantenerse. Ya sea a través de clases extracurriculares o mediante actividades físicas que los estudiantes realicen por su cuenta, es posible fomentar un desarrollo integral que potencie el autoconocimiento corporal, la seguridad personal y la competencia comunicativa. Estas prácticas contribuyen así a una formación completa que favorezca la expresión y persuasión en diversos contextos académicos.

## 1. Desarrollo de la expresión corporal a través de la conciencia corporal

Ejercicios de expresión corporal guiada: la EF puede incluir sesiones de expresión corporal en las que los estudiantes practiquen movimientos que enfatizan la expresión emocional y gestual. Esto les ayuda a comprender cómo sus gestos y

Es posible  
fomentar un  
desarrollo integral  
que potencie el  
autoconocimiento  
corporal, la  
seguridad personal  
y la competencia  
comunicativa.



Foto: Xavier Martínez

posturas afectan la comunicación, una habilidad necesaria para mantener la atención de la audiencia en un debate académico.

Actividades de relajación y conciencia postural: los ejercicios de respiración y relajación guiada, realizados al final de una sesión, son útiles para que los estudiantes reconozcan y controlen su postura. Este control les permite proyectar calma y seguridad, características esenciales para presentarse con confianza en un contexto de debate.

Dinámicas de representación y simulación: las actividades de dramatización, donde los estudiantes representan escenas comunicando ideas solo con su lenguaje corporal, fortalecen su capacidad para transmitir mensajes sin palabras. Esta habilidad es muy valiosa en situaciones de debate, donde el lenguaje no verbal complementa los argumentos.

## 2. Fortalecimiento de la seguridad y confianza a través de la superación de retos físicos

Actividades de resistencia y superación personal: las actividades de resistencia, como carreras de corta distancia o ejercicios de intervalos, desafían

a los estudiantes a mejorar y superar metas. La experiencia de enfrentar y vencer estos desafíos otorga confianza y una actitud positiva frente a la exposición pública, cualidades necesarias para un debate académico.

Juegos de equipo y competencias amistosas: participar en juegos de equipo como voleibol o baloncesto permite a los estudiantes fortalecer su confianza y aprender la importancia de la colaboración, elementos esenciales en la presentación de argumentos dentro de un equipo de debate.

## 3. Autoconocimiento y regulación emocional a través de actividades físicas

Técnicas de respiración y control de estrés: se pueden implementar ejercicios de respiración controlada y relajación después de actividades intensas. Estas técnicas ayudan a los estudiantes a regular su estrés, habilidad fundamental para mantener la calma y hablar con claridad en un debate académico.



Foto: Xavier Martínez

**Competencias bajo presión:** los estudiantes que enfrentan partidos cronometrados o rondas eliminatorias desarrollan la capacidad de pensar y actuar con rapidez, una habilidad esencial en un debate, donde las respuestas rápidas y claras son decisivas.

**Ejercicios de visualización para la autorregulación:** la visualización de objetivos en deportes, como en tiros a la canasta, ayuda a los estudiantes a proyectarse con seguridad en su participación, permitiéndoles prepararse mentalmente y fortalecer su autoconfianza.

#### **4. Mejora del contacto visual y la comunicación interpersonal**

**Juegos de roles y simulación de situaciones:** las actividades en las que los estudiantes asumen roles y mantienen contacto visual directo (como en juegos de improvisación) fomentan habilidades de interacción y confianza en el contacto visual, esencial en un debate para transmitir seguridad.

**Actividades en parejas o pequeños grupos:** juegos en parejas, como el “juego del espejo” donde un estudiante imita los movimientos del otro,

ayudan a mejorar la comodidad con el contacto visual y la interacción cara a cara, habilidades que refuerzan la presencia en el debate.

**Dinámicas grupales de comunicación:** juegos recreativos como el “teléfono descompuesto” con movimientos fortalecen la capacidad de comunicación efectiva sin depender del lenguaje verbal, una habilidad útil para enfatizar o comunicar apoyo en un debate académico.

### **Conclusiones**

La transversalidad de la Educación Física en el TLRID permite una formación más completa y holística en los estudiantes, fortaleciendo sus habilidades comunicativas, especialmente en contextos de debate académico. La combinación de actividades físicas orientadas al desarrollo de la expresión corporal, la confianza personal y la autorregulación emocional contribuye a un aprendizaje integral, donde los estudiantes adquieren conocimientos y desarrollan habilidades esenciales para la interacción y el trabajo colaborativo en la sociedad.

A través de la práctica de ejercicios físicos y técnicas de comunicación no verbal, los



Foto: Xavier Martínez

estudiantes logran proyectar seguridad y dominio en sus posturas y gestos, elementos que complementan eficazmente el contenido verbal de sus argumentaciones. Este enfoque interdisciplinario contribuye al desarrollo de la competencia comunicativa y habilidades sociales que son necesarias para su éxito académico, crecimiento personal y su preparación para enfrentar los retos de la vida en comunidad. ③

3. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. (2024). *Programas de Estudio 2024: Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a La Investigación Documental I-IV*. Universidad Nacional Autónoma de México.
4. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. (2024). *Programas de Estudio 2024: Departamento de Educación Física. Educación Física*. Universidad Nacional Autónoma de México.
5. Granizo, J., Aguirre, R., Toscano, C., & Pérez, G. (2024). Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física en estudiantes de bachillerato. *Reincisol*, 3(6), 2469-2493. <https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/322/665>
6. Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2). Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>
7. Orzáiz, Ó. (2010). *Comunicación no verbal y paraverbal en el debate político entre Zapatero y Rajoy*. Tonos Digital. Recuperado de <https://www.um.es/tonosdigital/znum18/secciones/tritonos-2-noverbalidad.htm>
8. Slade, S. C., Dionne, C. E., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2016). Consensus on Exercise Reporting Template (CERT): Explanation and Elaboration Statement. *British Journal of Sports Medicine*, 50(23), 1428-1437. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096651>
9. Solano Armenta, Y. S. (2023). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45), 21-26. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.8486>

## Funetes de consulta

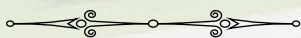
1. Anchía Umaña, I. (2023). La educación física: Derecho a una educación de calidad. *MHSalud*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.4>
2. Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., y Lope Álvarez, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (Esp. 1), 269-282. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/349856003029.pdf>

### *Tú eres más que mis ojos*

Tú eres más que mis ojos porque ves  
lo que en mis ojos llevo de tu vida.  
Y así camino ciego de mí mismo  
iluminado por mis ojos que arden  
con el fuego de ti.

Tú eres más que mi oído porque escuchas  
lo que en mi oído llevo de tu voz.  
Y así camino sordo de mí mismo  
lleno de las ternuras de tu acento.  
¡La sola voz de ti!

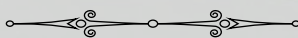
Tú eres más que mi olfato porque hueles  
lo que mi olfato lleva de tu olor.  
Y así voy ignorando el propio aroma,  
emanando tus ámbitos perfumes,  
pronto huerto de ti.



Tú eres más que mi lengua porque gustas  
lo que en mi lengua llevo de ti sólo,  
y así voy insensible a mis sabores  
saboreando el deleite de los tuyos,  
sólo sabor de ti.

Tú eres más que mi tacto porque en mí  
tu caricia acaricias y desbordas.  
Y así toco en mi cuerpo la delicia  
de tus manos quemadas por las mías.  
Yo solamente soy el vivo espejo  
de tus sentidos. La fidelidad  
del lago en la garganta del volcán.

*Carlos Pellicer*



# La Educación Física en el bachillerato universitario: retos y desafíos actuales

*Physical Education in the university bacculaureate: current challenges*

**Diego Atzayacatl Bautista Bautista**

Plantel Naucalpan

Es profesora de Carrera de Tiempo Completo en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, tiene una antigüedad de 20 años en el CCH Plantel Naucalpan. Imparte la asignatura de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a Investigación Documental I-II. Es egresada de MADEMS Español y actualmente dirige Poética, revista académica de divulgación de las ciencias y humanidades del CCH.

[iriana.gonzalez@gmail.com](mailto:iriana.gonzalez@gmail.com)

**Margarita Bautista Morales**

Plantel Naucalpan

Profesora de Carrera Asociado de Tiempo Completo, Maestra en Docencia para la Educación Media Superior (MADEMS) y Licenciada en Comunicación por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Cuenta con una experiencia docente de 14 años en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Naucalpan, donde imparte la asignatura de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental I a IV.

[nadia.lopez@gmail.com](mailto:nadia.lopez@gmail.com)

## Resumen

El artículo tiene como propósito hacer una síntesis del estado actual que guarda la asignatura de Educación Física en los dos modelos educativos del sistema de bachillerato impartido por Universidad Nacional Autónoma de México. A partir de este análisis, se desarrollan algunas ideas sobre los retos y desafíos en la implementación de los programas de estudios vigentes, con el objetivo de aportar elementos para la discusión sobre cómo lograr una formación integral en los estudiantes que cursan el bachillerato universitario.

**Palabras clave:** Educación Física, Programas de Estudio, Bachillerato, Universidad Nacional Autónoma de México.

## Abstract

*The purpose of this article is to summarize the current state of the subject of Physical Education in the two educational models of the baccalaureate system taught by the National Autonomous University of Mexico. From this analysis, some ideas are developed on the challenges in the implementation of current curricula with the aim of providing elements for the discussion on how to achieve a comprehensive education in students who study the university baccalaureate.*

**Keywords:** Physical Education, Study Programs, Baccalaureate, National Autonomous University of Mexico.

## La Educación Física en el bachillerato universitario

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) cuenta actualmente con dos sistemas de bachillerato: el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) y la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), ambos constituidos por modelos educativos distintos, pero unidos en esencia bajo un mismo objetivo común de formar bachilleres con una orientación propedéutica bivalente “que prepara para el estudio de las diferentes disciplinas científicas, tecnológicas y humanísticas, y proporciona una cultura general, con el objeto de que sus egresados se incorporen a las instituciones de educación superior o al sector productivo” (Mendoza, Latapí y Rodríguez, 2001, pp. 91).

Por un lado, el modelo educativo del CCH es de cultura básica porque “se propone contribuir a que el alumno adquiera un conjunto de principios, de elementos productores de saber y de hacer, a través de cuya utilización pueda adquirir mayores y mejores saberes y prácticas...” y propedéutico, general y único “puesto que orienta a la adquisición de la preparación necesaria para cursar con éxito

estudios profesionales...” (CCH, 1996, pp. 36-38); es decir, que se encuentra orientado a la formación intelectual, ética y social de los alumnos, considerados como sujetos de su aprendizaje, cultura y propia educación. Por el otro, la ENP enfatiza su propósito central en

...la formación integral del educando: aquella que le proporciona elementos cognoscitivos, metodológicos y afectivos que, en síntesis, le permitan profundizar de manera progresiva en la comprensión de su medio natural y social, desarrollar su personalidad, definir su participación crítica y constructiva en la sociedad en que se desenvuelve e introducirse en el análisis de las problemáticas que constituyen el objeto de estudio de las diferentes disciplinas científicas y tecnológicas, siempre con la perspectiva de la formación profesional universitaria. Dicha formación integral busca fortalecer el perfil del egresado, de acuerdo con los requerimientos que demandan los estudios superiores en general y los de cada área de formación académica en particular, en términos de valores y actitudes que suponen una

formación social y humanística básicas (científica, lingüística, histórica, económica, política y artística). (ENP,1997, pp. 27)

En las últimas dos décadas, la educación física como asignatura integrante de un Plan de Estudios formal en el bachillerato universitario de la UNAM ha sufrido varias modificaciones curriculares, en el ánimo de cumplir a cabalidad con los objetivos antes mencionados y producto de los cambios vertiginosos que las sociedades modernas demandan junto con las necesidades de miles de jóvenes mexicanos que esperan adquirir conocimientos esenciales para cumplir un perfil de egreso esperado dentro del contexto sociocultural y laboral en un marco nacional. El CCH ha contado con cuatro grandes procesos de revisión curricular en los años 1988, 2011, 2016 y 2024, mientras que la ENP cuenta con tres en los años 1996, 2008 y 2016. La cuestión en común de ambas instituciones es que, tras estas revisiones en sus planes y programas históricos, consideran

a la formación integral del bachiller como eje rector de sus modelos y procesos educativos durante los tres años de duración en sus estudios.

Es importante resaltar que las condiciones curriculares no son las mismas para su práctica e impartición operativa. Mientras que en la ENP es una asignatura curricular de carácter obligatoria, pero sin créditos propios, en su plan de estudios actual solo se imparte en el cuarto y quinto año de preparatoria. El CCH, por su lado, establece que la educación física no es obligatoria ni cuenta con una carga crediticia definida; en su mapa curricular la considera como formación extracurricular, la cual, debido a sus características se enmarca en el Área de Ciencias Experimentales y solo se atiende en el primer y segundo semestre, por ende, la asistencia del alumnado tiene un carácter optativo.

A continuación, se presenta un cuadro comparativo de las principales características entre los programas de estudios de educación física de ambos modelos educativos del bachillerato universitario vigente.

| Cuadro 1. Comparativo de los dos Modelos Educativos del bachillerato de la UNAM |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modelo Educativo                                                                | Escuela Nacional Preparatoria                                                                                             | Colegio De Ciencias Y Humanidades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Programa de Educación Física                                                    | Asignatura bligatoria curricular, sin carga crediticia; impartición una vez por semana en promedio por grupo.             | Asignatura no obligatoria, sin carga crediticia, como formación extracurricular para alumnos de primer y segundo semestre; su práctica y asistencia es optativa.                                                                                                                                                                                                                   |
| Enfoque Disciplinario                                                           | Social de la motricidad, que persigue fomentar la comunicación verbal y motriz con conciencia del respeto a la alteridad. | Global de formación integral, donde la interacción social (convivencia) basada en el ejercicio físico genera comportamientos motrices y sociales que permiten al alumno la elección de estrategias para la resolución de situaciones relacionadas con el movimiento y el intelecto; se refiere a una visión global, ya que genera a su vez redes de información y de comunicación. |
| Enfoque Didáctico                                                               | Inclusivo, basado en estrategias de aprendizaje colaborativo, problemas o proyectos.                                      | Teoría de la acción comunicativa. sugiere que la comunicación del profesorado y alumnado debe realizarse de forma horizontal sin ostentar jerarquía, como un proceso de construcción dialógica donde el alumnado tenga la confianza de proponer, debatir y plantear dudas y cuestionamientos al profesorado y sus pares.                                                           |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Relación con otras asignaturas</b> | <p>Campo de conocimiento:<br/>Ciencias Naturales</p> <p>Asignatura antecedente:<br/>No lo menciona.</p> <p>Asignatura subsecuente:<br/>Educación Física V</p>                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Física:</b> la motricidad humana se observa la transformación de la materia y la energía en movimiento.</p> <p><b>Biología y Química:</b> se relaciona a nivel celular con respecto a los procesos metabólicos que ocurren en el cuerpo humano durante la práctica de ejercicio.</p> <p><b>Psicología:</b> al realizar actividad física sistematizada se activan funciones cerebrales que pueden ayudar a las funciones cognitivas</p> <p><b>Ciencias de La Salud:</b> la práctica de ejercicio o deporte y una adecuada nutrición se encuentran directamente relacionados con estilos de vida saludable.</p>                                                                                                                                                                                      |
| <b>Los principios del colegio</b>     | <p>Promover el fortalecimiento de la corporeidad mediante prácticas motrices que favorecen la formación de hábitos inherentes a un estilo de vida saludable, los cuales han de aplicarse no sólo en el contexto escolar sino de manera continua y a lo largo de la vida.</p>                                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a aprender</li> <li>2. Aprender a ser</li> <li>3. Aprender a hacer</li> <li>4. Aprender a convivir</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Propósitos Generales</b>           | <p>El alumno integrará conceptos básicos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le brinden el desarrollo de su corporeidad, por medio del uso de su motricidad, lo cual permitirá la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional, ecológico y social.</p> | <p>El alumnado será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar a través del movimiento corporal y el uso de TIC las esferas intelectual, emocional y social, lo que le permitirá elegir y dosificar sus actividades físicas, deportivas y recreativas con la finalidad de mantenerse saludable.</li> <li>• Practicar actividades físicas, deportivas y recreativas en un ambiente intercultural en el que se desenvuelvan para la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la utilización del tiempo libre en un medio sustentable.</li> <li>• Desarrollar confianza y seguridad en sí mismos a través del ejercicio, de las actividades físicas, deportivas y recreativas que faciliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.</li> </ul> |
| <b>Unidades y Contenidos</b>          | <p><b>Unidad 1.</b> Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable.<br/>Número de horas: 10</p> <p><b>Unidad 2.</b> Estilos de vida saludable y la sociomotricidad<br/>Número de horas: 10</p> <p><b>Unidad 3.</b> Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud.<br/>Número de horas: 10</p>                    | <p><b>Unidad I:</b> Formación para la cultura física<br/>Número de horas: 12</p> <p><b>Unidad 2.</b> Formación para la salud<br/>Número de horas: 18</p> <p><b>Unidad 3.</b> Formación para el deporte<br/>Número de horas: 18</p> <p><b>Unidad 4.</b> Formación para la recreación<br/>Número de horas: 16</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Fuente: Elaboración propia con base en los programas de estudio vigentes de la ENP (1997) en su última modificación de noviembre de 2016 y el CCH (2024) de la UNAM.



Foto: Xavier Martínez

## Retos y desafíos de la Educación Física universitaria en la actualidad

A partir del análisis sobre el *status* actual que guarda la educación física, se pretende entonces enunciar algunos de los retos que conllevan la implementación de los programas de estudio vigentes y esbozar, por consecuencia, posibles desafíos futuros que favorezcan su posterior evaluación para dar un balance más exacto sobre el impacto de los mismos en la formación integral de los alumnos que cursan el bachillerato universitario de la UNAM.

### Retos:

- En el caso de la ENP, al existir una carencia de valor numérico en la calificación final expresada solo como Acreditado y No acreditado, impacta sobre el interés y participación del alumnado sobre la propia asignatura.
- En esta misma línea, la asignatura de Educación Física solo se imparte con una hora semanal teórica para cuarto y quinto año de preparatoria.

- En el caso de CCH, su impartición se reduce aún más al atender solo a primer y segundo semestre de seis en total.
- Existe un número de horas limitado, y en ocasiones insuficiente, para abordar cualitativa y cuantitativamente los temas y contenidos propuestos en los programas de estudio vigentes en ambos bachilleratos.

En conjunto, lo anteriormente señalado son algunos de los retos que se presentan en la práctica cotidiana del docente que implementa operativamente los programas de estudios, en las condiciones actuales de los diversos contextos de los planteles universitarios y que, estamos convencidos, no favorece el cumplimiento de los propósitos generales de la asignatura, logrando de manera parcial los rasgos del perfil de egreso deseado del bachiller universitario en su formación integral.

### Desafíos:

- Fortalecer un sistema de actualización y capacitación de la planta docente que opera

los Programas de Estudio de Educación Física con temas pertinentes y relevantes teórica y metodológicamente, alineados al enfoque disciplinar que tiene en primer plano categorías y conceptos entorno a la corporeidad, la motricidad humana, la cultura física, el deporte y la recreación para favorecer estilos de vida saludables en los alumnos.

- Bajo esta misma lógica, el profesorado de educación física tendría la necesidad de renovarse en sus formas y estilos de enseñanza para lograr concretar los aprendizajes esenciales en sus alumnos. Para ello, sería deseable fortalecer su didáctica general con cursos, talleres, diplomados y posgrados que aborden metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Casos de Enseñanza, el Aprendizaje Basado en Problemas, el Aprendizaje en el Servicio, el Aprendizaje Colaborativo, Aprendizaje por Proyectos, así como la detección y análisis de incidentes críticos. Esto ayudará al docente en la selección de actividades y toma de decisiones que favorezcan la adquisición, construcción y el fortalecimiento de nuevos aprendizajes de los alumnos en las sesiones y espacios de educación física promovidos por ambos bachilleratos.
- La búsqueda permanente de estrategias para incorporar paulatinamente a la enseñanza y práctica diaria de la educación física en el bachillerato universitario los ejes transversales: equidad de género, inclusión, cuidado del medio ambiente, tecnologías de la información y la comunicación, la educación para la paz y el uso y comprensión de una lengua extranjera relacionadas al campo de las actividades físicas, el deporte y la recreación como una necesidad que demanda la sociedad actual.
- Tal vez uno de los desafíos más importantes a mediano o largo plazo sea el logro de la presencia curricular de la educación física con un mayor número de horas lectivas y, por consiguiente, su impartición no solo dos semestres o dos años, sino en todo el trayecto formativo del alumno que cursa el bachillerato universitario. Mas allá de contar

con un valor numérico o una carga crediticia curricularmente, está en juego la salud integral de la población universitaria y la prevención de posibles enfermedades crónico-degenerativas que atañen a la población mexicana en general como los problemas cardíacos, respiratorios o la diabetes, consecuencias, claro, de trastornos alimenticios y sedentarismo, sobrepeso y obesidad. Se ha demostrado con suficiente evidencia científica, que no puede existir un impacto benéfico en los organismos humanos si no hay por lo menos una carga mínima de esfuerzo físico y continuo en un lapso de entre 45 a 60 minutos diarios. Esto es una premisa fundamental que debería estar reflejada más seriamente y con mayor rigor, en primera instancia, en los programas de estudio del bachillerato.

Creemos, finalmente, que la concreción de estas acciones en su conjunto podrían ayudar a lograr una sinergia positiva para la buena implementación y operatividad de los programas de estudio, con las características y particularidades curriculares arriba descritos, siempre y cuando, exista el apoyo institucional suficiente en cada uno de los planteles de ambos bachilleratos contextualizados a sus modelos educativos y condiciones reales de trabajo. ☺

## Fuentes de consulta

1. Colegio de Ciencias y Humanidades. (2024). *Programas de Estudio. Educación Física*. México: UNAM.
2. Colegio de Ciencias y Humanidades. (1996). Plan de Estudios Actualizado. México: UNAM.
3. Escuela Nacional Preparatoria. (1997). Plan de estudios 1996. México: UNAM
4. Mendoza J., Latapí P. y Rodríguez R. (coord.) (2001), "La UNAM y su bachillerato" en La UNAM. El debate pendiente. México: Plaza y Valdez.

# La Educación Física en la Educación Media Superior como medio de incidencia dentro de la **formación integral del estudiante**

*Physical Education in Higher Secondary Education as a means of impact within the comprehensive education of the student.*

**Jonathan Rivera Guerrero**

Licenciado en Educación Física por la ESEF CDMX, generación 2001-2005.  
Maestro en Educación Básica por la ESEF CDMX, generación 2011-2013.  
Estudios de Doctorado en Educación por la Universidad ETAC, generación 2019-2021.  
Docente del Colegio de Educación Física de la Escuela Nacional Preparatoria 9 "Pedro de Alba" en 4to y 5to año desde 2018 a la fecha.  
Catedrático de la Escuela Superior de Educación Física CDMX desde 2018 a la fecha..  
[jonathan.rivera@enp.unam.mx](mailto:jonathan.rivera@enp.unam.mx)

**María del Refugio Martínez García**

Licenciada en Educación Física por la ESEF CDMX, generación 2001-2005.  
Diplomado en Dirección Escolar por la Universidad Pedagógica Nacional.  
Docente del Colegio de Educación Física de la Escuela Nacional Preparatoria 9 "Pedro de Alba" en 4to y 5to año desde 2022 a la fecha.  
Docente en Jardín de Niños de la Secretaría de Educación Pública desde 2005 a la fecha..  
[refugio.martinez@enp.unam.mx](mailto:refugio.martinez@enp.unam.mx)

## Resumen

La Educación Física desempeña un papel prioritario dentro del curriculum educativo de la Educación Media Superior ya que se agrega como un medio para el desarrollo de la formación integral del alumnado, y otorga la oportunidad de desarrollar experiencias y vivencias únicas que difícilmente pueden adquirirse por otros medios, así mismo, se relaciona con los distintos saberes del sujeto ante las estrategias didácticas que pueden implementarse y que implicarán un reto por resolver a través del movimiento generando así a un sujeto que puede conocer su cuerpo, capacidades y habilidades con la finalidad de optimizarse hacia su adecuado cuidado y funcionamiento a lo largo de la vida.

Así mismo, se revisan las modalidades de Educación Media Superior que propone la Universidad Nacional Autónoma de México para generar esta influencia dentro de sus estudiantes y el discurso que propone dentro de sus programas de la materia..

**Palabras clave:** Educación Física, Educación Media Superior, competencia y formación integral.

## Abstract

*Physical Education plays a priority role within the educational curriculum of Upper Secondary Education since it is added as a means for the development of the integral formation of the students, and it grants the opportunity to develop unique experiences and experiences that can hardly be acquired by other means. Likewise, it is related to the different knowledge of the subject before the didactic strategies that can be implemented and that will imply a challenge to be solved through movement, thus generating a subject who can know his body, capacities and skills in order to optimize himself towards his adequate care and functioning throughout life. Likewise, the modalities of Upper Secondary Education proposed by the National Autonomous University of Mexico to generate this influence within its students and the discourse that it proposes within its programs of the subject are reviewed.*

**Keywords:** Physical Education, Higher Secondary Education, competition and comprehensive training.



Foto: Xavier Martínez

## La Educación Física en la Educación Media Superior como medio de incidencia dentro de la formación integral del estudiante

La Educación Física es parte del programa de estudios de los distintos niveles de la Educación Media Superior dentro de sus diferentes modalidades, aunándose a la propuesta de planes y programas educativos para incidir en el desarrollo integral del alumnado, sin embargo, es prioritario percibir los alcances y limitaciones que esta puede tener dentro de su intervención desde los discursos pedagógicos y las corrientes contemporáneas de la educación, que en definitiva establecen los ejes y sustentos necesarios para la práctica educativa.

### Antecedentes

Con la noción de sentar las bases conceptuales se comenzará por establecer la concepción de Educación Física proveniente de la Secretaría de Educación Pública, puesto que, la mayoría de los alumnos que acceden a la Educación Media Superior provienen de esta formación, al respecto, el concepto contemporáneo sostiene que esta es “Una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de NNA a partir de las edificación de la competencia motriz, entendida como la capacidad para dar sentido a sus movimientos y saber cómo realizarlos” (SEP, 2023, p.11) del cual se puede decir que al ser una intervención debe incidir dentro del alumno para llevarlo hacia nuevas situaciones por medio de la práctica docente considerando el autoconocimiento, la relación con otros, interacción con los materiales y el medio que le rodea con la finalidad de mejorar la competencia motriz, cabe mencionar que estos nuevos escenarios deben suponer un reto alcanzable para el alumno para que por medio de su esfuerzo, práctica y reflexión pueda considerar las adecuaciones para resolverlo, lo que lo llevará a la situación de optimizarse hacia el desarrollo integral que se relaciona con el concepto de competencia.



Foto: Xavier Martínez

Sin embargo para el entendimiento de la presente relación es una situación indispensable que se clarifique el termino competencia desde el ámbito educativo, propuesto por Philippe Perrenoud quien sostiene que es “una capacidad de movilizar varios recursos cognitivos para hacer frente a un tipo de situaciones” (2004, p.11), así mismo, siguiendo las ideas de Pinilla (2012) se establecen los componentes que esta debe poseer, nombrados como los conocimientos, las habilidades y las actitudes, la primera se refiere a un contenido o información que debe manejarse para poder ser aplicado, la segunda es sobre la posibilidad de ejecución en una determinada situación considerando incluso la corrección o modificación de esta y la tercera se refiere a la actuación sobre un planteamiento ético y que considere a los valores como un eje.

La acción del sujeto sobre estos tres componentes permitirá que fomente la conformación de un desarrollo integral de sí mismo, es decir, al relacionar todos los saberes que puede movilizar para resolver una situación determinada le será otorgada la posibilidad de aprendizaje, conocimiento e incluso adquisición de valores con miras a formar nuevos referentes para futuras situaciones.



Foto: Xavier Martínez

Al respecto de la relación de la competencia con la Educación Física vale la pena mencionar que la movilización de saberes “sólo resulta pertinente en situación, y cada situación es única, aunque se le pueda tratar por analogía con otras, ya conocidas.” (Perrenoud, 2004, p.11), siendo así, la Educación Física se torna en un espacio de conocimiento y de acción, siendo el ideal para generar actividades, dinámicas y juegos con diferentes y amplia versatilidad de respuestas y manifestaciones del movimiento, así como con diversos niveles de participación y resolución del alumno considerando también la participación de otros, para que por medio de estas situaciones y experiencias puedan generarse un pensamiento divergente dentro de los alumnos por medio de dar solución a las actividades que impliquen un reto motor y que son presentadas en cada sesión ya sean propuestas por el docente o por el mismo alumnado.

Bajo este orden de ideas la competencia motriz, se presenta como la movilización de saberes para poder resolver problemas con relación a la acción del sujeto, aunque estos incluyan aspectos de conocimientos, habilidades y actitudes para su resolución.

## Relación de la Educación Media Superior y la formación integral

La Educación Media Superior como todo curriculum educativo posee una serie de planes y programas que otorgan sustento y referencias para su práctica considerando una serie de propósitos, elementos, estrategias didácticas, contenidos y perfil de egreso por alcanzar, siendo estos aquellos que hacen referencia a la formación integral, que responde a la siguiente definición:

Proceso mediante el cual se logra que los seres humanos, con ayuda de personas responsables, desarrollen todas sus dimensiones como personas y todo el potencial que tienen dentro de sí, con el fin de aprovechar las oportunidades que les ofrecen el mundo y la cultura, así como aportar al mejoramiento de la calidad de vida propia y la de los demás. (Martínez, 2009, p. 124).

Claramente dentro de este concepto puede entenderse la importancia del docente, su intervención y la relación entre este actor educativo y el estudiante, ya que será el encargado de guiar este proceso de mejoramiento por medio de las estrategias didácticas que puedan implementarse dentro de las sesiones considerando la participación del alumnado, contemplando todos los aspectos alrededor de su enseñanza, es decir, la formación integral no persigue como propósito el desarrollo de alumnos superdotados en cuanto a la actividad física, por el contrario, contempla que sus diferentes circunstancias, capacidades y habilidades puedan ser acrecentadas, aumentando un desarrollo de su bagaje motor y adquirir un control y cuidado sobre su organismo, resolviendo los retos que se le enfrentan en los diferentes espacios de acción donde se desempeñan en el día a día y no solo en una cuestión deportiva o de considerable rendimiento físico.

Bajo esta mirada se debe entender que la práctica de la Educación Física debe ser integral, es decir, no sólo limitarse al ámbito

procedimental o de movimiento mencionado en párrafos anteriores, sino considerando las situaciones de los saberes del conocimiento y las actitudes, puesto que al respecto del primer componente, sobre lo conceptual, si alguien que no conoce una regla, en definitiva no podrá atender a todas las condiciones del juego o de la actividad y en cuanto al segundo o referente a lo actitudinal, si la conoce pero no la respeta, de igual forma no le será posible participar en las mejores posibilidades y creará un conflicto con su participación.

Este tipo de participación dentro de la sesión dotará al alumno de una formación integral, es decir, de una actuación que represente un reto para sus saberes y que mediante la búsqueda de atender las condiciones asentadas por el docente practique y reflexione sobre sus acciones, ajustándose, modificándose y adaptándolas a las respuestas acertadas dando paso a la construcción de su propio aprendizaje.

Con relación a lo establecido y la construcción de competencias del alumno se menciona que estas tendrá toques particulares, esto quiere decir que sus resoluciones estarán supeditadas a los saberes y recursos que cada

alumno ha acumulado hasta ese momento y que se acrecentarán de forma social e individual, es decir, puede aprender observando la forma y lo que proponen otros y bajo la reflexión de sus acciones, fomentando un pensamiento divergente que lo lleve a la construcción de nuevas respuestas pero respetando las pautas y la atención a los requisitos implementados por cada saber para que se torne en un reto dentro de la sesión.

### Relación entre la formación integral y las modalidades de Educación Media Superior que ofrece la Universidad Nacional Autónoma de México

Al respecto de forma específica se incluye el aspecto curricular en el cual puede influir la Educación Física sobre la formación integral del sujeto y la consolidación de las competencias, por tanto, se presenta la siguiente tabla donde se establecen los aspectos del Programa de Educación Física del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) y de la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) dentro de los cuales se manifiesta lo siguiente.

| Tabla 1. Cuadro de doble entrada sobre los Programas de Educación Física de la Educación Media Superior de la Universidad Nacional Autónoma de México. |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aspecto                                                                                                                                                | CCH                                                                                                                                                                                                                                                                                | ENP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Sobre la Educación Física                                                                                                                              | La materia de Educación Física impulsa la obtención de una cultura física con un enfoque formativo a través de promover en el alumno la práctica de los aprendizajes adquiridos, en su vida escolar y personal como hábitos permanentes relacionados a la actividad física. (p.5). | Busca que el alumno desarrolle su corporeidad en sentido amplio, a través del análisis de su propia motricidad; la aplicación de procedimientos, principios, técnicas y métodos de prácticas motrices sistematizadas; prácticas recreativas, de expresión y deportivas que, a su vez, fomenten en el alumno la autogestión de una actividad motriz continua. (p. 2). |
| Relación con las competencias                                                                                                                          | Esto significa que la enseñanza dirigida a los jóvenes fomenta actitudes y habilidades necesarias para que, por sí mismo, se apropie de conocimientos, desarrolle habilidades y asuma valores desde una actitud crítica. (p.5).                                                    | Contempla conceptos, prácticas y actitudes esenciales de la educación física para contribuir al desarrollo integral del alumno. Asimismo, busca promover el fortalecimiento de la corporeidad mediante prácticas motrices que favorecen la formación de hábitos inherentes a un estilo de vida saludable. (p. 2).                                                    |



Foto: Xavier Martínez

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Enfoque</b></p>    | <p>Enfoque global de formación integral, donde la interacción social (convivencia) basada en el ejercicio físico genera comportamientos motrices y sociales que permiten al alumno la elección de estrategias para la resolución de situaciones relacionadas con el movimiento y el intelecto. (p. 9).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Su enseñanza estará orientada por un enfoque social de la motricidad, se persigue fomentar la comunicación verbal y motriz con conciencia del respeto a la alteridad, así como para generar el manejo de emociones requerido para la interacción constructiva y armónica con los otros. (p. 2).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Propósitos</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Favorecer en el alumno el desarrollo intelectual, emocional y social por medio del movimiento corporal sistematizado, que le permita elegir y dosificar sus actividades físicas con la finalidad de mantenerse saludable.</li> <li>2. Promover en el estudiante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas que repercutan en el medio en que se desenvuelve, y propiciar así la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la adecuada utilización del tiempo libre.</li> <li>3. Desarrollar en los jóvenes la confianza y seguridad en sí mismos por medio de las actividades físicas, deportivas y recreativas que posibiliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.</li> <li>4. Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos saludables de higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, a través de actividades complementarias que condicionen su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva. (p. 13)</li> </ol> | <p>4to año</p> <p>El alumno integrará conceptos básicos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le brinden el desarrollo de su corporeidad, por medio del uso de su motricidad, lo cual permitirá la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional, ecológico y social. (p.3).</p> <p>5to año</p> <p>El alumno consolida la integración de conceptos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le permitan el desarrollo de su corporeidad, principalmente por medio del uso de su motricidad, lo cual reforzará la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional y social. (p. 3).</p> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Perfil de egreso</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apreciar la salud psíquica y corporal y contar con los conocimientos y actitudes fundamentales necesarios para su conservación.</li> <li>2. Adquirir una visión de conjunto y jerarquizada de los aspectos fundamentales de las distintas disciplinas, de sus elementos conceptuales, metodológicos y teóricos, así como de sus conocimientos propios.</li> <li>3. Relacionar los conocimientos que adquiere de cada disciplina con las otras y transferirlos a otros campos de conocimiento.</li> <li>4. Adquirir actitudes imbuidas de valores de orden individual, social y personalmente asumirlos con bases reflexivas y racionales. (p. 6).</li> </ol> | <p>Se espera que éste será capaz de elegir, practicar y valorar un estilo de vida saludable, como parte del cuidado de sí mismo; desarrollará su corporeidad y generará una actitud analítica ante situaciones de su entorno como el uso adecuado del tiempo libre, así como ante las prácticas de consumo asociadas a la realización de actividades motrices estereotipadas las cuales generan un concepto de cuerpo que puede provocar conductas de riesgo perjudiciales a la salud, entre otros. (p. 2).</p> |
| <b>Aspecto general</b>  | <p>Así mismo cabe mencionar que ambos programas hacen una división de sus contenidos en procedimentales, conceptuales y actitudinales, lo cual de forma directa se relaciona con el ámbito de las competencias en la educación.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

*Adaptada de: UNAM, (2016a). Programa de estudio de Educación Física, CCH; UNAM, (2016b). Programa Educación Física IV año, ENP, y UNAM, (2016c). Programa Educación Física V año, ENP.*

Al respecto del análisis que puede realizarse de la tabla anterior se denota objetivamente que el discurso teórico mantiene un hilo conductor en aspectos determinantes, tales como, que la intervención que ejerza la Educación Física sirva para soluciones dentro de la vida cotidiana y no solo para el ámbito escolar llevando al estudiante a la reflexión de sus acciones y de los alcances y limitaciones que estas pueden tener; se percibe un énfasis en una cultura física que pugne por el mantenimiento de la salud, es decir, que permita que el alumno conozca y cuide su cuerpo de diversas circunstancias y en diferentes niveles desde la prevención con acciones como colocarse una vacuna, hasta el nivel de corrección cuando ya ha desarrollado alguna situación, por ejemplo el sobrepeso, así mismo el ámbito de nutrición y alimentación, así como el mantenerse con un esquema de vida activo que permite la funcionalidad óptima de su cuerpo.

Así mismo, se maneja una serie de aspectos relacionados con los valores y su práctica en sociedad, es decir, que pueda

ser alguien que los ponga en marcha y que además los haga valer cuando sea necesario permitiéndole relacionarse adecuadamente dentro de una sociedad, a la vez que adquiere conocimientos específicos de esta área del saber, por mencionar algunos puede referirse a aquellos como la habilidad, coordinación, ritmo, velocidad, fuerza, etc. que poseen una perspectiva específica aun cuando puedan ser abordados desde otras disciplinas.

Un apartado que requiere mención aparte, es la nombrada autogestión de la actividad motriz continua que ambos programas proponen en diferentes apartados, se entiende entonces que el alumno debe generar una conciencia sobre su cuerpo, y debe mantenerlo en las mejores condiciones posibles a lo largo de su vida, de esta forma es como se modifica la cultura física y permite que la sociedad comprenda la necesidad de movimiento que posee el organismo aunque su posteriormente su trabajo o labor cotidiana no tenga una relación directa con ello, es decir, comprende que aunque trabaje todo el día en la

oficina, al salir de esta es ideal realizar alguna modalidad de actividad física y/o ejercicio físico que le asista al mantenimiento de la salud, pero debe resaltarse que surge desde la reflexión y decisión personal que se ha visto influenciada desde su formación en la Educación Media Superior.

Por último, mencionar el aspecto de desarrollar un pensamiento basado en la indagación y la investigación, es decir, que el estudiante sea capaz de discernir entre la información que pueda encontrar en diversas fuentes bibliográficas o electrónicas sobre la que le es funcional para resolver su necesidad o la planteada por el docente, procurando así el desarrollo de un sujeto reflexivo, resolutivo y proactivo que pueda modificarse a sí mismo y a el medio que le rodea con miras a optimizarlo.

Al respecto se agrega la siguiente cita

“No es suficiente enseñar a los hombres una especialidad. A través de ello se convierten en algo así como una

máquina útil pero no en una personalidad desarrollada armoniosamente. Es esencial que el estudiante adquiera una comprensión de los valores y un sentimiento vívido por ellos. Debe adquirir un sentido vívido de lo bello y de lo moralmente bueno. De lo contrario él - con su conocimiento especializado - se parece más a un perro bien entrenado que a una persona armoniosamente desarrollada. Debe aprender a comprender las motivaciones de los seres humanos, sus ilusiones y sus sufrimientos para poder adquirir una relación correcta con los individuos y con la comunidad” Einstein (2011, p. 76)

Es de esta forma que se resalta la importancia de la Educación Física en el currículo escolar de la Educación Media Superior, pues son necesarias materias que hagan que los alumnos tengan vivencias y experiencias que los enriquezcan y que dentro del programa



Foto: Xavier Martínez

Son necesarias materias que hagan que los alumnos tengan vivencias y experiencias que los enriquezcan y que dentro del programa puedan complementarse con aquellas que se imparten en un aula

puedan complementarse con aquellas que se imparten en un aula; es así que se destaca la prioridad de la formación integral en el sujeto a partir de la influencia que puede ejercer la Educación Media Superior en sus diferentes modalidades, la forma como puede cambiar la vida de la persona, así como sumar en ellas nuevas acciones que les asistan a optimizarse y poder desarrollarse en la vida en sociedad.

### Consideraciones finales

De forma definitiva la Educación Física aporta importantes experiencias al estudiante para su formación integral, dotándolo de aspectos únicos que no pueden vivirse en otros espacios, esta naturaleza única es la esencia de la práctica corporal y vivencial que requiere el sujeto para direccionarlo hacia a la optimización personal.

La adquisición de competencias es determinante para la vida del individuo ya que como puede revisarse en el discurso estas dependen de la situación, lo que de forma clara les otorga la cualidad de perfectible, es decir, que siempre pueden mejorarse y generar espacios

de reflexión para la resolución de diversas circunstancias presentadas en la cotidianidad.

Es urgente comentar que algunas modalidades de Educación Media Superior no consideran a la Educación Física dentro de su programa como materia de base, lo que refleja entonces una formación coartada, es decir, no podrán ser considerados como que ofertan una formación integral para el sujeto, así mismo, resaltar que este es el último nivel que puede influenciar directamente al alumno, puesto que, en los estudios universitarios no se incluye una materia o formación dentro de sus programas que fomente la actividad física, ejercicio físico o que tenga relación con la Educación Física, lo que lo dota de una posición única y le otorga un alto grado de responsabilidad ante la formación del sujeto.®

### Fuentes de consulta

1. Díaz, A. (2006). *El enfoque de competencias en la educación. ¿Una alternativa o un disfraz de cambio?* Revista Perfiles educativos vol.28 no.111 Ciudad de México, enero, 2006.
2. Einstein A. (2011). *Mis ideas y opiniones*. Editor Antoni Bosch.
3. Martínez, F. (2009). *Formación integral: compromiso de todo proceso educativo*. Revista Docencia Universitaria, vol. 10, pp.123-135, Colombia.
4. Perrenoud, P. (2004). *Diez nuevas competencias para enseñar*. Grao.
5. Pinilla, E. (2012). *Aproximación conceptual a las competencias profesionales*. Ciencias de la Salud Revista de Salud Pública, vol. 14, núm. 5, 2012, pp. 852-864, Universidad Nacional de Colombia Bogotá.
6. Secretaría de Educación Pública. (2023). Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. SEP.
7. Universidad Nacional Autónoma de México. (2016a). *Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Programa de estudio de Educación Física*. UNAM.
8. Universidad Nacional Autónoma de México. (2016b). *Escuela Nacional Preparatoria Programa Educación Física IV año*. UNAM.
9. Universidad Nacional Autónoma de México. (2016c). *Escuela Nacional Preparatoria Programa Educación Física V año*. UNAM.



Plumas invitadas

# Educación Física en el bachillerato: la bicicleta como estrategia didáctica para promover la actividad física

*Physical Education in high school: the bicycle as a  
didactic strategy to promote physical activity.*

**Nohemi González Díaz Barriga**

Antigüedad de 14 años. Escuela Nacional Preparatoria 2 Erasmo Castellanos Quinto.  
[nohemi.gonzalez@enp.unam.mx](mailto:nohemi.gonzalez@enp.unam.mx)

**Nonantzin Donaji Méndez Núñez**

Antigüedad de 5 años. Escuela Nacional Preparatoria 8 Miguel E. Schulz.  
[donaji.mendez@enp.unam.mx](mailto:donaji.mendez@enp.unam.mx)

**Elías Joel Ramírez Martínez**

Antigüedad de 20 años Escuela Nacional Preparatoria 8 Miguel E. Schulz.  
[elias.ramirez@enp.unam.mx](mailto:elias.ramirez@enp.unam.mx)

## Resumen

La Educación Física que se imparte en la Escuela Nacional Preparatoria busca incidir favorablemente en los estilos de vida del estudiantado. Ésta se ha fortalecido a partir del apoyo que brinda la Dirección General de Asuntos del Personal Académico, que impulsa proyectos en la comunidad estudiantil, por medio de la Iniciativa para Fortalecer la Carrera Académica en el Bachillerato. Este trabajo describe la experiencia de dos proyectos realizados en el plantel 8 Miguel E. Schulz. Dos de sus actividades fueron el fomento del uso de la bicicleta e implementación de un ciclo de conferencias de forma sincrónica vía internet. Las estrategias didácticas implementadas tuvieron el objetivo de promover el gusto por la actividad física en el alumnado, buscando que posteriormente se convierta en un hábito y que forme parte de su estilo de vida saludable.

**Palabras clave:** educación física, estrategias didácticas, salud, práctica física.

## Abstract

*Physical Education at the National Preparatory School aims to positively influence students' lifestyles. This has been strengthened by the support provided by the General Directorate of Academic Personnel Affairs, which promotes projects within the student community through the Initiative to Strengthen the Academic Career in High School. This paper describes the experience of two projects carried out at Campus 8 "Miguel E. Schulz." Two of their activities included promoting the use of bicycles and implementing a series of synchronous online conferences. The didactic strategies implemented aimed to encourage students to enjoy physical activity, with the goal of eventually turning it into a habit that becomes part of their healthy lifestyle.*

**Keywords:** Physical education, didactic strategies, health, physical practice.

## Introducción

La Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA) refuerza la práctica docente impulsando los proyectos académicos con la Iniciativa para Fortalecer la Carrera Académica en el Bachillerato (INFOCAB), promoviendo la participación del profesorado y el alumnado, por medio de actividades académicas innovadoras y creativas en favor del desarrollo integral estudiantado.

Por lo anterior, se implementaron los proyectos PB202620 "Estrategias para promover la salud en el plantel 8 "Miguel E. Schulz" y PB200822 "Estrategias didácticas como alternativa para promover la salud en tiempos de la pandemia por COVID-19" con una duración de 2 años en cada proyecto. Los proyectos contribuyeron al proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos actualizados del Programa de Educación Física (EF) de IV y V año, por medio de diversas

actividades extracurriculares, favoreciendo la promoción de la salud.

Los programas actualizados de EF plantean un enfoque social de la motricidad con diversas prácticas sociomotrices, que incentivan el liderazgo y el desarrollo de la personalidad a partir del reforzamiento de su corporeidad y fomento del aprendizaje orientado hacia la búsqueda de la identidad por medio de la imagen corporal y la consolidación de un estilo de vida saludable.

Lo anterior nos invita a cuestionarnos: ¿cómo lograr que el estudiantado haga de la actividad física un hábito? La EF de IV de la ENP busca:

"...que el alumno desarrolle su corporeidad en sentido amplio, a través del análisis de su propia motricidad; la aplicación de procedimientos, principios, técnicas y métodos de prácticas motrices sistematizadas; prácticas recreativas, de expresión y deportivas que, a su vez,

fomenten en el alumno la autogestión de una actividad motriz continua...” (Programa de EF de la ENP, 2017).

Mientras que la EF de V de la ENP, “...fomenta aprendizajes hacia la consolidación de un estilo de vida saludable en todos sus escenarios...” (Programa de EF de la ENP, 2017).

Actualmente la EF contribuye a cumplir con la misión y visión de la ENP, que consiste en:

[...] Brindar a sus alumnos una educación de calidad que les permita incorporarse con éxito a los estudios superiores, mediante la adquisición de una formación integral que les proporcione:

- Una amplia cultura de aprecio por su entorno y la conservación y cuidado de sus valores.
- La capacidad de obtener por sí mismos nuevos conocimientos, destrezas y habilidades [...] (Misión y visión, DGENP, 2021).

En el año 2020 se dió inicio al proyecto INFOCAB 202620 en el plantel 8, aplicando una encuesta a 1323 estudiantes del bachillerato,

con la finalidad de conocer los estilos de vida. La encuesta cuestionó los hábitos y la frecuencia de la actividad física de forma semanal, así como la disponibilidad de materiales deportivos en casa. De esta encuesta se obtuvieron los siguientes resultados: 63% de los encuestados afirmó que contaban con un tapete para hacer ejercicio; 9.7% contaba con una caminadora; 6.9% contaba con una elíptica; 19.7% contaba con una bicicleta estática y 2% contaba con una bicicleta con rodillo. La frecuencia promedio del uso de los aparatos deportivos fue de 20 a 30 minutos a la semana.

En el año 2022, se dio continuidad con el proyecto PB200822, en donde, además de las sesiones de Educación Física, se implementaron talleres del uso y mecánica de la bicicleta, con el apoyo de materiales deportivos que se adquirieron, los cuales fueron: bicicletas estáticas, bicicletas de ruta y rodillos.

Las propuestas didácticas que se generaron, fueron: estrategias de enseñanza del uso y mecánica de la bicicleta; difusión de los implementos de seguridad (casco, lentes de sol, guantes e hidratación) y mencionar los señalamientos de la vía pública para un traslado seguro en bicicleta.



Imagen 1: paseos ciclistas por la CDMX y el Estadio Olímpico Universitario en CU



Imagen2: del canal de YouTube

Posteriormente se realizaron 6 paseos ciclistas en la vía pública con la finalidad de promover el uso responsable y ordenado de la bicicleta como medio de transporte y de una práctica física cotidiana.

En el taller de uso y mecánica de la bicicleta participaron 30 estudiantes, logrando mejorar su habilidad del uso de la misma. Durante los 3 talleres de bicicleta estática se tuvo una participación de 60 estudiantes interesados en mejorar su condición física con la bicicleta, para lograr un mejor desempeño.

**Imagen 1.** Paseos ciclistas, taller de uso y mecánica de la bicicleta y talleres de bicicleta estática

Para acercar a la comunidad del plantel los conocimientos teóricos, se organizaron ciclos de conferencias con temas de interés sobre: educación vial y tipos de bicicletas, efectos del uso de cubrebocas en actividades físicas y uso de aplicaciones de registro de ejercicio.

**Imagen 2.** 2do. Ciclo de conferencias: promoviendo estilos de vida saludable

## Conclusión

La EF en la ENP 8 Miguel E. Schulz fomentó la implementación de las estrategias antes señaladas, propiciando en el alumnado una relación favorable con la actividad física, además de reconocer los beneficios en su salud y promover los hábitos de mantenimiento y mejora de la condición física.

Por otra parte, se logró difundir en el estudiantado una guía para conocer los nombres técnicos de los componentes de la bicicleta y consejos que debe seguir un ciclista, así como impulsar la inquietud de incursionar en una mecánica avanzada.

La preparación física de un ciclista consiste en mejorar la condición física general, para que le permita mantener la frecuencia cardíaca moderada y vigorosa.

El uso de la bicicleta es un ejercicio cardiovascular. Hacer ciclismo de forma cotidiana ejercita y tonifica los grupos musculares del tren superior e inferior, además, previene enfermedades no transmisibles como: hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras. ☺

## Fuentes de consulta

1. Barriguete, S. (2015). *Cycling. Preparación física del ciclista y mantenimiento de la bicicleta*. Libsa.
2. Escuela Nacional Preparatoria. (2016). Programa Actualizado de Educación Física IV. Plan de estudios 1996. [http://www.dgenp.unam.mx/planesdeestudio/cuarto-2016/1410\\_educacion\\_fisica\\_4.pdf](http://www.dgenp.unam.mx/planesdeestudio/cuarto-2016/1410_educacion_fisica_4.pdf)
3. Escuela Nacional Preparatoria. (2017). Programa Actualizado de Educación Física V. Plan de estudios 1996. [http://www.dgenp.unam.mx/planesdeestudio/quinto-2017/1513\\_educacion\\_fisica\\_V.pdf](http://www.dgenp.unam.mx/planesdeestudio/quinto-2017/1513_educacion_fisica_V.pdf)
4. Escuela Nacional Preparatoria. *Misión y Visión de la DGENP (s/f)*. UNAM. <http://www.dgenp.unam.mx/acercaenp/mision.html>
5. González, N. (2020). Proyecto INFOCAB 202620 Estrategias para promover la salud en el plantel 8 Miguel E. Schulz. ENP, UNAM.
6. González, N. (2024). Nohemí González Díaz Barriga [Canal de Youtube]. Youtube. <https://www.youtube.com/@nohemigonalezdiazbarriga8899/playlists>
7. Maldonado, D. (2016). *El libro de la bicicleta. Uso, mantenimiento, reparación*. Fox Andina.

# La actividad física como factor protector para prevenir e intervenir en casos de ansiedad

*Physical activity as a protective factor for preventing  
and intervening in cases of anxiety*

**Nonantzin Donaji Méndez Núñez**

antigüedad de 5 años. Escuela Nacional Preparatoria 8 "Miguel E. Schulz".  
[donaji.mendez@enp.unam.mx](mailto:donaji.mendez@enp.unam.mx)

**Ángel Fabián Rivera Martínez**

estudiante de sexto año. Escuela Nacional Preparatoria 8 "Miguel E. Schulz".  
[323235220@alumno.enp.unam.mx](mailto:323235220@alumno.enp.unam.mx)



## Resumen

La ansiedad es una respuesta común a las presiones y desafíos de la vida cotidiana y puede ser una parte normal de la existencia humana. Sin embargo, cuando se convierte en un trastorno, puede ser debilitante e interferir con la capacidad de una persona para realizar sus actividades diarias. La ansiedad puede ser abordada desde diferentes disciplinas como la Medicina, la Psicología y la Educación Física.

La Medicina investiga los aspectos fisiológicos y anatómicos de la ansiedad, mientras que la Psicología se enfoca en los aspectos psicológicos y emocionales. La Educación Física puede ayudar a prevenir y manejar la ansiedad a través de la práctica de actividad física, que libera neurohormonas que mejoran el bienestar general.

Es importante buscar ayuda profesional para desarrollar un plan de tratamiento que se adapte a las necesidades individuales de cada persona. La ansiedad es una condición tratable y hay muchas estrategias y recursos disponibles para ayudar a las personas a manejar sus síntomas. Con el apoyo adecuado, las personas con ansiedad pueden llevar vidas saludables y productivas..

**Palabras clave:** Educación física, salud mental, prevención, ansiedad, bienestar..

## Abstract

*Anxiety is a common response to the pressures and challenges of daily life and can be a normal part of the human experience. However, when it becomes a disorder, it can be debilitating and interfere with a person's ability to carry out their daily activities. Anxiety can be addressed from different disciplines such as Medicine, Psychology, and Physical Education.*

*Medicine investigates the physiological and anatomical aspects of anxiety, while Psychology focuses on the psychological and emotional aspects. Physical Education can help prevent and manage anxiety through the practice of physical activity, which releases neurohormones that improve overall well-being.*

*It is important to seek professional help to develop a treatment plan that suits the individual needs of each person. Anxiety is a treatable condition, and there are many strategies and resources available to help people manage their symptoms. With the right support, people with anxiety can lead healthy and productive lives..*

**Keywords:** Physical education, mental health, prevention, anxiety, well-being.

En el vertiginoso mundo contemporáneo, la ansiedad se ha convertido en una respuesta común a las presiones y desafíos que todas las personas enfrentamos en la vida cotidiana. La ansiedad es una parte de la existencia humana, ya que todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. Este problema recurrente y complejo requiere un enfoque multidisciplinario para su prevención e intervención. Por ello, es crucial revisar la ansiedad desde diferentes disciplinas como la Medicina, la Psicología y la Educación Física.

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos que se manifiestan cuando percibimos peligros, ya sean reales o imaginarios. Según la Organización Mundial de la Salud las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos ante una situación específica.

Los síntomas y signos de los trastornos de ansiedad pueden ser variados e incluyen dificultad para concentrarse, irritabilidad, problemas gastrointestinales, taquicardia, sudoración, problemas de sueño, así como una sensación de peligro inminente, de pánico

o de fatalidad. Estos síntomas y signos pueden ser debilitantes y pueden interferir con la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias.

Desde la perspectiva médica, se investiga a nivel fisiológico, anatómico y morfológico lo que sucede en el cerebro de una persona con ansiedad. Por ejemplo, la ansiedad afecta diversas áreas del cerebro, sobre todo la amígdala y el hipocampo. La amígdala se activa para indicar que debemos alejarnos de una amenaza y así, incrementar las posibilidades de supervivencia. Por otro lado, el hipocampo se encarga de almacenar recuerdos emocionales de gran intensidad para recuperarlos en un momento de potencial peligro.

A lo largo del tiempo se han realizado grandes esfuerzos para la intervención en casos de personas que ya padecen algún trastorno de ansiedad. Sin embargo, se ha hecho poco énfasis en la manera más oportuna y saludable de abordar este tema, es decir, la prevención a través de estrategias que fomenten una vida saludable.

Para brindar un adecuado enfoque multidisciplinario es importante valorar la

necesidad de tratamiento farmacológico, lo cual es revisado por personal experto en las especialidades médicas de Psiquiatría y de Neurología. Posteriormente, es necesario identificar la psicoterapia adecuada para cada caso de ansiedad. La terapia cognitivo-conductual, la psicoanalítica y la humanista pueden ser excelentes opciones según cada situación en particular.

Como estrategia preventiva, la práctica de actividad física puede ayudar a regular la ansiedad, reduce la fatiga, mejora la concentración y fomenta el bienestar general de las personas. Esto se debe a la respuesta favorable que nuestro organismo tiene durante la realización de ejercicio. El cerebro libera neurohormonas que nos hacen sentir bien y mejoran nuestra salud, como la dopamina, endorfina y serotonina.

Podemos concluir que dicha estrategia está al alcance de todas las personas, ya que la actividad física puede adecuarse según la edad y la condición física. No importa si se carece del hábito de hacer ejercicio, puede construirse gradualmente para mejorar la salud física, mental y social.



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

Es importante recordar que, en las asignaturas de Educación Física, Educación para la Salud y Psicología se podrán seguir aprendiendo estrategias saludables para fomentar el bienestar propio. En resumen, la ansiedad es un problema complejo que requiere un enfoque multidisciplinario para su prevención e intervención. A través de la Medicina, la Psicología y la Educación Física, podemos desarrollar estrategias efectivas para manejar y prevenir la ansiedad en nuestra vida cotidiana.

Por lo tanto, es crucial que las personas que experimentan ansiedad busquen ayuda. Un profesional puede proporcionar una evaluación completa y desarrollar un plan de tratamiento que se adapte a las necesidades individuales de cada persona. Este plan de tratamiento puede incluir terapia, medicación, cambios en el estilo de vida y otras intervenciones.

Finalmente, es importante recordar que la ansiedad es una condición tratable y que hay muchas estrategias y recursos disponibles para ayudar a las personas a manejar sus síntomas. Con el apoyo adecuado, las personas con ansiedad pueden llevar vidas saludables y productivas. 📌

## Fuentes de consulta

1. Ansiedad Málaga Psicólogos. (27 de junio de 2018). ¿Qué efectos tiene la ansiedad en el cerebro? Ansiedad Málaga. <https://ansiedadmalaga.com/efectos-ansiedad-cerebro/>
2. Biblioteca Nacional de Medicina. (s/f). *Ansiedad*. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
3. Clínica de la ansiedad. (s/f). *Hábitos de consumo y ansiedad*. <https://clinicadeansiedad.com/prevencion-de-la-ansiedad/>
4. Felman, A. (3 de agosto de 2021). *Ansiedad: Todo lo que debes saber*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad>
5. García, E. (19 enero de 2024). *Ansiedad y cerebro: ¿Cómo afecta?* NeuroClass. <https://neuro-class.com/como-afecta-la-ansiedad-en-el-cerebro> Jiménez, Ó. (25 septiembre de 2020). *Ansiedad: qué es, causas, síntomas, prevención y tratamiento*. Mundo Deportivo. <https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20200827/482789483645/ansiedad-que-es-causas-sintomas-prevencion-y-tratamiento.html>
6. Psicólogos, A. (14 de abril de 2023). *Qué es la ansiedad: cómo reconocerla y qué hacer*. <https://psicologiymente.com/clinica/que-es-ansiedad>
7. Ros, R. (13 junio de 2022). *¿Cómo prevenir la ansiedad?* <https://mentalsalud.com/como-prevenir-la-ansiedad/>
8. Secretaría de Salud, (31 de octubre de 2015). *¿Qué es la ansiedad?* <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-ansiedad>
9. Sierra, C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Revista Mal-estar E Subjetividad*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

## *La belleza*

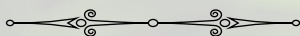
Enemigo de la guerra y su reverso, la medalla  
No propuse otra batalla que librar al corazón  
De ponerse cuerpo a tierra  
Bajo el paso de una historia  
Que iba a alzar hasta la gloria el poder de la razón

Y ahora que ya no hay trincheras  
El combate es la escalera  
Y el que trepe a lo más alto  
Pondrá a salvo su cabeza

Aunque se hunda en el asfalto  
La belleza  
La belleza  
La belleza  
La belleza

Míralos como reptiles al acecho de la presa  
Negociando en cada mesa, maquillajes de ocasión  
Siguen todos los raíles  
Que conduzcan a la cumbre  
Locos porque los deslumbre su parásita ambición

Antes iban de profetas  
Y ahora el éxito es su meta



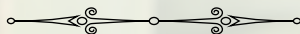
Mercaderes, traficantes  
Más que nausea, dan tristeza  
No rozaron ni un instante  
La belleza  
La belleza  
La belleza  
La belleza

Y me hablaron de futuros fraternales, solidarios  
Donde todo lo falsario acabaría en el pilón  
Y ahora que no quedan muros  
Ya no somos tan iguales  
Tanto vendes, tanto vales. ¡Viva la revolución!

Reivindico el espejismo  
De intentar ser uno mismo  
Ese viaje hacia la nada  
Que consiste en la certeza  
De encontrar en tu mirada

La belleza  
La belleza  
La belleza  
La belleza

*Luis Eduardo Aute*



# De la imagen corporal a la autoaceptación: cómo la educación física fomenta la autoestima en los estudiantes

*From body image to self-acceptance: how physical  
education fosters self-esteem in students*

**Ignacio Ildeberto Cruz García**

Profesor de educación física en CDMX con veinte años de experiencia docente frente a grupo en escuela pública y privada.  
Licenciado en Educación Física, especializado en Yoga y baile fitness.  
@.mx

## Resumen

El artículo explora la influencia de la educación física en el desarrollo integral de los adolescentes, destacando su papel en la construcción de una autoaceptación y autoestima saludable. A través de la implementación de juegos cooperativos, expresión corporal y actividades físicas variadas, se aborda la problemática de la insatisfacción con la imagen corporal, promoviendo una percepción positiva y resiliente del cuerpo entre los estudiantes. La educación física no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y psicológico del individuo, fortaleciendo la autoimagen y la aceptación personal. Se subraya en este escrito la necesidad de políticas educativas que reconozcan y apoyen la implementación efectiva de estas prácticas para maximizar sus beneficios en el desarrollo de los jóvenes.

**Palabras clave:** autoaceptación, autoestima, educación física, imagen corporal y juegos cooperativos.

## Abstract

*The article explores the influence of physical education on the holistic development of adolescents, highlighting its role in building healthy self-acceptance and self-esteem. Through the implementation of cooperative games, body expression, and various physical activities, the issue of body image dissatisfaction is addressed, promoting a positive and resilient perception of the body among students. It is argued that physical education not only improves physical health but also contributes to emotional and psychological well-being, strengthening self-image and personal acceptance. Emphasizes the need for educational policies that recognize and support the effective implementation of these practices to maximize their benefits in the development of young people.*

**Keywords:** self-acceptance, self-esteem, physical education, body image and cooperative games.

## Introducción

Las preocupaciones sobre la imagen corporal son cada vez más comunes; especialmente entre los jóvenes, donde los ideales corporales de los medios de comunicación, redes sociales y presiones sociales a menudo hacen que las personas se sientan insatisfechas con su apariencia, lo que conlleva a una autoimagen distorsionada del individuo, factores externos que pueden afectar negativamente la autoaceptación y autoestima de los adolescentes.

La educación física juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los jóvenes, no solo al promover la actividad física y la salud, sino también al influir en cómo ellos perciben su propio cuerpo y habilidades. En este contexto, los juegos cooperativos se destacan como una herramienta pedagógica efectiva. Tapia y Palchisaca (2023) afirman que estos juegos fomentan un

aprendizaje colaborativo y respetuoso, enfatizando el impacto positivo en el autoconcepto físico de los estudiantes. El autoconcepto físico, se refiere a la percepción de una persona sobre su cuerpo: apariencia y habilidades físicas; cruciales en la adolescencia. Por lo tanto, examinar cómo los juegos cooperativos pueden mejorar la autoaceptación y la autoestima de los adolescentes resulta fundamental en el ámbito educativo. Sin embargo, a pesar de su potencial la implementación de estos juegos sigue siendo limitada; lo que sugiere la necesidad de una mayor investigación y aplicación en la educación física.

El siguiente artículo tiene como objetivo explorar cómo la educación física contribuye a mejorar la autoestima de los estudiantes, pasando de las preocupaciones sobre la imagen corporal a una visión de sí mismos más saludable y tolerante.

## Desarrollo

La educación física como parte integral del currículum escolar, juega un rol esencial en la formación holística de los estudiantes. Castillo (2016) menciona que esta área no solo promueve la motricidad y el acondicionamiento físico, sino que también impacta el desarrollo

cognitivo y emocional de los jóvenes. Las actividades físicas, como los juegos cooperativos y los deportes, ofrecen una alternativa saludable frente a las presiones sociales que afectan la imagen corporal de los estudiantes. Sin embargo, existe una brecha entre las políticas educativas que reconocen la importancia de la educación física y su implementación efectiva en las escuelas. Las horas dedicadas a esta disciplina se ven reducidas y, en muchos casos, se carece de especialistas capacitados, lo que limita los beneficios potenciales para el desarrollo integral de los estudiantes entonces, para que la educación física cumpla su papel

en el desarrollo equilibrado y saludable, es necesario que las políticas educativas aborden estas deficiencias y garanticen una aplicación más efectiva.

El reconocimiento y la expresión del cuerpo en la educación física son cruciales para el desarrollo de la autoaceptación y la autoestima en los estudiantes por medio de actividades como la expresión corporal, que utilizan el movimiento y el gesto para comunicar emociones, son particularmente beneficiosas para estudiantes con discapacidades intelectuales, como señalan Palma-Quimis et al. (2024). Tales actividades

no solo mejoran las capacidades motrices y cognitivas; sino que también promueven una mayor autoestima y autonomía en donde, al integrar ejercicios de movilidad articular y estiramientos, los estudiantes desarrollan flexibilidad y coordinación; elementos esenciales para una expresión corporal efectiva y segura.

Un ambiente educativo que fomente la

inclusión y la autoaceptación permite a cada estudiante experimentar y expresar sus emociones de manera auténtica, subrayando la importancia de valorar el cuerpo como un medio fundamental para la comunicación y la autoaceptación. La implementación de estas prácticas en la educación física no solo contribuye al bienestar físico, sino también al fortalecimiento de la autoimagen y la integración social de los estudiantes, subrayando la importancia de reconocer y valorar el cuerpo como un medio fundamental para la comunicación y la autoaceptación (Palma-Quimis *et al.*; 2024).

La importancia del reconocimiento del cuerpo

en la educación física para la autoaceptación y autoestima de los estudiantes es crucial, especialmente cuando se considera el contexto de salud mental y bienestar. Históricamente, la depresión ha sido reconocida desde tiempos antiguos, como se evidencia en los escritos de Hipócrates y su prevalencia en la actualidad subraya la necesidad de enfoques preventivos (Alba Cotacio, 2023). La OMS ha reportado que aproximadamente 280 millones de personas padecen de depresión y que la juventud es particularmente vulnerable; por lo que es imperativo abordar este tema desde una

Abordar el  
cuerpo desde  
una perspectiva  
integral y  
humanista, permite  
a los estudiantes  
reconocer y  
aceptar sus propias  
capacidades y  
limitaciones, en  
lugar de compararse  
con un ideal físico  
estandarizado

perspectiva educativa integral (Alba Cotacio, 2023). La educación física no solo promueve el bienestar físico, sino que también contribuye significativamente al desarrollo de una imagen corporal positiva y una autoestima saludable. A través de actividades físicas y deportivas, los estudiantes tienen la oportunidad de explorar y conectar con su corporalidad, lo cual puede desempeñar un papel esencial en la mejora de su bienestar psicológico puesto que, la actividad física libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo los síntomas de la depresión, mientras que la práctica regular de ejercicio puede ayudar a los estudiantes a construir una percepción positiva de sí mismos y enfrentar los desafíos emocionales de manera más efectiva. En un entorno educativo que fomente el reconocimiento y la aceptación del cuerpo, los estudiantes no solo mejoran su salud física, sino que también desarrollan una mayor resiliencia emocional, lo que es fundamental para su bienestar integral y para afrontar los desafíos que enfrentan en su vida cotidiana (Alba Cotacio, 2023).

El reconocimiento del cuerpo en la Educación Física es crucial para la autoaceptación y autoestima de los estudiantes, ya que esta área se encarga de valorar la diversidad corporal y promover una relación positiva con el propio cuerpo. La Educación Física, al abordar el cuerpo desde una perspectiva integral y humanista, permite a los estudiantes reconocer y aceptar sus propias capacidades y limitaciones, en lugar de compararse con un ideal físico estandarizado (Pérez & Albarrán, 2023). La valorización del cuerpo propio, en lugar de imponer un “cuerpo-molde” que todos deben alcanzar, fomenta una mayor autoaceptación y autoestima, al enfocarse en el progreso individual y el desarrollo personal.

Sanz (2009) argumenta que, la Educación Física juega un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes, no solo desde el punto de vista físico, sino también en aspectos psicológicos y emocionales donde al involucrar a los alumnos en actividades físicas y deportivas, esta asignatura fomenta una mayor conciencia y aceptación de sus cuerpos, lo cual tiene un impacto significativo en la autoaceptación y



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

autoestima. El reconocimiento y la valoración de las capacidades físicas individuales a través de la práctica y el aprendizaje en Educación Física ayudan a los estudiantes a desarrollar una imagen corporal positiva. Además, la posibilidad de experimentar éxito y superación en el ámbito físico contribuye a una percepción más positiva de uno mismo, integrando la formación de habilidades motrices con el desarrollo de valores personales.

El reconocimiento del cuerpo en la educación física juega un papel crucial en el proceso de autoaceptación y fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes. El análisis de las actividades físicas, como las carreras de velocidad y las pruebas de resistencia, demuestran que la participación en estas

pruebas no solo contribuye a mejorar la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la percepción que los estudiantes tienen de

sí mismos. Los resultados muestran que aquellos estudiantes que lograron mejorar sus tiempos y desempeños en las pruebas tuvieron un aumento en la confianza en sí mismos y en el disfrute de las actividades físicas, reflejando un cambio positivo en su autoimagen (Durán *et al.*, 2023).

En contraste, los estudiantes con resultados menos destacados, aunque inicialmente desanimados, mostraron un deseo renovado de mejorar destacando el papel motivador de las pruebas físicas en la autoaceptación. Además, la prueba de resistencia, a través de su aplicación continua y el

**La posibilidad de experimentar éxito y superación en el ámbito físico contribuye a una percepción más positiva de uno mismo, integrando la formación de habilidades motrices con el desarrollo de valores personales.**



Foto: Xavier Martínez

interés generado en los estudiantes, sirvió como un medio para fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una vida saludable y la mejora de sus capacidades físicas. Así, el reconocimiento y la valoración del cuerpo en el contexto educativo no solo promueven la salud física, sino que también fortalecen la autoestima y la autoaceptación al permitir que los estudiantes experimenten mejoras tangibles en sus habilidades y en su percepción de sí mismos (Durán *et al.*, 2023).

## Conclusión

En última instancia, la educación física juega un papel vital en el desarrollo general de los estudiantes, especialmente en el desarrollo de una sana autoaceptación y autoestima en donde al apreciar sus cuerpos y promover una imagen positiva de sí mismos, los jóvenes pueden volverse más resilientes a las presiones sociales y a los ideales corporales impuestas. Las actividades físicas como el juego compartido y el ejercicio no sólo apoyan la salud física, sino que también ayudan a construir una conexión más profunda y positiva con el cuerpo, que es

esencial para el desarrollo emocional y mental. En consecuencia, las políticas educativas y las prácticas escolares deben reconocer y fortalecer el papel de la educación física y garantizar su implementación efectiva en las escuelas. 

## Fuentes de consulta

1. Alba, M. (2023). Reducción de los síntomas depresivos mediante actividad y ejercicio físico: una propuesta desde la educación física. Universidad Pedagógica Nacional, 2023.
2. Castillo, O. (2016). La educación física como base sistémica para los procesos educativos y el desarrollo humano. *Revista Oratores*, (5), 10-32.
3. Durán, L., Fais-Peña, J., Santiago-Romero, O., Rosario-Rodríguez, L. (2023). Actividades Físicas para fomentar la Autoestima y la Salud en clases de Educación Física. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(Especial), 596-617.
4. Palma-Quimis, F., Macías-Hernández, R., Romero-Ibarra, P., De la Caridad Maqueira-Caraballo, G. (2024). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física. *MQRInvestigar*, 8(1), 3549-3565.
5. Pérez, P., Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *EmásF: revista digital de educación física*, (81), 32-45.
6. Sanz, E. (2009). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. *Lecturas: Educación física y deportes*, (131), 16-16.
7. Tapia, S., Palchisaca, T. (2023). Los juegos cooperativos en educación física y su incidencia sobre el autoconcepto físico en adolescentes. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(12), 133-151.

# Educación Física y formación integral en el bachillerato

*Physical Education and comprehensive training  
in high school*

**Martha Erika Pérez del Valle**

Profesora de Educación Física con 18 años de experiencia, comprometida con el desarrollo y formación integral de los estudiantes. Licenciada en Educación Física, Escuela Superior de Educación Física (ESEF, 2001). Maestra en Desarrollo de la Motricidad, Universidad de Puebla, 2013. Concluyó el Diplomado en Fútbol Femenil (Universidad Leipzig, 2011).  
[erika.perez@cch.unam.mx](mailto:erika.perez@cch.unam.mx)

## Resumen

La educación física en el bachillerato no solo se trata de promover la actividad física, deporte, recreación y ejercicio; es, ante todo, una herramienta esencial para el desarrollo y la salud integral de los jóvenes. Esta disciplina de la educación juega un rol crucial en la formación de individuos integrales, capaces de enfrentar los desafíos de la vida.

**Palabras clave:** Educación física, Adolescencia, Bachillerato, ejercicio, deporte, beneficios físicos, vida saludable, formación integral.

## Abstract

*Physical education in high school is not only about promoting physical activity, sports, recreation and exercise; it is, above all, an essential tool for the development and comprehensive health of young people. This discipline of education plays a crucial role in the formation of well-rounded individuals, capable of facing life's challenges.*

**Keywords:** Physical education, Adolescence, High School, exercise, sport, physical benefits, healthy living, comprehensive training.

En el contexto de la Universidad Autónoma de México en su Plan de Desarrollo Institucional, en su eje rector “1. Universidad incluyente y al servicio de la nación”<sup>1</sup> y en su línea programática “9. Salud integral de la comunidad universitaria”<sup>2</sup> la educación física tiene un papel importante para favorecer la salud y la formación integral del alumnado. A nivel bachillerato, en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) la educación física se integra mediante clases de dos horas, dos veces por semana, lo cual da un total de 4 horas a la semana, como parte del horario escolar, contribuyendo significativamente al desarrollo físico, mental y social, promoviendo una formación integral del alumnado.

En el CCH integra la educación física, según la Gaceta del CCH, como a continuación se cita:

“Las líneas de acción del Departamento de Educación Física son:

La clase de Educación Física que se imparte al alumnado de primero y segundo semestre.

El fomento y desarrollo deportivo de iniciación y competitivo.

Las actividades complementarias dirigidas a toda la comunidad para la promoción de la sana convivencia, incluyente y libre de violencia.

Además, se ofrece la práctica de los siguientes deportes: ajedrez, atletismo, acondicionamiento físico general, gimnasia, aerobics, voleibol, fútbol y basquetbol.

Las actividades complementarias incluyen: evaluación y desarrollo de las capacidades físicas, torneos (bienvenida, intramuros y selectivos) así como la conformación de equipos representativos del Colegio.

También se da asesoría para el alumnado con sobrepeso y obesidad, clubes de salud académica para docentes, concursos de habilidades y circuitos recreativos, entre otras actividades”<sup>3</sup>.

A nivel bachillerato, las estrategias pedagógicas más efectivas en educación física son aquellas que promueven la participación, desarrollo integral y el aprendizaje significativo. Son muy importante las estrategias y estas son algunas que también son utilizadas a menudo en Educación Física: el aprendizaje cooperativo, la gamificación, uso del juego y el

<sup>1</sup> UNAM (2024). *Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027*, p. 13. Recuperado de <https://www.rector.unam.mx/docs/PDI-2023-2027.pdf>

<sup>2</sup> *Op. Cit.*, p. 13.

<sup>3</sup> La Educación Física en el Colegio | Gaceta del Colegio de Ciencias y Humanidades (unam.mx)

deporte. Estas estrategias ayudan a fomentar el trabajo en equipo, motivan a los estudiantes, hacen más divertido el aprendizaje, se usan como herramientas para desarrollar lo físico, intelectual y social, y así fomentar una vida saludable y activa.

El impacto puede ser a corto, mediano y largo plazo, ya que en esta parte de la adolescencia, el alumno está en la búsqueda de su yo, lo que lo hace sensible y vulnerable ante cualquier situación que viva. La educación física, al tener como un objetivo el desarrollo integral del alumno, brinda las herramientas necesarias para convivir y desarrollar sus habilidades y destrezas en conjunto con sus compañeros, para mejorar el autoestima y, por ende, convertirse en seres más sociables, empáticos y autónomos.

Por otra parte, el desarrollo psicomotor a corto plazo ayuda al desfogue de energía por todos cambios hormonales y físicos, a disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo. Además, la Educación Física puede fomentar esos lazos de amistad y pertenencia a un grupo a corto, mediano plazo y por qué no, a largo plazo,

además de fortalecer y mejorar capacidades físicas y coordinativas de los jóvenes, que a largo plazo le ayudan a resolver cada una de las situaciones que se presenten. En cuanto a los cambios físicos, irá descubriendo y mejorando su cuerpo para contribuir en su autoestima y para reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades a mediano y largo plazo.

Con el ejercicio y la actividad física constantes hay un impacto positivo en el funcionamiento del cerebro; hay efectos inmediatos, ya que estimulan neurotransmisores: serotonina, endorfina, dopamina y, con ello, hay un mejoramiento en el estado de ánimo, además de que mejora la concentración y la memoria, ayudando a que en clases los jóvenes tengan un mayor rendimiento académico. A largo plazo, el ejercicio ayudará a prevenir enfermedades como demencia o Alzheimer.

El programa de Educación Física del CCH no tiene que ser adaptado, ya que es elaborado por especialistas en la materia y está apegado al modelo del Colegio:

“El presente programa expresa un equilibrio entre lo científico y lo humanístico e impulsa de manera encadenada el aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser, e incluye desde la Educación Física el aprender a convivir...”<sup>4</sup>

Incluso “Por la naturaleza de la materia, se impulsa de manera innata el trabajo individual, en equipo y de manera colaborativa en sus actividades y promueve situaciones de tolerancia, respeto, apoyo, inclusión y solidaridad; valores que convergen en una formación humana y social”<sup>5</sup>.

No obstante considero que es labor y profesionalismo de cada uno de los docentes implementar y diseñar estrategias individualizadas, actividades adaptadas, continuar con formación y actualización del



Foto: Xavier Martínez

<sup>4</sup> ProgramadeEstudioEducFis.pdf (unam.mx) p. 7.

<sup>5</sup> Ídem., p. 7.



Foto: Xavier Martínez

profesorado, ya que implementando cada una de estas acciones se puede ayudar a crear un entorno de aprendizaje inclusivo

y equitativo, donde todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, puedan participar y beneficiarse de la Educación Física y cada uno de sus medios (juego, deporte, recreación, etcétera) como promotores de la interacción y la cooperación entre los estudiantes, ayudando a desarrollar la comunicación, la empatía, solidaridad, colaboración, el respeto a las reglas, responsabilidad, sentido de pertenencia, con lo que los alumnos desarrollan el valor de la ciudadanía y participación comunitaria.

La educación física juega un papel crucial en la promoción de hábitos entre los adolescentes, ya que se fomentan diversas actividades físicas

como el deporte, la recreación y el ejercicio físico, herramientas para que el alumno tenga una diversidad de actividades a elegir,

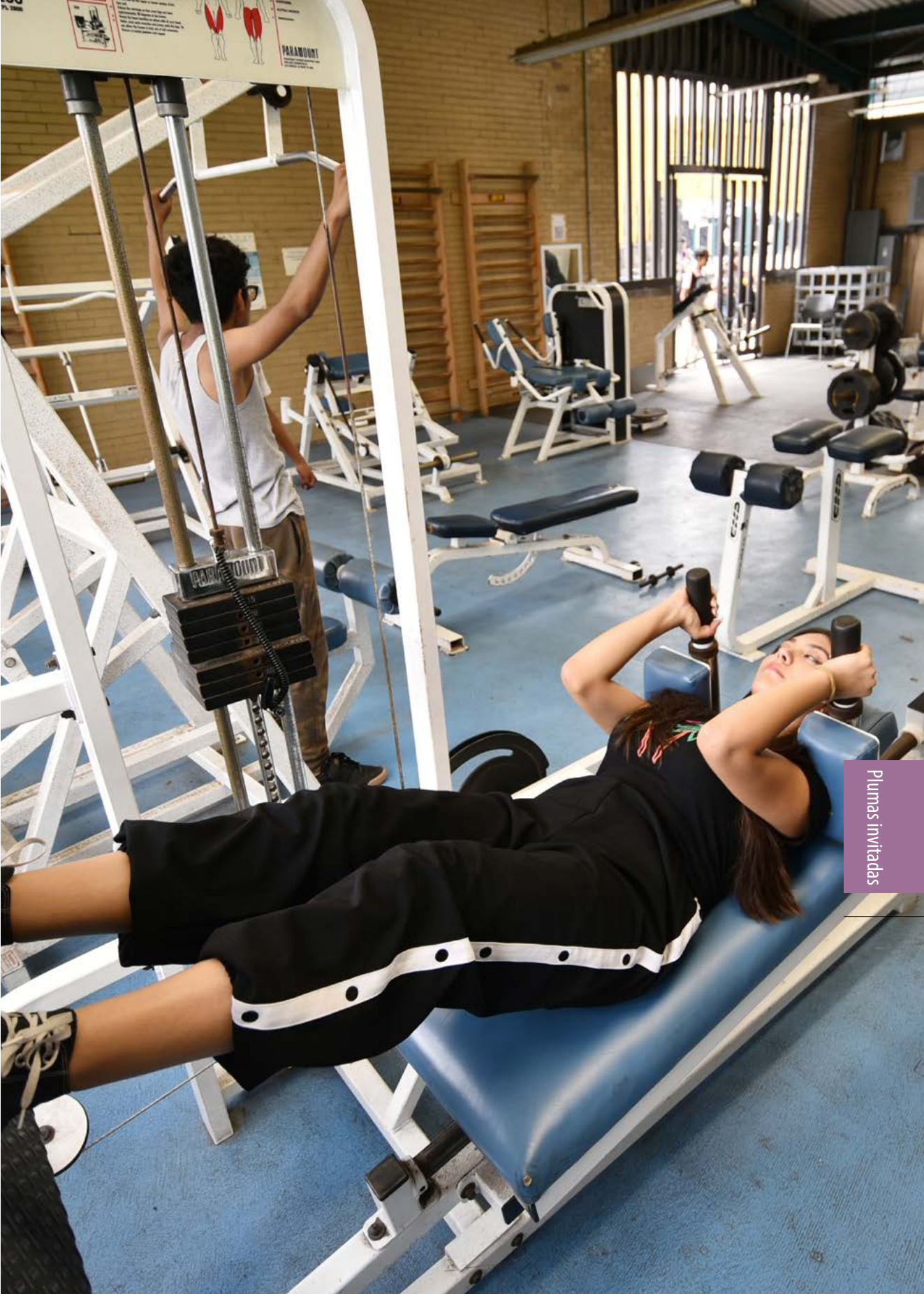
llevándolas a la práctica a lo largo de su vida, además de que enseñan la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable.

En las clases también se abordan temas de suma importancia para alcanzar hábitos de vida saludable: la alimentación, la importancia del descanso, la nutrición, así como factores de riesgo, entre los que destacan adicciones, sedentarismo, la obesidad y trastornos alimenticios.

Al participar en las actividades, el adolescente desarrolla capacidades socioemocionales dentro del juego o el deporte, ya sea para resolver diversos problemas o para tomar decisiones que le ayuden a tener un resultado positivo. A su vez, al trabajar en equipo se necesita

**Estímulan  
neurotransmisores:  
serotonina,  
endorfina,  
dopamina y,  
con ello, hay un  
mejoramiento en el  
estado de ánimo.**





Plumas invitadas



# Las progresiones de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas del MCCEMS, un abanico de posibilidades en la formación de los estudiantes de bachillerato

*Learning progressions in physical and sports activities of MCCEMS: a range of possibilities for the education of high school students*

**Claudia Salinas**

Licenciada en Pedagogía y Maestra en Educación con 15 años de experiencia en educación: docencia (nivel medio superior, superior y posgrado); orientación educativa y vocacional, asesoramiento pedagógico y capacitación en el campo editorial; actualmente colabora en la RCSA y Red Prepas Anahuac.  
[pedagoga\\_cloud@yahoo.com.mx](mailto:pedagoga_cloud@yahoo.com.mx)

## Resumen

Muy probablemente al pensar en actividades físicas y deportivas en el bachillerato llevaría a pensar en el desarrollo de hábitos saludables y aprendizajes prácticos sobre el deporte, lo cual no es nuevo, pues siempre ha sido una intención formativa, sin embargo, la actual propuesta de progresiones de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas del Marco Curricular Común de Educación Media Superior, MCCEMS, abre un abanico de posibilidades brindando la oportunidad de diseñar y organizar experiencias de aprendizaje que lleven al estudiante al desarrollo de sus habilidades, pero no sólo motrices, sino también personales y sociales aprovechando el contexto deportivo.

**Palabras clave:** actividad física, deporte, formación, estudiante, bachillerato, progresiones de aprendizaje, hábitos saludables, motricidad, desarrollo de habilidades.

## Abstract

*Most likely, thinking about physical and sports activities in high school would lead one to consider the development of healthy habits and practical learning about sports, which is not new, as it has always been a formative intention. However, the current proposal of learning progressions for physical and sports activities in the Common Curricular Framework for Higher Secondary Education, CCFHSE, opens a range of possibilities, offering the opportunity to design and organize learning experiences that lead students to develop not only their motor skills but also their personal and social skills by leveraging the sports context.*

**Keywords:** physics activities, sport, education, student, high school, learning progressions, healthy habits, motor skills, skill development.

## Introducción

En la actualidad, no resulta novedoso escuchar que la actividad física es un tema de importancia en una sociedad como la mexicana, debido a los índices de obesidad o los problemas de salud que la aquejan, entre los cuales factores como la alimentación y el sedentarismo han jugado un papel importante. Bajo este panorama, una pregunta que surge recurrentemente es ¿cómo poder desarrollar mayor consciencia sobre la importancia de la actividad física y el deporte en una sociedad como la nuestra?, seguramente será necesario considerar el desarrollo de una cultura de la actividad física y el deporte, en donde el ámbito educativo sea el mejor vehículo para poder hacerlo.

En este sentido, es necesario exaltar la contribución que hace el Marco Curricular Común de Educación Media Superior, MCCEMS, pues, a diferencia de años anteriores donde los

planes y programas de estudio no tenían una inclinación directa hacia el desarrollo de la actividad física o el deporte, ahora se rescata su valor como parte del desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato.

No es la intención de este artículo explicar cómo se encuentra estructurado el MCCEMS, sin embargo, si es necesario retomar que éste se encuentra integrado por un Currículum Fundamental y un Currículum Ampliado; el primero está conformado por recursos sociocognitivos: Comunicación, Pensamiento Matemático, Conciencia Histórica y Cultura Digital; además de las áreas de acceso al conocimiento: Ciencias Sociales; Humanidades, así como Ciencias Naturales, Experimentales y Tecnología. Ahora bien, El Currículum Ampliado, por su parte está conformado por tres recursos socioemocionales: Responsabilidad Social, Cuidado Físico-Corporal y Bienestar Emocional-

Afectivo; esto se aborda a través de cinco ámbitos: Práctica y Colaboración Ciudadana; Educación para la Salud; Educación Integral en Sexualidad y Género; Artes; y Actividades Físicas y Deportivas (SEMS, 2022).

Centrándonos particularmente en los recursos y ámbitos que forman parte del Currículo Ampliado, dentro de los cuales se encuentran las actividades físicas y deportivas, tenemos que éstos buscan generar un compromiso y responsabilidad en el estudiante, impactando positivamente en su ámbito físico, mental y emocional. Entonces, será clave preguntarse: ¿por qué las progresiones de los aprendizajes de las actividades físicas y deportivas son tan importantes en la formación media superior? La respuesta es que abren todo un abanico de posibilidades formativas, además de que contribuyen a la tan necesaria cultura de la actividad física y el deporte a la que se hacía referencia al principio de este artículo.

### Desarrollo

En este MCCEMS, el aprendizaje se estructura a través de progresiones de aprendizaje, y las progresiones que corresponden a las Actividades Físicas y Deportivas van mucho más allá del simple desarrollo de hábitos saludables o el conocimiento de los deportes tradicionales, de ahí es de donde surge su riqueza, puesto que sus objetivos formativos sí se orientan al cuidado de la salud y el desarrollo de un espíritu deportivo, sin embargo, se enfatiza remarcablemente el trabajo en equipo, el respeto por normas, reglas, el trabajo entre pares, autogestión, motivación, regulación de emociones, bienestar personal y social, así como la equidad y la inclusión (SEMS, 2023b).

En la siguiente tabla es posible visualizar cuáles son las categorías y sobre qué giran las progresiones de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas en la educación media superior:

| Tabla 1. Categorías y síntesis de sus progresiones (SEMS, 2024).  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Categoría                                                         | Hacia dónde se dirigen las progresiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1. El deporte: un derecho para todas y todos</b>               | Desarrollo de hábitos de vida que contemplen los beneficios del deporte y la actividad física, reconociendo la corporeidad personal y de otros sin discriminación, con el subsecuente desarrollo progresivo de las habilidades físicas y la motricidad.                                                                                                                                                                                                     |
| <b>2. El deporte y las emociones</b>                              | Crear cambios en las emociones a través de las actividades físicas y deportivas, considerando las reglas y normas necesarias en su práctica y para la resolución de problemas, cuidando así el respeto al cuerpo y la integridad física-emocional, generando, en consecuencia, mayor seguridad en el estudiante como parte de su desarrollo integral.                                                                                                       |
| <b>3. El deporte y la discriminación de género y la violencia</b> | A raíz de aceptar su propio cuerpo, respetar el de los demás, promover prácticas físicas y deportivas que fomentan el desarrollo físico, mental, emocional y social, equilibrando los intereses personales y colectivos en temas de actividad física, afrontando retos motrices, regulando emociones, desarrollando relaciones justas e igualitarias en el juego y propiciando la comunicación y confianza con otros y hacia otros (asertividad y empatía). |
| <b>4. Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte</b>          | Generar prácticas deportivas y actividades físicas inclusivas, eliminando normas limitantes por cuestiones de género o capacidad, enfatizando el valor de la mujer y valorando las habilidades corporales, tanto de su propia persona como de otros, desafiando las percepciones sociales sobre la discapacidad o temas de discriminación, generando un cambio de actitud social (empatía, inclusión y no discriminación).                                  |

Como podrá observarse y, como ya se mencionó con anterioridad, si observamos las categorías y las progresiones, es posible identificar las múltiples posibilidades de formación que se tienen a través de las actividades físicas y deportivas para los estudiantes, ya que para el desarrollo de estos aprendizajes cada institución educativa tendrá la oportunidad de decidir cómo se trabajará este ámbito (SEMS, 2023a) ya que son progresiones de duración variable, por ejemplo, mínimamente pueden trabajarse 90 minutos a la semana con una duración de por lo menos 3 semestres, esto quiere decir que se pueden modificar en relación a las necesidades de los estudiantes y los contenidos del currículo fundamental con miras a la transversalidad (SEMS, 2023b).

Entonces, toda vez que se comprende cómo es que las actividades físicas y deportivas han sido consideradas y estructuradas en el MCCEMS, es posible enumerar ese abanico de posibilidades de formación integral de la que aquí se habla. En primer lugar, se puede ver que la categoría 1 y la categoría 2, al ser trabajadas con los estudiantes, tendrían un impacto mayor a nivel personal, mientras que las categorías

3 y 4 tendrían un impacto a nivel social; esto lleva a pensar que, si se construye un cimiento sólido sobre la importancia de la actividad física y deportiva a través del reconocimiento de la corporeidad y motricidad de los estudiantes y sus efectos, es mucho más factible que ese entendimiento lo trasladen a otros escenarios que les permitan analizar, reflexionar, criticar y evaluar las prácticas habituales y la forma en la que sus acciones contribuyen al desarrollo de interacciones deportivas y actividades físicas igualitarias, inclusivas, respetuosas, con objetivos comunes, empáticas y con la correspondiente regulación emocional que la situación amerite. La ventaja es que todas las progresiones de las diferentes categorías no necesitan llevar un orden estricto, es decir, se pueden combinar categorías y progresiones que se encuentren alineadas a determinadas finalidades formativas como parte de la atención a las necesidades particulares de los grupos de estudiantes que tengan los docentes. De esta manera, a continuación, se enlistan los aprendizajes que es posible desarrollar en beneficio de la formación integral de los estudiantes a través de las actividades físicas y deportivas.



Foto: Xavier Martínez

**a. Desarrollo físico y salud:** claramente uno de los elementos formativos más valiosos de las actividades físicas y deportivas en el bachillerato es el desarrollo de hábitos saludables que tengan el suficiente impacto para perdurar en el futuro. Mostrar al estudiante cómo ser consciente de su cuerpo, de su motricidad y de las múltiples posibilidades que tiene éste a través de juegos y actividades diversas será crucial para que pueda aprender a respetar la corporeidad de los otros y comprenda que el cuidado de la salud va más allá de hacer simples movimientos o aprender las reglas de un juego, pues se promueve un enfoque progresivo que considera el nivel inicial de cada estudiante, asegurando que todos puedan participar y beneficiarse.

**b. Desarrollo emocional y bienestar mental:** con ayuda de las progresiones se hace posible que, a través de diversas estrategias, los estudiantes sean conscientes y experimenten de manera real los cambios en su estado de ánimo y en sus emociones a través de la práctica física del deporte y de otras actividades. Anteriormente, con los

planes y programas de educación media superior no se había puesto un énfasis tan claro en esto, tal como ahora se plasma en el MCCEMS. Las actividades físicas y deportivas pueden ser una válvula de escape para el estrés y la ansiedad promoviendo así el bienestar mental, beneficiando doblemente al estudiante cuando, con ayuda del docente, logra experimentar un sentido de logro al mejorar paulatinamente sus habilidades físicas, alcanzando metas personales impactando positivamente en su autoestima, autoconfianza y gestión de sus emociones.

**c. Desarrollo social y habilidades interpersonales:** como ya veíamos, a través de las progresiones 3 y 4 es posible construir un cúmulo de logros sociales e interpersonales en los estudiantes contemplando al campo de juego o al espacio de actividad física como el lugar en el que se podrán forjar y reforzar valores, enaltecer el trabajo en equipo, promover la cooperación, así como el respeto, la disciplina y el logro de una meta en común. Las competencias o torneos son, por ejemplo, el medio ideal para el desarrollo de estos aprendizajes,



Foto: Xavier Martínez

creando experiencias formativas únicas a través de sucesos reales que dejen atrás la “competencia” como manera de vencer a un oponente para dar paso a un espacio competitivo en el cual se reconozcan las habilidades de todos, se fijen metas, se dé paso a un pensamiento creativo para construir estrategias, a la interacción, a la solución correcta de problemas, a la construcción de relaciones positivas, al desarrollo de un sentido de pertenencia dejando de lado la exclusión y sí fomentando la inclusión y la igualdad.

- d. Desarrollo cognitivo y académico:** las actividades físicas y deportivas a través del MCCEMS brindan la posibilidad de reforzar el desarrollo cognitivo y, en consecuencia, el académico; la salud física y el incremento en las habilidades no sólo tienen que ver con la motricidad o destrezas deportivas, sino que, como consecuencia del estado de bienestar que se está creando, es posible ver beneficios en capacidades básicas como la memoria y la atención, así como en la capacidad organizativa y enfoque en objetivos. La disciplina y la organización que son inherentes a las actividades físicas

y deportivas, terminan por formar parte del estudiante en su vida académica cotidiana.

- e. Desarrollo ético y moral:** las situaciones o el contexto en el cual se desarrollan las actividades físicas y deportivas encierran en sí mismas una riqueza formativa que puede ser aprovechada por los docentes, puesto que constantemente se requieren juicios de valor que no pierdan de vista los principios éticos y morales de los estudiantes, se requiere honestidad en el deporte, se requiere el seguimiento de reglas y normas para un adecuado desarrollo de la actividad, especialmente si hay oponentes, se requiere saber manejar la victoria y a su vez la derrota, es necesario que cada estudiante actúe con integridad y reconozca sus errores, áreas de oportunidad y tomen decisiones que le benefician a él y a su equipo cuando se juega colectivamente. El MCCEMS reconoce la importancia de estos contextos e invita a provecharlos para fomentar un entorno respetuoso, amable, comprometido y responsable a través de la práctica de valores éticos y principios morales acordes al deporte.



Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

Para contribuir en las experiencias formativas anteriores, las progresiones de las actividades físicas y deportivas en el MCCEMS tienen la bondad de que los aprendizajes no sólo sean desarrollados a través de actividades motrices y juegos predeportivos, modificados, cooperativos, colaborativos, metafóricos o autóctonos sino que se favorece la creación de experiencias formativas significativas a través del desarrollo de proyectos, los cuales pueden ser interdisciplinarios si se vinculan con el currículo fundamental, proyectos colaborativos involucrando a la comunidad estudiantil o proyectos productivos si se busca la mejora del entorno o la comunidad a través de acciones deportivas (SEMS, 2023b).

## Para finalizar

Las progresiones de las actividades físicas y deportivas del MCCEMS representan una herramienta con un gran potencial formativo, ya que hay un desarrollo físico, emocional, social, cognitivo, ético y moral, contribuyendo así en la configuración de seres humanos capaces de enfrentar retos y desafíos desde una perspectiva adecuada y saludable, que no sólo tiene que ver con preservar un estado de bienestar y de salud, sino que también contribuye a mejorar la calidad de la educación preparando ciudadanos

con una responsabilidad social a través del su propio ejercicio de responsabilidad sobre su cuerpo y sus habilidades físicas y deportivas.

A la par de las bondades que brindan las actividades físicas y deportivas, no se puede dejar de mencionar que probablemente habrá una serie de retos o desafíos para lograr obtener el máximo logro de éstas, pues primero será necesario generar un interés real e involucramiento de los estudiantes, sin embargo, con la propuesta del MCCEMS de las progresiones de aprendizaje, es posible diseñar diferentes estrategias, como por ejemplo partir de un diagnóstico y con base en él definir las necesidades del grupo o individuales. Además, recomienda trabajar desde diferentes modelos en donde se inicie con actividades modificadas para el desarrollo de las primeras habilidades y, posteriormente con actividades en forma, completamente estructuradas en donde los estudiantes pongan en práctica todo aquello que han aprendido, siguiendo normas y reglas, en relación con los deportes (SEMS, 2023b).

De esta manera, hacer lo posible por atender y priorizar el cuidado de la salud personal y social a través de las actividades físicas y deportivas en beneficio de la formación integral de los estudiantes es una excelente oportunidad conforme a lo que se propone en el MCCEMS, por lo tanto, es muy valioso contribuir como docentes a promover un impulso renovado del deporte y las actividades físicas. ☺

## Fuentes de consulta

1. SEMS. (2022). *Fundamentos del Marco Curricular Común de Educación Media Superior*. México: SEP.
2. SEMS. (2023a). *Actividades físicas y deportivas. Ámbitos de la formación socioemocional. Orientaciones Pedagógicas*. México: SEP.
3. SEMS. (2023b). *Actividades físicas y deportivas. Ámbitos de la formación socioemocional. Progresiones de aprendizaje*. México: SEP.
4. SEMS. (2024). *Progresiones de aprendizaje del MCCEMS. Recursos sociocognitivos, áreas de conocimiento y recursos socioemocionales*. México: SEP.



# Beneficios del ajedrez y posibilidades de su implementación en la educación física en el nivel medio superior

*Benefits of chess and possibilities of its implementation  
in physical education at the high school level*

**Argenis Rodríguez Salinas**

Licenciado en Bibliotecología y Estudios de la Información por la UNAM. Maestro en Pedagogía por el CESCJUC. Doctor en Educación por la Universidad CUGS. Desde 2013, profesor de asignatura en la licenciatura en Bibliotecología y Estudios de la Información, modalidad a distancia, en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.  
[argenisrodriguez@filos.unam.mx](mailto:argenisrodriguez@filos.unam.mx)

## Resumen

El ajedrez, como deporte, podría ocupar un lugar en el currículo de la educación física a nivel medio superior, permitiendo al estudiantado desarrollar habilidades cognitivas y sociales que contribuyan a mejorar su proceso de enseñanza-aprendizaje en general. En el presente trabajo se expone el papel que podría ocupar este juego dentro de la educación física y su potencial para favorecer la formación del alumnado de nivel medio superior.

**Palabras clave:** ajedrez, Educación Física, deportes, desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

## Abstract

*Chess, as a sport, could have a place in the high school physical education curriculum, allowing students to develop cognitive and social skills that contribute to improving their overall learning process. This paper discusses the role that this game could play in physical education and its potential to enhance the education of high school students.*

**Keywords:** chess, Physical Education, sports, development of cognitive and social skills.

El ajedrez, desde una perspectiva banal, puede parecer un simple juego de mesa que, por competitivo que sea, no es considerado un deporte. Desde esta visión simplista no ocuparía un lugar de atención dentro de la educación física, pero si se le analiza de cerca, tanto desde la arista de la teoría y la práctica del ajedrez, como de los fundamentos de la educación física, puede notarse el potencial que tiene de ser empleado en beneficio del estudiantado de cualquier institución escolar y, en particular, de los adolescentes en el nivel medio superior.

En principio, puede decirse del ajedrez que es un “deporte mental que implica el uso de habilidades estratégicas y de concentración. A pesar de que se considera a menudo como un pasatiempo, el ajedrez ha sido practicado durante siglos y es un deporte reconocido por el Comité Olímpico Internacional” (Yarlaqué Vera, 2020). Por otro lado, “es considerado deporte-ciencia porque se requiere de cierto nivel de destreza mental, se basa en una estrategia y una táctica por igual, semejante a otros deportes como el soccer y el basquetbol” (Salazar López y Quishpe, 2019). Por lo anterior, el ajedrez es



Foto: Xavier Martínez

una actividad deportiva que permite ejercitar la mente del atleta que la pone en práctica. Su enseñanza resulta tan válida como aquellos deportes que enfatizan la actividad física, e incluso pudiera ser recomendable para mejorar la visión estratégica del jugador de deportes de conjunto como fútbol o basquetbol. De igual manera, estos juegos pueden mejorar la condición física del ajedrecista, así como permitirle mejor capacidad física para soportar largas horas en sesiones de entrenamiento y partidas. Dado este beneficio mutuo, no debería menospreciarse el rol de deportes como el ajedrez, puesto que contribuyen a mejorar la mente del atleta y promover la actividad física en una relación recíproca de ejercicios para mente y cuerpo.

En segunda instancia, desde una perspectiva teórica se sabe que “la educación física no se preocupa solamente por el desarrollo del músculo, sino que al mismo tiempo ha de perseguir el desarrollo intelectual y mejoramiento social” (Calero Morales y González Catalá, 2014), esto permite pensar en la inclusión del ajedrez como parte fundamental de la búsqueda por promover en el estudiante su evolución intelectual, a la par que le permite socializar con otros jugadores.

En una noción desde la pedagogía del ajedrez “el proceso mental se examina con todo detenimiento, y el modo de resolver un problema prevalece con frecuencia sobre la solución misma” (Pandolfini, 1987). Implica un entrenamiento riguroso para la mejora de dicho proceso mental, lo que conlleva educación ajedrecística. Esta puede ser abordada desde la educación física, con lo cual se cumpliría el objetivo general de esta última, dado que busca entrenar los procesos mentales del estudiante en sinergia con su desarrollo físico.

La adolescencia es un período ideal para jugar ajedrez, ya que “para los niños en edad escolar, adolescentes y jóvenes de escuelas, colegios y universidades, el ajedrez, puede ayudarlos en gran medida a desarrollar destrezas, habilidades, y a mecanizar procesos de pensamiento científico y tareas

de investigación” (Armijos Robles et al., 2017), lo que permite mejorar no solo en actividades físicas que requieren pensamiento estratégico, ya que facilita el poner en práctica la lógica y el planteamiento de hipótesis que pueden plasmarse y verificarse en el tablero. Dicho lo anterior, el ajedrez es un deporte que no debería ser ajeno a la planeación pedagógica de las clases de educación física en el nivel medio superior.

“Un gran maestro [de ajedrez] hace los mejores movimientos porque están basados en lo que quiere que suceda en el tablero... evalúa cuál será el resultado de su posición y establece una meta” (Kasparov, 2007), lo que habla de capacidad de planeación y una estrategia para alcanzar un objetivo claro, habilidades indispensables para la autonomía de la vida adulta a la que se aproxima el estudiante de bachillerato. De cubrir este aspecto en la educación física, se haría consciente al estudiante de la necesidad de tener metas, planificar cómo alcanzarlas y asumir la



Foto: Xavier Martínez

responsabilidad que ello implica. Con esto, se enriquece el valor de la educación física en la formación del estudiante, al no limitarse a la esfera del desarrollo a un nivel fisiológico, puesto que también abarcaría el desarrollo intelectual y ético del estudiantado. El hecho de poner en práctica un entrenamiento mental encaminado a una fortaleza cerebral conlleva al ajedrez a ser un ensayo sobre responsabilidad y planeación, dado que permite entender las consecuencias de las acciones ante el triunfo o el fracaso de la estrategia implementada.

El ajedrez “potencia habilidades mentales como la atención y concentración” (Salazar López y Quishpe, 2019) ya que el más mínimo error puede significar la derrota. Esto implica, además de una asimilación y reacción positiva incluso al perder una partida, que el ajedrecista hace un esfuerzo por enfocar su atención en el tablero, buscando la manera de que esta no se encuentre dispersa y pueda concentrarse sin problema en los movimientos de sus piezas y las de su rival. El ejercitar estas habilidades permite

al estudiante enfocarse en tareas concretas que realiza en su cotidianidad, además de brindarle mayor capacidad de atención en su trabajo en aula y sus asignaciones de actividades escolares en casa.

En cuanto al desarrollo emocional del estudiante, puede decirse que “en la práctica del ajedrez se tiene el control del autodominio y se dedica horas de estudio y esfuerzo, además de participar en varias competencias, basándose en el sentido de logro y autoestima” (Salazar López y Quishpe, 2019) lo que permite un mejor control de las emociones, como el júbilo de la victoria y la tristeza de la derrota. De tal manera que se favorece una actitud empática y disciplinada enfocada en metas propias, lo que materializa el esfuerzo y contribuye a una mejor autopercepción de quien participa en este deporte. Puede pensarse que la autoestima solo podría correlacionarse con el triunfo, pero en realidad, en las derrotas es donde se pone a prueba la autopercepción, y la fortaleza para sobrellevar el perder y tomarlo como motivación para continuar. Así, esta resiliencia ejercita la tenacidad y proyecta una imagen de fuerza en el individuo para sí mismo, lo que fortalece su autoestima.

Como cualquier deporte, el ajedrez permite a sus practicantes crear comunidad, lo que les facilita socializar y desarrollar su inteligencia emocional. Al hacer social el aprendizaje puede mejorarse la práctica de un deporte, con lo cual se genera un gusto por la disciplina atlética. De tal forma que los estudiantes experimentan el desarrollo de intereses comunes con otros compañeros, creando redes de apoyo y socialización en entornos positivos que los alejen de hábitos perjudiciales.

“El ajedrez educa en el refuerzo de la percepción, permitiendo así que los estudiantes tengan mejor calidad para percibir, por ende, mejorar también el proceso de aprendizaje, ya que el aprendizaje sucede en primera instancia, mediante la percepción” (Guamán Guamán, 2021), entonces, la complejidad de la estrategia y la táctica del ajedrez se relacionan con la mejora continua de la percepción de

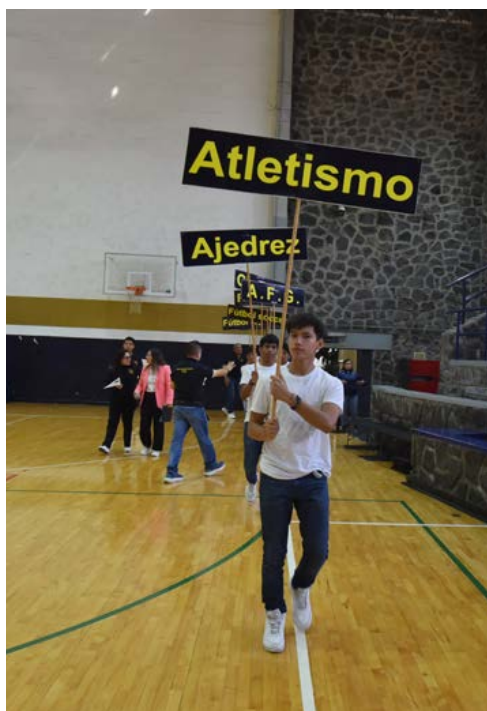


Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

las diversas posiciones que se generan en el tablero. Con esto, lo que se percibe en dichas posiciones tiene que ejercitarse para progresar en el ajedrez; evolución que no se limita al juego, ya que posibilita la práctica constante de esta habilidad, permitiendo una mayor curiosidad y capacidad de análisis y síntesis. Este aspecto es de vital importancia para cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje, donde, en primera instancia, se tiene que percibir con atención al objeto de estudio, lo que también fortalece la observación como parte del método científico, debido a que favorece la percepción del estudiante mientras lo acerca a dicho objeto de estudio, a la par que le permite abordarlo con mayor profundidad.

La educación física podría ser realmente integral si logra dar espacio a deportes que no se enfocan en el desarrollo físico, y cumplir así la meta de proporcionar mejoras atléticas e intelectuales a los estudiantes, sin dejar estas últimas al resto de las asignaturas en el aula, con el fin de brindar un espacio para ejercitar

la mente. Desde luego, esto implica un cambio de enfoques pedagógicos en la planeación didáctica de los cursos de educación física a nivel medio superior, para dar un espacio al ajedrez como una actividad deportiva que forme parte del contenido de las planeaciones.

Sería importante que desde el primer año de bachillerato se contemple incluir al ajedrez como un deporte en el cual los alumnos deban participar, así como el seguimiento periódico del progreso de los estudiantes en las clases. Esto no se limitaría a enseñar los rudimentos del juego, ya que para un desempeño significativo del mismo se requiere conocer conceptos fundamentales como: teoría de aperturas, nociones de táctica y finales. En este sentido, debe promoverse la cultura ajedrecística entre los estudiantes de educación física para que los beneficios del ajedrez les sean de utilidad en sus actividades físicas e intelectuales.

Fuera de las clases de educación física, pero no del entorno escolar del nivel medio superior, el docente también tendría que convertirse en

un promotor deportivo, lo cual, llevado a la teoría y práctica del ajedrez, lo perfilaría como la figura ideal para crear un club de este deporte, aunque para ello tendría que contar con el apoyo de la institución educativa y, en general, con la contribución de la comunidad escolar. Bajo esta premisa, el docente de educación física debería ser el director de un club de ajedrez que promueva el deporte fuera del espacio de clase, de esta forma proporcionaría un punto de encuentro para estudiantes aficionados al juego, e incluso puede hacerlo extensivo a la comunidad escolar interesada. El club de ajedrez tiene la posibilidad de volverse un lugar donde se profundice y se lleve a la práctica el estudio del deporte mediante partidas amistosas entre los jugadores.

En un escenario ideal, el ajedrez podría ser un deporte presente en las clases de educación física como un tema programado en el plan de estudios, a la vez que se conciba como una actividad paraescolar gestada desde el club de ajedrez. Estos dos aspectos crearían una cultura ajedrecística dentro de las instituciones de educación media superior, con la cual los beneficios del deporte-ciencia estarían presentes en los estudiantes que lo jueguen. De forma consecuente, esto implica el fomento del juego que tendría que darse tanto en las clases de educación física, como en los diferentes espacios de interacción estudiantil. A tal grado de convertirse en un desafío para el docente de educación física, quien tendría que buscar la participación de la directiva escolar.

El club de ajedrez cuenta con la capacidad de expandirse desde un sencillo punto de reunión de jugadores hasta una institución formal con aval de la federación nacional. En este último caso, puede ofrecer a sus estudiantes la afiliación como jugador federado, con la cual podrían participar en torneos oficiales contra otros jugadores a nivel nacional.

Al margen del tamaño y formalidad del club de ajedrez, este podría organizar torneos entre sus participantes, e incluso invitar a jugadores de otros clubes. Con esto se daría un espacio para la práctica formal de este deporte, ofreciendo

a los estudiantes la posibilidad de conocer y mejorar su nivel de juego, además de resaltar el aspecto competitivo del ajedrez.

Finalmente, es importante señalar que el ajedrez permitiría una mayor interrelación entre la educación física y otras asignaturas del nivel medio superior. Con esto, la educación física no quedaría relegada al desarrollo atlético de los estudiantes, ya que si se incluyera al ajedrez en su currículo podría explotar su potencial como una asignatura que mejore las habilidades mentales y sociales de los estudiantes. 

## Fuentes de consulta

1. Armijos Robles, L.A., Galarza Torres, S.P., Fernández Lorenzo, A. y Regueira Martínez, D. (2017). El ajedrez y su relación con el desarrollo del cuarto estadio de Piaget: el caso latinoamericano. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 21(255). <http://www.efdeportes.com/efd225/el-ajedrez-y-el-cuarto-estadio-de-piaget.htm>
2. Calero Morales, S. y González Catalá, S.A. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Universidad de las Fuerzas Armadas. <https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2024/01/Teoria-y-metodologia-de-la-educacion-fisica.pdf>
3. Guamán Guamán, L.A. (2021). *El ajedrez como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de los procesos cognitivos* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/4c92970e-2957-4fde-b148-adce8387f8bd>
4. Kasparov, G. (2007). *Cómo la vida imita al ajedrez*. Debolsillo.
5. Pandolfini, B. (1987). *Ajedrez moderno*. Martínez Roca.
6. Salazar López, J.J. y Quishpe, J.S. (2019). El deporte del ajedrez como influencia en la ética de niños, adolescentes. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, mayo. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/05/ajedrez-influencia-etica.zip>
7. Yarlaqué Vera, N.N. (2020). *El juego del ajedrez como medio didáctico en educación física* [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64508>

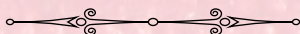
## *Dolor*

Quisiera esta tarde  
pasear por la orilla lejana del mar;

que la arena de oro, y las aguas verdes,  
y los cielos puros me vieran pasar.

Ser alta, soberbia, perfecta, quisiera,  
como una romana, para concordar  
con las grandes olas, y las rocas muertas  
y las anchas playas que ciñen el mar.

Con el paso lento, y los ojos fríos  
y la boca muda, dejarme llevar;



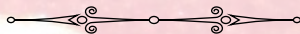
ver cómo las aves rapaces se comen  
los peces pequeños y no despertar;  
pensar que pudieran las frágiles barcas  
hundirse en las aguas y no suspirar;

ver que se adelanta, la garganta al aire,  
el hombre más bello; no desear amar...

Perder la mirada, distraídamente,  
perderla, y que nunca la vuelva a encontrar;

y, figura erguida, entre cielo y playa,  
sentirme el olvido perenne del mar.

*Alfonsina Storni*





# CULTURA

*Perseguir la huella de lo sagrado*  
José Vicente Anaya

*Tejiendo la odisea. El sueño de ulises*  
Teresa Lamadrid

*De la lisonja a lo platónico o de la educación física*  
Leonardo Abigail Castro Sánchez

*El juego del muerto*  
Rubem Fonseca

*Poemas*  
Sugeily Vilchis Arriola

*La difusión del conocimiento y la cultura  
a través de las páginas de poiética*  
Enrique Pimentel Bautista

*Reseña del libro "¿Quién conquistó México?"  
Nuevas respuestas acordes al siglo XXI*  
Édgar Ávila Ríos

*Adonis*  
Rita Lilia García Cerezo,  
Ilustra: Martha Patricia Trejo Cerón

---

# *Perseguir la huella de lo sagrado*

---

José Vicente Anaya nace en Villa Coronado, en el Estado de Chihuahua el 22 de enero de 1947. Falleció el 1 de agosto de 2020 en la Ciudad de México. Dedico sus letras a la poesía, el ensayo, la traducción y el periodismo cultural. Entre sus más de treinta libros destacan *Los valles solitarios*, *memoriosos* y *Poetas en la noche del mundo*. En su juventud formó parte del movimiento infrarrealista, junto con Mario Santiago Papasquiaro, Roberto Bolaño y otros. Apasionado de la literatura Beat y los escritores del oriente, principalmente de China y Japón. Entre las distinciones están los premios Plural de Poesía (1980), la Beca de poesía INBA-FONAPAS (1981) y el de Literatura Tomás Valles (1989). Miembro del Sistema Nacional de Creadores del Fondo Nacional para la Cultura y las Artes, desde el 2004. Se ha traducido al inglés, francés, italiano, árabe y portugués.  
*@gmail.com*

**José Vicente Anaya**



José Vicente Anaya

“Poesía, ¿para qué?” es una pregunta sencilla, pero caeríamos en una trampa si creemos poder responderla con una simple definición, pues nos quedaríamos en un cliché reduccionista y, por lo mismo, limitado a su cortedad de miras, ya que, si bien es cierto que la mencionada pregunta es sencilla, contestarla, no obstante, nos obliga a dar un movimiento de complejidades. Si queremos acercarnos a una respuesta menos limitada primeramente debemos tener una idea sobre qué es esa cosa llamada *poesía*; y de seguro que vamos a cruzarnos con que existe alguien que la hace, por supuesto que no nos es difícil adivinar que a ese artífice lo han llamado *poeta*. No está por demás decir que en muchos casos de la historia literaria encontramos convencimientos muy insistentes de destacados autores, sobre todo de la tradición vidente, esos raros seres que son los vates y los bardos, quienes rotundamente han negado que exista diferencia entre creación poética y su creador el poeta. Uno de ellos nos es cercano en el tiempo, miembro determinante de la generación beat, la última vanguardia poética del siglo XX, me refiero a Gregory Corso cuando nos dice:

Poesía y poeta son inseparables; no puedo escribir sobre la primera sin referirme al segundo. En tanto poeta, yo soy la poesía que escribo... Yo soy la sustancia de mi poesía. Quien honre a la poesía me honra a mí. Quien me maldiga, maldice a la poesía. Soy la poesía que escribo. A la poesía la vivo, la gozo, la sufro; y deseo que todo lo que hay de maravilla y grandiosidad en ella sea mío y de todos. No he escrito ningún poema que no fuera tan afín a mí mismo como lo es mi carne.

En esa tradición vidente está el inolvidable y terrible Arthur Rimbaud, de quien hay que recordar un fragmento de la carta que a sus 17 años de edad dirigió a su amigo Paul Demeny, leemos:

El poeta se vuelve vidente por un largo, inmenso, razonado desarreglo degradante de todos los sentidos. Todas las formas de amor, de sufrimiento, de locura: él se busca a sí mismo, consume todos los venenos para sólo conservar las quintaesencias. Inefable tortura en que requiere de toda la fidelidad, de toda la fuerza sobrehumana en que se convierte entre todos en el gran enfermo, el gran criminal, el gran maldito —¡y el Sabio Supremo!— porque él llega a lo desconocido. ¡Pues ha cultivado su alma, ya rica, más que nadie!

¿Quién avala a quién? Ya el filósofo Platón, sobrepasando su famosa conseja de expulsar a los poetas de la “República” de los políticos (¿no habrá sido esta idea una forma de salvar a los poetas de mezclarse con el racionalismo pedestre y la frialdad para cometer injusticias, etc.?) había dicho:



*Imagen de poeskritika*

Todo aquel que se atreve a escribir poesía sin estar poseído por el delirio que este arte exige, creyendo que puede ser poeta tan sólo con escribir de acuerdo con determinados recursos técnicos, estará muy lejos de ser un poeta verdadero. Pues la poesía de los letrados siempre será eclipsada por aquella que destila locura divina.

A la respuesta sobre qué es la poesía sólo nos acercamos escuchando a los mismos poetas (en algunas ocasiones también a los filósofos que anhelan y/o respetan y valoran en mucho los encuentros del vate). Sobre qué es poesía encontramos tantas respuestas como poetas han discernido sobre el asunto. Como no sería posible reunir aquí a todas las voces, en una pequeña selección leemos:

La poesía es médium de los misterios de la voz. En la poesía se aplican, hábilmente, las inspiraciones de la voz y del idioma para captar esos estados de ánimo que son extraños y poderosos.

*Gary Snyder*

La poesía no constituye un sistema, sino hechos verdaderos que se encuentran o suceden a través de los sonidos. La poesía es un acto del pensamiento que llega al punto culminante, es una muestra de libertad más plena.

*Michael McClure*

En el fondo, la poesía es una crítica de la vida.

*Mathew Arnold*

Más que una “crítica de la vida”, la poesía es como un acero al rojo vivo que critica al fuego.

*Ezra Pound*

La fuente de la poesía es siempre un misterio, una inspiración, una conmovida perplejidad ante algo irracional —tierra desconocida. Pero el acto de la poesía —si es lícito distinguir así, separar la llama de la materia ardiente— es una voluntad absoluta de ver claro, de reducir a razón, de saber. El mito y el logos [...] La poesía repite un modelo divino.

*Cesare Pavese*

En un plano más extenso, recogemos las palabras de Roberto Juarroz, sin duda uno de los poetas más lúcidos a finales del siglo XX, quien escribió:

La poesía abre la escala de lo real y nos impide seguir viviendo escuálidamente en el segmento convencional y espasmódico de los automatismos cotidianos. Es una ruptura para siempre, que nos sitúa en el infinito real, el infinito que empieza en cada cosa y deja de ser así un anacrónico decorado o una invocación medieval. Esto pone en su lugar al ser humano y desplaza lo secundario, desde la política o el deporte hasta los carriles mercantilistas de la reputación o el éxito. La poesía abre la escala de lo real y cambia la vida, el lenguaje, la visión o experiencia del mundo, la capacidad de realidad de cada uno, la posibilidad de creación. La poesía crea realidad, crea presencia. Es una explosión de ser a través de un uso diferente de las palabras. Nada está terminado: la realidad se crea. La poesía consiste en eso: crear más realidad, agregar realidad a la realidad, combinando de nuevo el mundo y el lenguaje, llevando al ser humano a su punto extremo, gestando la presencia que es el poema, para quebrar así nuestra soledad y trascender el juego tenebroso de las preguntas y respuestas. La poesía es por todo esto el mayor realismo posible, aunque los incautos, los ignorantes y los necios la consideren una abstracción, una evasión o una veleidad subsidiaria de la prepotencia política o ideológica.

La poesía es, además el mayor realismo posible porque trata de unir al hombre dividido y fracturado, fundiendo sus cabos sueltos en un solo cabo, que ya no importa si está suelto o no. Entonces, el pensar y el sentir son una sola cosa, como la inteligencia y el amor, la contemplación y la acción.

Nos encontramos, así, ante un pequeño resumen de varias opiniones (no las suficientes, por cierto) sobre poeta y poesía. Salvo algunas intuiciones entre líneas, podemos ver que todavía no está claro el acercamiento a responder a *para qué poesía* que sugiere desdoblarse



*Beijo na Floresta, Rubens Gerchman*

en: 1: para qué escribir poesía, 2: para qué sirve la poesía, 3: para qué leer poesía, 4: para qué pensar en la poesía, 5: para qué estudiar poesía, etc. Volvamos a retomar los primeros acercamientos.

Si poesía y poeta son inseparables conviene también preguntarnos “¿Para qué poeta?” No somos los primeros en hacernos esa interrogación. Fue la pregunta determinante de la existencia del Príncipe de los Poetas, el gran romántico Friederich Hölderlin. ¿En qué tiempo y en qué contexto? Corresponde a la época que el filósofo Martín Heidegger metafóricamente llamó “la noche del mundo”. El despegue y auge de un enorme cambio en la cotidianidad de los humanos: el capitalismo como economía, política e ideología. Aunque muchos han visto y siguen viendo grandes bondades en dicho sistema, los poetas románticos denunciaron que en todo eso había mucha avaricia, traiciones, hipocresías, abusos, injusticias y sobre todo el anuncio de ver y tratar a los humanos como cosas, es decir, la pérdida de la humanidad en los seres y con ello, de todo lo que consideraban trascendente como la espiritualidad, los sentimientos, las vivencias. Así, Hölderlin y la mayoría de sus correligionarios vieron, en lo que estaba sucediendo, menos libertad y democracia que un subsumirse en un mundo miserable. Entonces, la pregunta de este gran poeta fue “¿Y para qué ser poeta / en tiempos de miseria?” Ese tiempo oscuro, pues, no merecía tener poetas y, por consiguiente, ni poesía. Friedrich Hölderlin lo cumplió con el silencio poético durante casi los últimos cuarenta años de su vida. Desde ese momento, dijo este poeta, la humanidad quedó sin dioses y “abandonada en tinieblas subterráneas”.

Martín Heidegger argumenta que esa oscuridad continuó, ergo, si los poetas querían asumir su vocación habrían de ejercer una poesía de luz que creara girones de fuego entre la noche oscura. Y acota:

Poetas son los mortales que, cantando con seriedad al dios del vino [al placer y al éxtasis], sienten la huella de los dioses que han huido, permanecen en su huella y de esta suerte otean para los mortales afines el camino hacia el cambio. Pero el éter, el único donde los dioses son dioses, es su divinidad. El elemento de ese éter, aquello donde mora aún la divinidad misma, es lo sagrado... Propio de la esencia del poeta que es verdaderamente poeta en esta época del mundo, es que, a causa de la miseria de la época, ante todo la poesía y la vocación poética se conviertan para él en cuestión poética. De ahí que los “poetas en tiempos de miseria” tengan que cantar propiamente la esencia de la poesía.

...El tiempo es miserable porque le falta el desocultamiento de la esencia del dolor, de la muerte y del amor... Mas queda aun el canto que habla de la tierra.

...En la edad del mundo de la noche del mundo es preciso enterarse del abismo del mundo y soportarlo. Mas para ello es



Pablo Picasso, *El viejo guitarrista*, 1903.

necesario que haya quienes bajen hasta el fondo del abismo... Los más arriesgados [para bajar al fondo de ese abismo] son los poetas, pero poetas cuyo canto vuelve a lo abierto nuestro estar-desamparados. Estos poetas cantan porque invierten el apartamiento respecto de lo abierto e interiorizan su irredención en el todo sagrado, lo santo en lo funesto... Los poetas son de la índole de aquellos más arriesgados porque experimentan lo funesto como tal en busca de la huella de lo sagrado. Su canto sobre la tierra santifica. Su canto celebra lo incólume de la esfera del ser.

¿Acaso ya pasó hoy, a principios de este siglo XXI, después de más de 200 años del grito acusador y amenazante de Hölderlin, la noche oscura del mundo? Desgraciadamente, esa oscuridad no sólo se ha extendido sino también profundizado. Las amenazas, en todos los sentidos, del capitalismo voraz y de sus repercusiones en las pasadas formas de socialfascismo y socialcomunismo en su versión sovietizante, siguen apoltronándose en poderosas estructuras de poder. Hoy todo eso se pone un disfraz llamado neoliberalismo. Parece que ayer fue cuando escuchamos el estruendoso “Aullido” en poesía de Allen Ginsberg desde las entrañas de su país Moloch “cuya mente es pura maquinaria... cuya sangre es un flujo de dinero... quien por alma tiene bancos y electricidad... la enorme piedra de la guerra...”!!! etc. Los bombazos, las torturas, los desamparos, los gritos de dolor y hambre los seguimos escuchando y viendo todos los días. En el prólogo del poemario “Aullido” el poeta maestro de maestros William Carlos Williams habló del patente infierno dentro de los Estados Unidos vivido por los poetas ante la ceguera de la mayoría ciudadana, y concluía esa idea acotando: “Los poetas podrán estar malditos pero no ciegos, ellos miran con los ojos de los ángeles.”

Las preguntas “para qué poesía” y “para qué poeta” son una misma en estos tiempos de tantísima oscuridad y miseria humana. Estamos también, como apuntó uno e los más brillantes pensadores del siglo XX, Herbert Marcuse, en el despliegue de las contradicciones entre Eros (amor, placer, gozo, dicha, vivacidad, plenitud, degustar...) y Tanatos (muerte, displacer, desdicha, dolor, vacío, amargura...). Así, para Marcuse todo lo que favorece a Eros es revolucionario y actúa contra el Tanatos impositor desde las altas escalas del poder. Del lado de Eros, además, podemos sumar lo sagrado porque la cosificación imperante ha mutilado, fragmentado al ser humano y necesitamos de nuevo reconstruirnos, renacer, revivir hasta sobrevivirnos. Y para conllevarnos está la poesía que “llega a lo desconocido” Rimbaud, “destila locura divina” Platón, “es médium de los misterios de la voz”



Marcel Duchamp, *Desnudo bajando una escalera*, 1912

Snyder, “no es un sistema sino hechos verdaderos” McClure, “es una crítica de la vida” Arnold, “es un acero al rojo vivo que critica al fuego” Pound, “abre la escala de lo real y cambia la vida” Juarroz, “es una voluntad absoluta de ver claro” Pavese, etc.

También Saint-John Perse pensó que el drama del ser humano seguía siendo su fragmentación todavía después de la segunda mitad del siglo XX, y que a la poesía le correspondía el terreno que muestre la vivencia de lo sagrado, que es en el camino a la re-ligazón (religión) “volverse a ligar” para encontrarnos menos mutilados. En su discurso al recibir el Premio Nobel Saint-John Perse nos decía:

El poeta existía en el hombre de las cavernas y existirá en el hombre de la era atómica porque es parte irreductible del ser humano. De la exigencia poética, de la exigencia espiritual, nacieron las religiones mismas, y por la gracia poética la chispa de lo divino vive para siempre en el sílex humano. Cuando las mitologías se derrumban, es en la poesía que lo divino encuentra refugio: y hasta relevo, tal vez. Como en la procesión antigua los portadores de antorchas sucedieron a los portadores de pan, ahora, en el orden social y en las intermediaciones de la vida, la imagen poética renueva la alta pasión de aquellos que buscan claridad.

Coincido con ese juicio brillante de Saint-John Perse, con el cual también participa un poeta que antes hemos citado y que nos es más cercano en el tiempo, Roberto Juarroz, cuando dice:

El destino del poeta moderno es volver a unir el pensar, el sentir, el imaginar, el crear. / Por eso la poesía debe ser vivida hoy como necesidad, celebración, transgresión, contracorriente y abismo. No hay lugar en ella para la comodidad, la mediocridad, la estupidez, el compromiso ajeno a ella misma, el sometimiento a cualquier poder, la conformidad, con no importa qué preceptiva, la transigencia con cualquier límite o doctrina o apadrinada subordinación. La poesía es la última grieta para forzar al mundo de lo absurdo, la vigilia más alta, la disponibilidad para lo abierto. / Es impostergable resacralizar el mundo y devolverle su trascendencia originaria. Pero esa desacralización sólo puede hacerse ya laicamente, sin dogmas, teologías ni iglesias. La poesía es la verdadera desacralización del mundo.

Perseguimos, pues, la huella de lo sagrado. Este argumento de Roberto Juarroz está tan claro que por hoy no tengo nada más que agregar a esta reflexión. Sólo me queda decir que suscribo lo dicho en tanto poeta inmerso en nuestra actual oscuridad del mundo. ☺

*Las preguntas  
“para qué  
poesía” y “para  
qué poeta” son  
una misma en  
estos tiempos  
de tantísima  
oscuridad y  
miseria humana.*

---

# Tejiendo la odisea. El sueño de ulises

---

Estudió Letras Hispánicas en la ENEP Acatlán y Letras Iberoamericanas en la FFL de la UNAM. Trabajó durante 30 años en el CCH Naucalpan, impartiendo la materia de TLRID I y II. Participó en el Programa de Apoyo a la Actualización y Superación del Personal Docente (PAAS), UNAM, VII generación, con una estadía en San Antonio, Texas. Publicó su primer libro Temporada de microrrelatos en la colección Naveluz de la UNAM en 2023. Actualmente se encuentra jubilada y vive en Cancún, desde donde escribe estas pequeñas narraciones.

*terelama\_2000@yahoo.com.mx*

**Teresa Lamadrid**



Teresa Lamadrid

El personaje de Odiseo, en griego, o Ulises, en latín, se desprende de la *Ilíada*, en una especie de spin-off. Es un personaje que llega a ser tan importante para la victoria de los aqueos sobre los troyanos —por la creación del caballo de madera— que Homero (o el escritor al que llamamos así) cree que amerita su propia historia. La *Odisea* es un poema épico más accesible que la *Ilíada* para los lectores contemporáneos, pues no tiene descripciones de batallas, escudos o ritos funerarios. Se puede decir que es un relato de aventuras, del tipo de los que van a ser tan populares en el siglo XIX y principios del XX. Odiseo o Ulises se convertirá en un modelo para la civilización occidental, pues sus andanzas inauguran uno de los temas literarios fundamentales para nuestra cultura: el viaje.

Ulises emprende una primera travesía (de la cual no sabemos nada) de su casa en la isla de Ítaca hasta Troya y, al acabar la guerra, otra de regreso desde Troya hasta su hogar. Esta última, que es la que conocemos en la *Odisea*, dura, nada más y nada menos, que diez años. A estos hay que sumarle otros diez años que duró la guerra, por lo que Ulises se tarda veinte años en regresar a su casa.

Como todos los viajes literarios, aunque éste es el primero que conocemos, el de Ulises es un camino de conocimiento, transformación y reconocimiento. En su trayecto, Ulises conoce otras mujeres, tiene hijos por lo menos con una de ellas, pero elige regresar con su esposa y con su hijo legítimo, aunque ni siquiera sabe si aún viven. Es este anhelo por regresar a su patria, con su familia, lo que hace único a este personaje. La narración de todos los obstáculos que se atraviesan en su periplo (debido a la venganza de Poseidón, dios del



Ulises y Telémaco matando a los pretendientes de Penélope, 1812, Thomas DeGeorge

mar, por haber dejado ciego a su hijo, el cíclope Polifemo) tornan al personaje un ser vulnerable, logrando que sintamos empatía con él.

En estos microrrelatos, inspirados en la Odisea, presentamos los posibles sueños de Ulises, para mostrar lo opuestos que se encontraban uno del otro. Hemos preferido conservar el nombre de Odiseo en latín, Ulises, pues es con el que más se le identifica.

## Ulises 1

Después de escuchar el relato de las desventuras de Ulises, el rey Alcínoo, le ofrece la mano de su hija Nausicaa. Ulises se queda perplejo. ¿El rey no escuchó la parte del relato donde decía que se había casado antes de partir para la guerra de Troya? Ulises tuvo que hacer uso de toda su diplomacia para rehusar. Le dijo al rey que su hija sería su concubina, pues entre los griegos no existe la poligamia. Le prometió, en cambio, casarla con su hijo, su heredero, sin saber siquiera si éste seguía vivo o no.

## Ulises 2

Mientras está en el palacio de los feacios con el rey Alcínoo y su hija Nausicaa, Ulises siente cómo su túnica empieza a decolorarse. Se desvanece y es llevado a un diván. De repente, empieza a recobrar la conciencia, al mismo tiempo que su ropa recupera su tonalidad. Parece que el ritual que hizo Penélope para que no regresara su esposo, no funcionó.

## Ulises 3

Ulises desembarca en Ítaca y lo primero que hace es ocultar la balsa en la que venía. Sabe que Circe lo venía siguiendo. Trató de despistarla, ¡pero es tan difícil hacerlo en el mar! ¡Sólo porque estuvo viviendo siete años con ella, ya creía que se iba a quedar para siempre! No, a él nadie lo atrapa. El es el prototipo del aventurero, del navegante, del marino, el primer internauta. ¡Contra él nada pueden las lágrimas y los ruegos! ¡Ni siquiera los encantamientos y los hechizos!

## Ulises 4

¡Veinte años alejado de su patria! Es de madrugada y no hay nadie en la playa. Ulises cavila, lleno de dudas: ¿su esposa seguirá viva?, ¿qué habrá pasado con el hijo que esperaba? ¿Y si los dos están muertos? Lleva un día completo pensando qué le va a decir a Penélope. Se empieza a arrepentir de haberse separado de Calipso y, sobre todo, de haber rechazado su promesa de inmortalidad. Abrumado por la incertidumbre, Ulises se echa a dormir. Quizás en sueños, los dioses le muestren el camino a seguir.

*La Odisea es un  
poema épico  
más accesible  
que la Ilíada  
para los lectores  
contemporáneos,  
pues no tiene  
descripciones  
de batallas,  
escudos o ritos  
funerarios.*

## Ulises 5

Ulises se dirige al palacio donde moraba con su esposa y su hijo. Va disfrazado de mendigo, así que nadie lo reconoce. Además, su cuerpo ha cambiado después de tantos años y tantas penurias. Observa a un hombre joven dando audiencia e impartiendo justicia. ¡Es su hijo! Lo oye y se admira de su sagacidad. Lo ve y se maravilla de cómo se ha convertido en un hombre fuerte. ¡Ya no lo necesita! De golpe, se le vienen encima todos los años que ha estado lejos. Se desliza sigilosamente fuera de palacio y se dirige hacia su barca de nuevo. Está a punto de partir otra vez.

## Ulises 6

Ulises regresa al palacio y se las ingenia para entrar sin ser visto. Nadie lo reconoce, ni le dice nada. ¡Es que ha cambiado mucho en tantos años! Ya no es el joven que partió a Troya a traer a Helena de regreso. Piensa esperar a que llegue la noche para presentarse ante Penélope. Se esconde debajo de la cama, pero no contaba con su perro Argos, que lo desconoce y empieza a ladrar frenéticamente. Ulises lo agarra del cuello y lo estrangula. El perro reconoce a su amo al final y le lame la mano, antes de morir.

## Ulises 7

Ulises por fin está listo para enfrentar a Penélope. Le tiene preparado un cuento chino para explicarle por qué se tardó tantos años en regresar. De la ninfa Calipso y el hijo que engendró con ella, ni una palabra. No quiere arriesgarse a que Penélope se enoje, le reclame y lo expulse del palacio. ¿A dónde iría? ¿Con quién podría regresar?, ¿quién se haría cargo de él en sus últimos años?

## Ulises 8

Ulises no puede creer que Penélope haya permanecido casta tantos años. ¿Cómo le habrá hecho? ¿Es que las mujeres no tienen los mismos deseos sexuales que los hombres? Empieza a investigar discretamente con los criados de palacio. Nadie parece haber visto ni oído nada. ¿Y los pretendientes? ¿Será posible que ninguno haya tratado de imponerse por la fuerza? Él sí lo hubiera hecho.

## Ulises 9

No ha podido sonsacarles nada a los criados, fieles a su ama. Ahora Ulises lo intenta con los pretendientes, poniéndolos a unos contra otros. Esa es su habilidad más formidable y parece no haberla perdido con los años. Engañar, timar, estafar, engatusar, falsear, confundir,



*Ulises es reconocido por Euriclea, 1849, Gustave Boulanger*



*Atenea transformando a Ulises en mendigo, c. 1765, Giuseppe Bottani*

enredar. Por algo, su epíteto más famoso era “fecundo en ardides”, o “el ingenioso”. Y Atenea, la diosa de la sabiduría, era su protectora.

## Ulises 10

Ulises le cuenta a su hijo de la belleza de los cantos de las sirenas, de la terquedad de Helena que se negaba a regresar con su marido, de las argucias de Calipso y Circe para retenerlo, de cómo cegó al cíclope por medio de un engaño, de los hombres que fueron convertidos en cerdos, de la forma en que arrojaron al hijo de Héctor de lo alto de una torre, de cuánto los extrañaba a su madre y a él, incluso sin conocerlo, de las veces que estuvo cerca de Ítaca y luego el viento lo alejó. Telémaco se asombra al ver llorar a su padre, pero Ulises cambia súbitamente la entonación de su voz y le dice: “Mata a los pretendientes, solo así estarás listo para asumir el trono”.

## Ulises 11

Telémaco manda llamar a su madre. Le avisa, en la misma oración, del regreso de Ulises y de su muerte. Penélope lo escucha sin dar muestras de felicidad o de tristeza. Su hijo le dice que ahora él es el heredero oficial y que ya no la necesita. La deja en libertad para hacer lo que le plazca. Ella le agradece y se aleja. Prepara sus cosas y se dirige al mar a buscar la barca que dejó abandonada Ulises. Cuando amanece, ya lleva horas navegando. Ahora ella es la viajera. Va a la búsqueda de su destino. ☺



*Beijo na Floresta, Rubens Gerchman*

---

# *De la lisonja a lo platónico o de la educación física*

---

Licenciado en Filosofía por la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Maestrante en Derecho por la Facultad de Derecho de la UNAM. Estudiante de la licenciatura de Matemáticas por la Facultad de Ciencias de la UNAM.  
*309111319@derecho.unam.mx*

**Leonardo Abigail  
Castro Sánchez**



Teresa Lamadrid

## Resumen

El objetivo de las siguientes líneas es responder a la pregunta: ¿para qué es esencial y necesaria la educación física en los niños, niñas y adolescentes (NNA) en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH)?

Para lograr lo anterior, lo primero que haré será un esbozo desde la *República* de Platón donde busco mostrar la necesidad -que él- presenta de la *gymnasía* en los jóvenes de la *polis*. En un segundo espacio generaré una minificción o diálogo, mediante la cual pretendo ilustrar la relación necesaria y esencial de la gimnasia en la formación de los NNA. Finalmente, forjaré mi reflexión crítica en torno al cómo, por qué y sobre todo al para qué NNA deben ser formados para una educación física.

**Palabras clave:** niños, niñas y adolescentes, república, gimnasia, formación.

## Abstract

The objective of the following lines is to answer the question: why should children and adolescents be trained for citizenship?

To achieve the above, the first thing I will do will be an outline of the *paideía* of Classical Greece where I seek to show the need for the political training of children. In a second space I will generate a minifiction, through which I intend to illustrate what I consider an indissoluble relationship and I will call: *children's politics*. Finally, I will forge a critical reflection on how, why and above all why children and adolescents should be trained for political education.

**Keywords:** children, girls and adolescents, paideía, politics, education.

## 1

Existen demasiadas discusiones al respecto de cuál es el objetivo en sí y para sí del quehacer o la discusión tanto de Platón como de Aristóteles en torno a su *política* (Aristóteles, 1988). Sin embargo, la displicencia que me tomaré será el hecho de aseverar que el interés primero y último de la *Política*, si bien es el bien de la polis, lo importante es saber cómo conducirla, ayudarle, beneficiarse o llevar a buen puerto a todos y cada uno de los que constituyente a la ciudad-Estado.

Dicho sea de paso, subsumiré el bienestar del conjunto Estado, no sólo a sus extensiones, sino a un punto en particular; en este caso, al ciudadano. Pero no formado o constituido, sino al ciudadano en potencia, a saber: el niño, niña y adolescentes (NNA) (Aristóteles, 1982).

¿Por qué sería crucial, así como esencial, educar a los NNA de la polis? Porque estos en última y primera instancia mañana serán aquellos que gobernarán, liderarán o -en sí- constituirán una “buena” o “mala” ciudad-Estado (Aristóteles, 1988).



La Escuela de Atenas, por Rafael Sanzio

Para Platón como Aristóteles -desde mi perspectiva- saben que si los pilares de un edificio están lo suficientemente corrompidos como pocos estables, el edificio -de suyo- no tendría sentido edificar porque éste ni siquiera podrá ser erigido.

De tal suerte, entonces, es que si la base y sustento es bien cuidada, se proveen los mejores materiales, como los mejores constructores, así como diseñadores aptos y todo aquello óptimo para su ser y estar; parece claro así como necesario que el edificio sólo el dios (Platón, Apología de Sócrates, 1985) podría destruirlo.

Dentro del *todo* en torno al Estado, la preocupación de los NNA, es crucial. Para Platón (Platón, 1985) ante la formación de los guardianes al interior como exterior de su polis, permea que si bien es importante aleccionarlos en todo lo teórico, a saber toda ciencia o técnica *teorética*, se hace patente no olvidar lo físico, de allí que sea la *gimnasia* la ciencia o técnica más adecuada para esculpir, proteger y salvaguarda la belleza del cuerpo.

Considera -Platón- que no sólo los protectores o guardianes de la ciudad-Estado deben saber saberes (sic) teóricos, sino que para (Platón) la practicidad la deben conocer, en su propio cuerpo. La fortaleza no sólo es espiritual y anímica, es corporal a la par, de tal manera que debe ser en medida justa tanto material como inmaterial, constituyendo un ser bien adiestrado en las artes justas y necesarias tanto de lo empírico como de lo metafísico.

¿Cómo se lleva a cabo -la gimnasia- y quiénes son los adecuados para enseñarla? Aun cuando Platón, en boca de Sócrates sabe que se

debe de ir con el adecuado, aquí considera que la gimnasia debe ir a la par de la música como lo “literario”. De tal manera que la justa medida de las formas, esferas, ritmos y adecuaciones corresponden en el cuerpo del NNA con las leyes (Platón, República, 1985).

La gimnasia no sólo son saberes para ejercitar el cuerpo, sino que la resistencia como templanza del mismo ayuda, entre y prepara para las actitudes de actividades más complicadas. Platón discute ampliamente la educación ideal para los ciudadanos, enfatizando la necesidad de la *gymnasia* (Jaeger, 1971) como parte esencial del desarrollo del carácter y la salud física. En este diálogo, Platón es más pragmático que en La República, y destaca cómo la educación física no sólo fortalece el cuerpo, sino que también prepara al individuo para la guerra y la vida en sociedad.

## 2

Diálogo entre tres personajes: Lisonjero, Racionalista, y Platónico.

*Escena:* Un aula de filosofía en un colegio.

*Tres personajes*, Lisonjero, Racionalista, y Platónico, están debatiendo sobre la importancia del cuerpo y la mente en la formación de los estudiantes.

Lisonjero: (Con una sonrisa autocomplaciente) Queridos colegas, permitidme comenzar este debate afirmando lo obvio: el cuerpo es el vehículo supremo del placer, y la educación debería, por tanto, centrarse en exaltar. No hay mayor verdad que la que se siente en la carne. Si algo nos enseña la vida, es que el cuerpo debe ser adorado, liberado de las cadenas de la moral y la racionalidad que lo aprisionan. En la educación, debemos alentar a los jóvenes a explorar sus deseos más profundos (Marqués de Sade, 1969), sin limitaciones, pues es en él y en el placer donde reside la verdadera libertad. ¡Oh, sí que sí!

Racionalista: (Con un tono severo) ¡Qué barbaridad, Lisonjero! Hablas como si el hombre no tuviera alma ni razón. Te olvidas de que somos seres racionales antes que animales. La educación no debe someterse a los caprichos del cuerpo, sino a la luz de la razón. Es en la mente, y no en la carne, donde se encuentra la verdad. La disciplina intelectual, la lógica como el conocimiento puro son los pilares sobre los que se debe edificar la formación del individuo. Permitir que los placeres del cuerpo dominen la educación es invitar al caos y la corrupción moral. ¡La razón es poder!

Platónico: (Interviene con calma) Amigos, ambos representáis extremos que, a mi juicio, no son la senda correcta para la formación del ser humano. Lisonjero, tú te enfocas en el cuerpo, exaltando el placer, mientras que tú, Racionalista, subestimas el valor del cuerpo en favor de la mente. En mi opinión, la educación debe buscar la justa medida, el equilibrio entre cuerpo y alma. El verdadero conocimiento se obtiene cuando mente y cuerpo

trabajan en armonía, cuando el saber teórico se complementa con la práctica física. Debemos cultivar tanto el cuerpo como la mente, porque ambos son necesarios para alcanzar la virtud y la justicia. ¡Justa medida!

Lisonjero : (Con una risa burlona) ¡La justa medida! Platónico, te engañas si crees que hay equilibrio posible. El cuerpo es la fuente de toda experiencia, la carne es la única realidad tangible. La mente no es más que un subproducto y subterfugio del cuerpo, sólo los tontos no acudirían a él. Todas las restricciones que la razón impone son meros artificios que limitan la verdadera libertad. La educación debe liberarse de estas cadenas y enseñar a los jóvenes a disfrutar sin remordimientos, a vivir plenamente en sus como de sus cuerpos (Bakunin, 1980).

Racionalista: (Frunce el ceño) Lisonjero, tu visión es peligrosa. Sin la guía de la razón, el hombre se convierte en un esclavo de sus deseos, un ser sin propósito ni moral. La educación no puede permitirse caer en el hedonismo ni la lisonja como tu. La mente es lo que nos distingue del resto de las criaturas; es lo que nos permite entender el mundo, crear ciencia, y construir civilizaciones. Si dejamos que el cuerpo gobierne, perdemos todo lo que nos hace humanos. ¡La razón debe gobernar al cuerpo y a *todo*!

Platónico: (Interviene nuevamente, en tono conciliador) No debemos desestimar ninguno de los dos aspectos. Lisonjero, es cierto que el cuerpo es importante, pero sin la mente, el placer se convierte en algo vacío, carente de significado. Y tú, Racionalista, no puedes ignorar que el cuerpo es el medio a través del cual experimentamos y actuamos en el mundo. Una educación que desprecie el cuerpo o la mente es incompleta. El equilibrio es clave. Los jóvenes deben aprender a cultivar sus cuerpos a través de la *gymnasia*, que no sólo fortalece el cuerpo, sino que también prepara el alma para recibir la sabiduría.

Lisonjero: (Desafiando) Pero dime, Platónico, ¿cómo puede el cuerpo ser simplemente un medio? ¿No es el placer físico en sí mismo un fin? ¿Por qué deberíamos cohibirnos de explorar todas las sensaciones que nuestro cuerpo puede ofrecer así como todo lo que la *Naturaleza* nos exhorta a extralimitar? La educación que propones reprime la verdadera Naturaleza humana. El placer debe ser el objetivo supremo, no un mero complemento de la razón (Marqués de Sade, 2017).

Racionalista: (Con firmeza) Esa es precisamente la trampa, Lisonjero. El placer, cuando no está gobernado por la razón, lleva a la decadencia. Mira las sociedades que se han entregado al hedonismo desenfrenado: todas han caído en la corrupción y la destrucción. La educación debe proteger a los jóvenes de estos excesos, guiándonos hacia el conocimiento verdadero y el autocontrol. ¡Los templos de la verdad edificarán la verdad!

Platónico: (Con serenidad) El placer no es en sí malo, racionalista,

*¿Cómo se lleva  
a cabo -la  
gimnasia- y  
quiénes son  
los adecuados  
para enseñarla?  
Aun cuando  
Platón, en boca  
de Sócrates  
sabe que se  
debe de ir con el  
adecuado, aquí  
considera que la  
gimnasia debe  
ir a la par de la  
música como lo  
“literario”.*

pero debe ser moderado y alineado con la virtud. El cuerpo puede ser una fuente de disfrute, pero también de sabiduría. La *gymnasia* nos enseña disciplina, resistencia, y fuerza, cualidades que también son virtudes del alma. Por otro lado, Lisonjero, sin la mente que gobierne, el placer se desintegra en desorden. La armonía entre cuerpo y alma es la clave para una vida virtuosa y significativa. En la educación, debemos enseñar a los jóvenes a valorar ambos aspectos, integrándose en una formación completa.

Lisonjero: (Con escepticismo) Hablas de virtudes y moderación, pero en realidad, lo que propones es una forma sutil de control, Platónico. La verdadera libertad radica en la ausencia de restricciones, en la plena entrega al placer. Sin embargo, admito que hay algo en tu idea de equilibrio que podría ser útil... pero sólo como un medio para alcanzar un placer más puro y refinado. ¡Oh sí, sí que sí!

Racionalista: (Condescendiente) Aunque discrepo en la mayoría de tus puntos, Lisonjero, debo reconocer que la disciplina física tiene su lugar; aunque sólo como un complemento a la formación de la mente. Sin embargo, la prioridad debe ser siempre la razón (Bakunin, 1980).

Platónico: (Concluye) Amigos, quizá nunca lleguemos a un acuerdo completo, pero lo que es claro es que tanto el cuerpo como la mente son indispensables en la formación de los jóvenes. La educación no puede ser completa si se enfoca sólo en uno de estos aspectos. Debemos buscar la armonía entre ambos, guiando a los estudiantes hacia una vida de virtud, en la que el cuerpo y el alma se complementen y fortalezcan mutuamente. ¡Mente y cuerpo!

Lisonjero: (Con una sonrisa) Me conformo con la idea de que el cuerpo sigue siendo importante. Después de todo, es en la carne donde todo comienza y donde todo debe acabar.

Racionalista: (Con resignación) Si al menos aceptas que la razón debe guiar al cuerpo, entonces hay algo de esperanza.

Platónico: (Con satisfacción) Entonces, en esta búsqueda del equilibrio, quizás hayamos dado un pequeño paso hacia la verdad.

Lisonjero: (Con una gran sonrisa) ¡Oh sí... sí que sí!



*Discóbolo de Mirón*

### 3

Los NNA que sean diestros no sólo deben ser parte de los saberes científicos o técnicos, tienen que aplicarlos y deben hacer de su cuerpo vehículo como motor de ese accionar constante.

Conforme la pregunta clave del texto: ¿Para qué es esencial y necesaria la educación física en los niños, niñas y adolescentes en el CCH? O adecuándose al contexto, saber: ¿Para qué los niños, niñas y adolescentes deberán ser formados desde y para la educación física? La respuesta es crucial y simple: para el bien de ellos y la ciudad. ¡Platón estaría -muy- de acuerdo (Platón, 1985)

El Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), si bien pretende promover la educación física los primeros dos semestres, parece o bien olvidar de largo esa educación o bien -quizá- considerará que con sólo instruir a sus alumnos con un solo semestre, estos aprenderán y aprenderán que la formación física es de suyo y necesario. Sin embargo, no creo que eso suceda.

Si bien en el CCH se busca la enseñanza entre las ciencias y las *humanidades*, se olvida de la conexión o el vehículo de ambas. En el diálogo que presenté, se muestran las diferencias y posibles reconciliaciones entre los enfoques del lisonjero, el racionalismo y el platonismo en la educación física y la formación integral. La interacción resalta la importancia del equilibrio entre cuerpo y mente, sin caer en los extremos de la indulgencia o la represión.

¿Cómo preservar e incentivar, así como aplicar la conexión entre las *humanidades* y las *ciencias*? Considero que lo mejor sería obligar la educación física en todos y cada uno de los semestres de la formación estudiantil; quizá lo más endeble en fomentar con campañas constantes y sonantes que la educación física es necesaria para su adecuación como formación humana y científica.

¿Quién debe llevarlo a cabo? Si bien los guardianes de la *polis*, si bien las normas de la mismas, si bien los diestros entre lo físico y lo metafísico según en el símil platónico. En el CCH se deberá repensar el plan de estudios, así como la propaganda de la fuerza como la necesidad de la educación física.

El para qué o bien el sentido último como primero de la educación física, es el reconocimiento de la fuerza de lo intelectual como lo espiritual, así de la justa esencial de su cuerpo que será no sólo el vehículo como instrumento de su existencia. De tal suerte que en cuerpo sano, mente sana, y el equilibrio de ambos, tendremos alumnos de formación integral excelente. ☺

## Bibliografía

1. Aristófanes. (1982). Las nubes. En Aristófanes, *Comedias II* (L. M. Aparacio, Trad., págs. 40-50). Madrid: Gredos.
2. Aristóteles. (1988). *Ética Nicomáquea*. (J. P. Bonet, Trad.) Madrid: Gredos.
3. Bakunin, M. A. (1980). *Dios y el Estado*. (D. A. Santillán, Trad.) Buenos Aires: Altamira.
4. Jaeger, W. W. (1971). *Paideia* : Los ideales de la cultura griega. (J. Xirau, Ed.) México: Fondo de Cultura Económica.
5. Marqués de Sade, D. A. (1969). *Escritos Filosóficos y Políticos*. (A. J. Alvarez, Trad.) México: Grijalbo.
6. Marqués de Sade, D. A. (2017). *La Filosofía en el tocador*. (Y. Trevethan, & R. Riebeling, Trans.) México: Mirolo.
7. Platón. (1985). *Apología de Sócrates*. (J. C. Ruiz, E. Lledo Íñigo, & C. García Gual, Trans.) Madrid: Gredos.
8. Platón. (1985). *República*. (J. C. Ruiz, E. Lledo Íñigo, & C. García Gual, Trans.) Madrid: Gredos.



Museo Británico

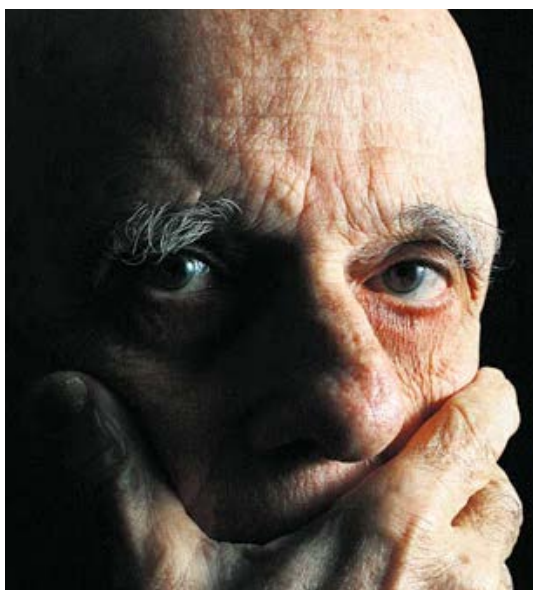
---

# *El juego del muerto*

---

Nace en Minas Gerais, Brasil en 1925, fallece el 15 de abril de 2020 en Río de Janeiro. Representa a la literatura contemporánea brasileña en toda su expresión. Cultiva la literatura policiaca de forma notable, en parte debido a que a los 27 años trabajó como comisario en el Distrito 16 en San Cristóbal, Río de Janeiro.  
*@gmail.com*

**Rubem Fonseca**



Rubem Fonseca

**S**e reunían en el Bar de Anísio todas las noches. Marinho, dueño de la farmacia más importante de la ciudad, Fernando y Gonçalves, socios de un almacén, y Anísio. Ninguno de ellos había nacido en Baixada, ni siquiera en la ciudad. Anísio y Fernando eran de Minas, y Marinho de Ceará. Gonçalves había venido de Portugal. Eran pequeños comerciantes, prósperos y ambiciosos. Poseían modestas casitas de veraneo en la misma parcela de la región de los lagos, eran del Lion's, iban a la iglesia, llevaban una vida morigerada. Tenían en común, además, un interés enorme por las apuestas. Apostaban entre ellos a las cartas, a los partidos de fútbol, a las carreras de caballos y de automóviles, a los concursos de mises. Todo lo que fuera aleatorio les servía. Jugaban fuerte, pero ninguno solía perder mucho, pues una racha de pérdidas iba seguida casi siempre por otra de ganancias. Aunque en los últimos meses Anísio, el dueño del bar, venía perdiendo constantemente.

Jugaban a las cartas y bebían cerveza aquella noche en que inventaron el juego del muerto.

Fue Anísio quien lo inventó.

Apuesto a que el escuadrón mata más de veinte este mes, dijo.

Fernando observó que más de veinte era muy vago.

Apuesto a que el escuadrón mata veintiuno este mes, dijo Anísio.

¿Solo aquí, en la ciudad, o en toda la región?, preguntó Gonçalves. A pesar de llevar muchos años en Brasil, tenía aún un acento muy fuerte.

Apuesto mil a que el escuadrón mata veintiuno este mes, aquí, en Meriti, insistió Anísio.

Apuesto a que mata sesenta y nueve, dijo Gonçalves riendo.

Son demasiados, dijo Marinho.

Es una broma dijo Gonçalves.

Ni broma ni nada, dijo Anísio tirando con fuerza la carta en la mesa, lo dicho, dicho. Estoy harto de que anden siempre con eso de "era una broma." Se acabó. Se apuesta y a callar. A ver quién se echa atrás.

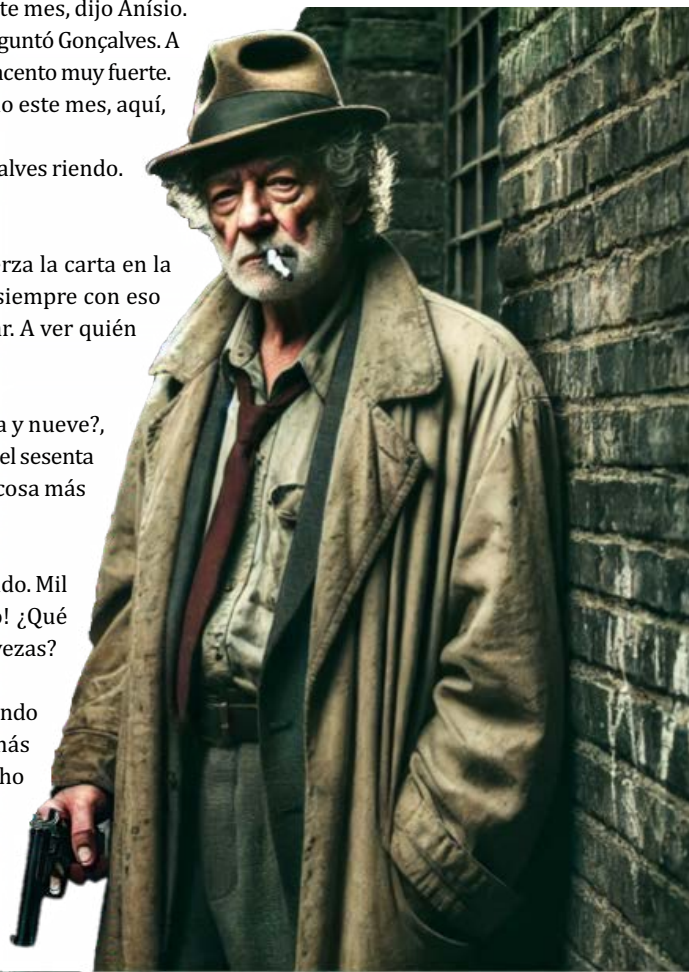
Era verdad.

¿Conocen la historia del portugués del sesenta y nueve?, preguntó Anísio. Le explicaron al portugués qué era el sesenta y nueve. Quedó horrorizado y dijo, Dios mío, qué cosa más asquerosa, yo no hacía eso ni con mi madre.

Todos se echaron a reír. Menos Gonçalves.

¿Sabes que no está mal la apuesta?, dijo Fernando. Mil a que el escuadrón mata una docena. ¡Eh, Anísio! ¿Qué tal un poquito de queso para acompañar las cervezas? ¿Y unas rajitas de embutido?

Anota ahí, dijo Anísio a Marinho, que iba registrando las apuestas en una libreta de tapa verde: mil más a que de los veintiún míos, diez son mulatos, ocho negros y dos blancos.





*Imágenes obtenidas de la IA DALL E 3*

¿Quién va decidir quién es blanco, negro o mulato? Aquí todos son mezclados. ¿Y cómo se va a saber si fue exactamente el escuadrón?, preguntó Gonçalves.

Lo que salga en O Día es lo que vale. Si dice que es negro, es negro, y si dice que fue el escuadrón, fue el escuadrón. ¿De acuerdo?, preguntó Marinho.

Otros mil a que el más joven tiene dieciocho años, y el más viejo, veintiséis, dijo Anísio.

Entró en aquel momento el Falso Perpetuo y los cuatro se callaron. El Falso Perpetuo tenía el pelo liso, negro, cara huesuda, la mirada impassible y nunca se reía, igual que el Perpetuo Verdadero, un policía famoso asesinado años atrás. Ninguno de los jugadores sabía qué hacía el Falso Perpetuo, tal vez fuera empleado de banca, o funcionario público, pero su presencia, cuando de vez en cuando aparecía por el bar de Anísio, atemorizaba siempre a los cuatro amigos. Nadie sabía su nombre. Lo de Falso Perpetuo era un mote que le había puesto Anísio, que había conocido al Verdadero.

Llevaba dos Colt 45, uno a cada lado del cinturón, y se le notaba el bulto de las cartucheras. Tenía la costumbre de quedarse acariciando levemente los faldones de la chaqueta, una señal de alerta, de que estaba siempre a punto de sacar el arma y de que tiraba con las dos manos. Para matarlo, tendría que ser por la espalda.

El Falso Perpetuo se sentó y pidió una cerveza sin mirar a los jugadores, pero moviendo un poco la cabeza, el cuello tieso, tal vez prestando atención a lo que el grupo decía.

Creo que es solo una manía nuestra, murmuró Fernando, que sea lo que quiera, para qué preocuparnos, quien nada debe, nada teme.

No sé, no sé, dijo Anísio pensativo. Siguieron jugando a las cartas en silencio, esperando que se fuera el Falso Perpetuo.

A fin de mes, de acuerdo con O Día, el escuadrón había ejecutado a veintiséis personas, dieciséis mulatos, nueve negros y un blanco; el más joven tenía quince años, y el más viejo, treinta y ocho.

Vamos a celebrar la victoria, dijo Gonçalves a Marinho, que junto con él había ganado la mayor parte de las apuestas. Bebieron cerveza, comieron queso, jamón y pastelillos.

Tres meses de mala racha, dijo Anísio pensativo. Había perdido también al póker, a las carreras y al fútbol. El tenderete que había comprado en Caxias daba pérdidas, su cuenta iba de mal en peor y la mujer con quien se había casado seis meses atrás gastaba demasiado.

Y ahora vamos a entrar en agosto, dijo, el mes en que Getúlio se pegó el tiro en el corazón. Yo era un chiquillo entonces, trabajaba en un bar de la calle del Catete y lo vi todo, las lágrimas, los gritos, la gente desfilando ante el ataúd, el cuerpo, cuando lo llevaban al Santos Dumont, los soldados disparando las metralletas contra la gente. Si tuve mala racha en julio, ya verás en agosto.

Pues no apuestas este mes, dijo Gonçalves, que acababa de prestarle doscientos mil cruzeiros.

No, este mes tengo que recuperar parte de lo que llevo perdido, dijo Anísio con aire sombrío.

Los cuatro amigos ampliaron para aquel mes de agosto las reglas del juego. Aparte de la cantidad, la edad y el color de los muertos, añadieron el estado civil y la profesión. El juego se iba haciendo más complejo.

Creo que hemos inventado un juego que va a resultar más popular que la lotería, dijo Marinho. Ya medio borrachos, se rieron tanto, que Fernando hasta se orinó en los pantalones.

Se acercaba el fin de mes y Anísio, cada vez más irritado, discutía frecuentemente con los compañeros. Pero aquel día estaba más nervioso y exasperado que nunca y sus amigos esperaban, incómodos, la hora de que acabase la partida de cartas.

¿Quién me acepta una apuesta?, dijo Anísio.

¿Qué apuesta?, preguntó Marinho, que era el que más veces había ganado.

Apuesto a que el escuadrón mata este mes a una chiquilla y a un comerciante. Doscientos mil.

Qué locura, dijo Gonçalves, pensando en su dinero y en el hecho de que el escuadrón jamás mataba chiquillas ni comerciantes.

Doscientos mil, repitió Anísio con voz amargada, y tú, Gonçalves, a ver si dejas de llamar locos a los demás, el loco eres tú, que dejaste



Imágenes obtenidas de la IA DALL E 3



tu tierra para venir a este país de mierda.

Creo que no tienes ninguna posibilidad de ganar, dijo Marinho. Además, ya está acabando el mes.

Casi eran las once; remataron la partida y se despidieron apresuradamente.

Los camareros se fueron en seguida y Anísio se quedó solo en el bar. Los demás días se iba rápido a casa, junto a su joven esposa, pero aquella vez se quedó sentado bebiendo cerveza hasta poco después de la una de la madrugada, cuando llamaron a la puerta de atrás.

Entró el Falso Perpetuo y se sentó a la mesa de Anísio.

¿Una cerveza?, dijo Anísio vacilando entre tratar al Falso Perpetuo de tú o de usted, dudoso sobre qué grado de respeto debía tributarle.

No. ¿De qué se trata? El Falso Perpetuo hablaba bajo, con una voz sin relieve, apática, indiferente. Anísio le explicó las apuestas en el juego del muerto que él y sus compañeros cruzaban todos los meses. El visitante oía en silencio, rígido, las manos apoyadas en los brazos del asiento. Por un momento le pareció a Anísio que el Falso Perpetuo se frotaba las manos en los faldones de la chaqueta, como el Verdadero, pero no, había sido un error.

Anísio empezó a sentirse incómodo ante la suavidad del hombre. Tal vez solo fuera un funcionario, un burócrata. Dios santo, pensó Anísio, doscientos mil, tirados así como así. Iba a tener que vender el tenderete de Caxias. Inesperadamente pensó en su joven esposa, en su cuerpo tibio y rotundo.



*Imágenes obtenidas de la IA DALL E 3*

El escuadrón tiene que matar a una chiquilla y a un comerciante este mes, a ver si puedo salir de apuros, dijo Anísio.

¿Y qué tengo yo que ver con eso? Suave.

Anísio se llenó de valor. Había bebido mucha cerveza, estaba al borde de la ruina y se encontraba mal, como si apenas pudiera respirar.

Para mí que usted es del Escuadrón de la Muerte.

El Falso Perpetuo se mantuvo impasible.

¿Cuál es la propuesta?

Diez mil, si mata a una chiquilla y a un comerciante. Usted o sus compadres, a mí me da igual.

Anísio suspiró, inquieto. Ahora que veía su plan a punto de realizarse, se iba apoderando de su cuerpo una sensación de debilidad.

¿Tiene aquí el dinero? Puedo hacer la cosa hoy mismo.

Lo tengo en casa.

¿Por dónde empiezo?

Los dos de una vez.

¿Pero no tiene alguna preferencia?

Gonçalves, el dueño de la tienda y su hija.

¿Ese gallego amigo suyo?

No es mi amigo. Otro suspiro.

¿Qué edad tiene su hija?

Doce años. La imagen de la pequeña tomándose un refresco en el bar surgía y desaparecía en su cabeza con una punzada dolorosa.

Está bien, dijo el Falso Perpetuo, muéstreme la casa del gallego. Anísio notó entonces que sobre el cinturón de los pantalones llevaba otro, ancho.

Entraron en el coche del Falso Perpetuo y se dirigieron a casa de Gonçalves. A aquella hora estaba desierta la ciudad. Se detuvieron a cincuenta pasos de la casa. De la guantería, el Falso Perpetuo sacó dos hojas de papel donde dibujó, de forma tosca, dos calaveras con las iniciales E. M.

Será cosa de un momento, dijo el Falso Perpetuo saliendo del automóvil.

Anísio se tapó los oídos con las manos, cerró los ojos y se inclinó hasta que su rostro rozó el forro de plástico del asiento, del que salía un olor desagradable que le recordaba su infancia. Le zumbaban los oídos. Pasó un tiempo, hasta que oyó tres tiros.

El Falso Perpetuo volvió y entró en el coche.

A ver, venga el dinero, ya me he cargado a la pareja. De propina maté también a la vieja.

Se pararon ante la casa de Anísio. Éste entró. Su mujer estaba acostada, de espaldas a la puerta del cuarto. Solía acostarse de lado y su cuerpo visto de espaldas era aún más hermoso. Anísio cogió el dinero y salió.

¿Sabe que ni siquiera sé su nombre?, dijo Anísio en el coche, mientras el Falso Perpetuo contaba el dinero.

Es mejor así.

Le he puesto un mote.

*A aquella hora  
estaba desierta  
la ciudad. Se  
detuvieron a  
cincuenta pasos  
de la casa. De  
la guantería, el  
Falso Perpetuo  
sacó dos hojas  
de papel donde  
dibujó, de  
forma tosca,  
dos calaveras  
con las iniciales  
E. M.*



Imágenes obtenidas de la IA DALL E 3



*Imágenes obtenidas de la IA DALL E 3*

¿Cuál?

Falso Perpetuo. Anísio intentó reír, pero su corazón estaba pesado y triste.

¿Habría sido una ilusión? El otro le había mirado como alterado de súbito, y mientras tanto se acariciaba delicadamente los faldones de la chaqueta. Los dos quedaron mirándose en la penumbra del automóvil. Al darse cuenta de lo que iba a ocurrir, Anísio sintió como una especie de alivio.

El Falso Perpetuo se sacó del cinturón una enorme pistola negra, apuntó al pecho de Anísio y disparó. Anísio oyó el estruendo y luego un silencio muy largo. Perdón, intentó decir, sintiendo la boca llena de sangre e intentado recordar una oración mientras el rostro huesudo de Cristo a su lado, iluminado por la luz de la calle, se oscurecía rápidamente. ③

---

# Poemas

---

Sugeily Vilchis Arriola, profesora definitiva “A” con 12 años en el Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Naucalpan. Es licenciada en Periodismo y Comunicación Colectiva por la Facultad de Estudios Superiores, Acatlán y Maestrante en Comunicación en el Programa de Posgrado de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, ambas de la UNAM. Imparte las materias del “Taller de Lectura y Redacción e Iniciación a la Investigación Documental I-IV”, “Taller de Comunicación” e “Igualdad de Género”. Ha participado en diversos talleres sobre escritura literaria, perspectiva de género y feminismo. Es coautora de la antología de cuentos “De la boca de Venus”.

*sugeilyva@yahoo.com.mx*

**Sugeily Vilchis Arriola**



Sugeily Vilchis Arriola

## 1

Qué ruido hace  
Qué ruido hice  
Qué ruido hizo.

Qué ruido hará  
Qué ruido haré.

Qué ruido habrá  
Qué ruido habré.

Qué ruido hube.  
Qué ruido hubo.



*Foto de Sugeily Vilchis Arriola*

## 2

Llueve.  
La pena tiene forma de gota  
gota que al contacto con la tierra  
tierra se vuelve.

Llueve.  
El contacto de la gota con la tierra  
no es fortuito  
fortuito es la tierra que se encuentra con la pena.

Llueve.  
La pena, la gota, la tierra.  
El contacto con mis ojos se vuelve nube  
nube que un soplido no desaparece.



*Foto de Sugeily Vilchis Arriola*

### 3

Antes de ser doce  
fui tiempo y fui lluvia,  
fulgor y amanecer,  
roce de labios y carne desnuda,  
nocturno eros derramado.

Antes de ser doce  
cerraba mis párpados y aparecías tú,  
abría mi boca  
y palomas y gallos pronunciaban tu nombre.

Antes de ser doce  
fui horas y minutos y segundos  
y días y meses y años,  
unidad de medida prolongada  
mas dimensión finita.



*Foto de Sugeily Vilchis Arriola*

## 4

Yo también lluevo  
Lluevo diluviada  
Lluevo a cántaros.

Yo también soy nube  
Nube cargando agua  
Nube circular y gris.

Yo también soy pasajera  
Pasajera del tiempo,  
y distanciada  
Relámpago y estruendo.



*Foto de Sugeily Vilchis Arriola*

---

# *La difusión del conocimiento y la cultura a través de las páginas de poiética<sup>1</sup>*

---

Enrique Pimentel Bautista cuenta con más de 25 años de docencia en la FES Acatlán y el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), UNAM. Imparte las asignaturas del Taller de Comunicación I y II y el Taller de lectura, redacción e iniciación a la investigación documental I a IV, en el plantel Azcapotzalco. Especialista en metodología de la investigación científica y uso pedagógico de las TIC. Coautor del libro Ciencias de la Comunicación II, editorial Santillana y la colección de tres libros La urdimbre escolar: Alumnos, La urdimbre escolar: Maestros Fundadores y La urdimbre escolar: Caminos de la investigación, UNAM. Miembro de los Consejos editoriales de las revistas Poiética y Mediaciones, del CCH.  
*enrique.pimentel@cch.unam.mx*

**Enrique Pimentel  
Bautista**



Enrique Pimentel Bautista

---

<sup>1</sup>Una primera versión de este texto se redactó para ser presentado en el marco del Segundo Simposio de Filosofía de la Computación, Facultad de Ciencias de la UNAM, con el título "La difusión del conocimiento en el Colegio de Ciencias y Humanidades, UNAM: Revista Poiética", el 26 de noviembre de 2024.

*Cuando Adán y Eva mordieron el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal, dice el texto bíblico, se vieron transformados en otros seres, para nunca volver a su primera inocencia. Antes, su conocimiento del mundo se expresaba en su desnudez, y se movían con ella y en ella en la inocencia del mero saber; después, se sabían desnudos, sabían que sabían.*

*Humberto Maturana (El árbol del conocimiento).*

**R**etomo el epígrafe para dar pie a la idea general que pretendo comentar en este documento: el conocimiento y la cultura provocan un cambio de actitud frente a uno mismo y frente a los otros, una especie de apertura que nos hace más sensibles frente al mundo. Es justo la reflexión y escritura académica donde éstos se gestan. Por ello, lo publicado en las secciones Ventanas y Cultura de la revista Poiética avivan el fuego que nos incita a pensar, reflexionar y sentir.

Conocer es una constante en el mundo escolar y académico, gracias a los proyectos educativos no sólo nos acercamos a las manifestaciones que subliman el espíritu, sino además nos hacen considerar los porqués de la vida de manera cotidiana. Cuando estamos dentro de un salón de clases podemos hablar de aspectos que no se tocan en ningún otro lado, por ejemplo, en la calle conversamos sobre el clima, el tránsito, discutimos por querer entrar primero al metro o al autobús, buscamos el sustento en un trabajo mal pagado, pero en los espacios áulicos reflexionamos sobre la complejidad del cambio climático, la física de los cuerpos, los procesos económicos y la comunicación humana, entre muchos más; es decir, es en la escuela donde se profundizan aspectos que no podrían tocarse en algún otro lugar.

En este contorno dialógico es donde nos procuramos de preguntas y donde intentamos respuestas. Estar en los espacios áulicos fortalece lo verdaderamente humano, sus posibilidades de reafirmarlo con acciones que contribuyan al enriquecimiento personal y colectivo. No puede ser de otra manera, somos seres en donde la manifestación del conocimiento y la cultura se encuentra a nuestro alrededor. En estas áreas perimetrales nos hemos desenvuelto desde hace ya muchos años y sabemos que la difusión de las ideas nos ha acompañado desde nuestros inicios como actores de la educación del nivel medio superior.

Conocer tiene el importante papel de reconstruir la realidad, de hacerla palpable, de darnos la propia palabra, lo que nos dota de una identidad crítica y propositiva. Para quienes integramos el Comité editorial de la revista Poiética, el conocimiento y la cultura está a flor de piel, los encontramos en los murales de los edificios en donde impartimos clases, en los libros que hojeamos, leemos y releemos, en las actividades diarias del trabajo docente y las vivencias

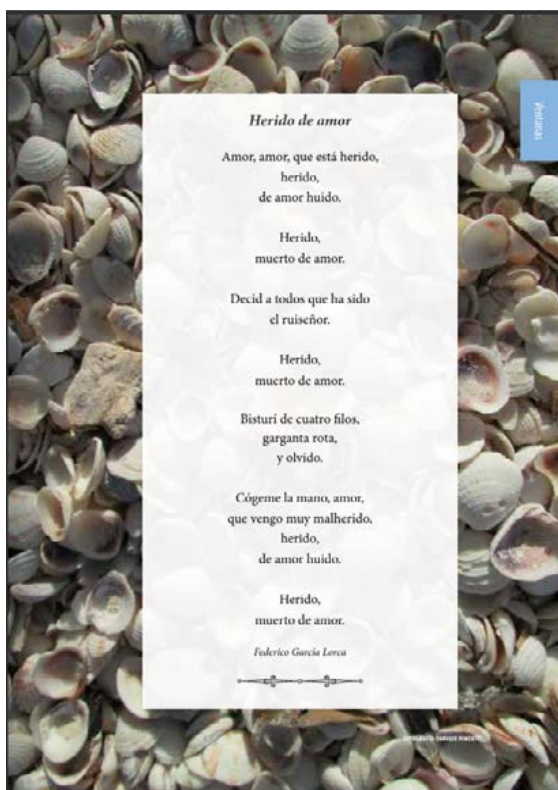
personales de cada uno de nosotros. Justo en ese contexto es en donde se inserta el proyecto editorial denominado revista Poiética, Docencia, Investigación y Extensión.

*Poiética*. es una revista de divulgación académica, con más de doce años de existencia, que tiene como propósito ser un espacio de interacción, comunicación y conocimiento, tanto para las y los profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades, CCH, así como para todos los involucrados en la reflexión crítica de los saberes interdisciplinarios, debido a que, si bien su línea editorial cubre una temática específica, los tópicos incluyen aspectos de las ciencias experimentales, la historia, la comunicación y el lenguaje, la filosofía, las ciencias del deporte, la música, la deserción escolar, entre muchos otros.

Esta publicación nace en el seno del CCH Naucalpan. Su propósito responde a la necesidad de contar con un medio de intercambio y discusión académico en el campo de la educación media superior, con énfasis en la docencia, investigación y extensión de la cultura. Inicialmente el comité editorial se conformaba de docentes del mismo plantel, sin embargo, a la fecha se han incorporado profesoras y profesores de los cinco planteles del Colegio.

Poiética toma su nombre del término *Poesis*, evocando el proceso de creación e imaginación humana y todo lo que de él se deriva. La poesis remite a la producción y reproducción del conocimiento a nivel físico y simbólico. Así, la revista busca ser una ventana en la que se asomen las miradas creativas de las y los profesores del Colegio, en donde se exhiba su realidad, sus preocupaciones y circunstancias, sus búsquedas, encuentros y desencuentros.

La filosofía editorial parte de valores como la pluralidad, el compromiso, la identidad cultural y la participación, que en conjunto promueven una visión crítica del quehacer divulgativo y académico en el CCH. Nuestro compromiso es procurar responder a inquietudes relacionadas con el ejercicio docente: ¿Para qué? ¿Para quienes? ¿Cómo? En este sentido, la publicación desea ofrecer propuestas para formar-nos, moldear-nos, tejer-nos, crear-nos y recrear-nos en la búsqueda de profesionalizar nuestra labor educativa. Poiética aparece semestralmente para compartir con todas y todos ustedes artículos, ensayos y reseñas que marquen perspectivas para la reflexión y la investigación educativa.



Interior de Poiética

*Poiética* tiene como propósito dar voz a las diferentes visiones de las y los profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades y de otras instituciones que tengan como referente la educación media superior. Iniciamos el camino esperando ser un referente de lo que somos. Dentro de estas voces la difusión del conocimiento cobra cabal importancia, debido a que, desde un inicio, *Poiética* se concibió como una ventana hacia las manifestaciones reflexivas de inundan el mundo escolar y académico. Este planteamiento es clave para pensar el por qué ha consolidado tantos lectores, nacionales y extranjeros, lo cual se muestra en los índices de acceso a nuestra página Web.

Las producciones artísticas, narrativa, crónica, fotografía, dibujo, entre otras, también son parte del trabajo habitual que se desarrolla al interior de nuestro Colegio. No sólo por parte de las tareas o actividades asignadas dentro de los programas de estudio, sino también como un requerimiento del espíritu, una necesidad de expresión, una motivación de alcanzar lo inasible.

Quienes participamos en la publicación de esta revista reconocemos que el proceso de conocimiento produce placer y libertad y no sólo queremos que los lectores conozcan de las cuestiones educativas, sino sobre todo de la vida, de los temas trascendentales de nuestra época: el conocimiento y la cultura.

Para cumplir con nuestro objetivo de compartir el conocimiento y la cultura, contamos con dos secciones dentro de *Poiética*: "Ventanas" y "Cultura", la primera recorre transversalmente las páginas del número temático y divide las diferentes áreas de conocimiento: histórico social, matemáticas, talleres de lenguaje y comunicación, idiomas, ciencias experimentales y plumas invitadas.

Ventanas fue concebida por el profesor Fernando Martínez Vázquez, la cual retoma la idea del escritor y periodista uruguayo Eduardo Galeano, sobre la idea que éste tiene sobre las ventanas, las cuales concibe como espacios donde se asoman los textos poéticos. Es por ello que decimos que dentro de la estructura de *Poiética* el contenido es intertextual e hipertextual, porque permite al lector acercarse a temas científicos o filosóficos, sino además a la poesía, el arte y la cultura; es decir, que se abra en múltiples posibilidades de conocimiento humano.



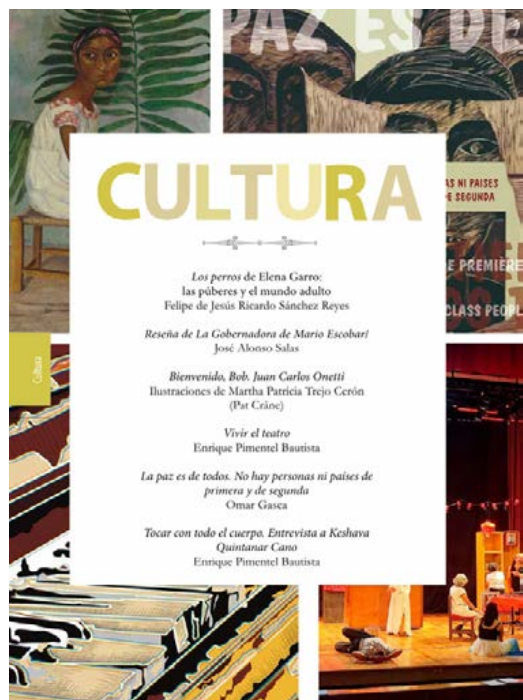
*Interior de Poiética*

“Ventanas” se conforma de imagen, texto y diseño, dividir las diversas secciones en cuanto a contenido, da la bienvenida a los lectores, pues es lo primero que aparece después del índice. Cuando nos acercamos a la revista nos recibe una imagen que cubre la totalidad de una o dos páginas, un recuadro de sutiles colores que enmarca un poema, epígrafe o pensamiento célebre, así como el autor respectivo.

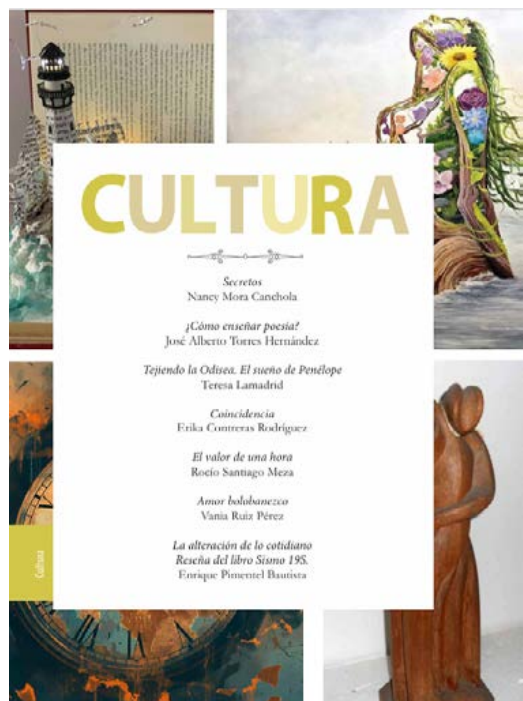
En cuanto a la sección de “Cultura” nace también con el número cero de la revista. Sin una identidad como sección editorial ni la especificación en el índice de los textos que la componían. A partir del número uno comenzó su contar con una identidad propia. Hoy en día y desde hace algunos números, me honro en ser el encargado de estas dos secciones, “Ventanas” y “Cultura”, en las cuales creo personalmente las imágenes fotográficas o solicito a otros fotógrafos que proporcionen reproducciones significativas que ilustren estas entradas de luz. En el caso de “Cultura”, se busca publicar tanto narradores consolidados, como aquellos que cuenten con textos inéditos o ya publicados, pero que desean compartir sus ficciones; así como cronistas que expongan descripciones del México actual; fotógrafos, poetas, ilustradores, entre otros.

Desde hace algunos números la producción literaria, fotográfica, ensayística, entre otras, se ha nutrido con aportaciones tanto del profesorado como de alumnos y exalumnos que han redactado y compartido diversas imágenes para estas dos secciones. Debe destacarse la participación de estudiantes, que han confiado sus textos creativos a la sección de Cultura: Vania Ruiz Pérez del plantel Vallejo, Luis Antonio Rodríguez Jiménez de Naucalpan, Erika Contreras Rodríguez, Yadira Hernández Olvera y Xel-Há Ramírez Trejo de la FES Acatlán, así como Roberto Jiménez Espinosa de la UACM.

Cierro estas reflexiones en torno a la revista Poiética pensando en el epígrafe inicial: los que hemos apostado por este proyecto también hemos mordido el fruto del árbol del conocimiento y somos transformados para no volver a nuestra inocencia, sino para sabernos desnudos frente a los otros, para saber que sabemos. ☺



Interior de Poiética



Interior de Poiética

---

# *Reseña del libro*

## *“¿Quién conquistó México?”*

### *Nuevas respuestas acordes al siglo XXI*

---

Édgar Ávila Ríos es sociólogo por parte de la Facultad de Estudios Superiores, Acatlán, con estudios de Maestría en Psicología Social, Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco. Profesor de Carrera Asociado “C” de tiempo completo, interino para las asignaturas de Historia de México I y II en el plantel Azcapotzalco. Ha trabajado asuntos indígenas, impartido conferencias y realizado actividades culturales en los planteles Azcapotzalco y Naucalpan.  
edgaravila2000@yahoo.com

**Édgar Ávila Ríos**



Édgar Ávila Ríos

*¿En verdad nos conquistaron los españoles? ¿Qué mejor ocasión para plantear esta pregunta que el año 2019 cuando se cumplen 500 años de la llegada a estas tierras de la expedición española encabezada por Hernán Cortés, en aquel fatídico 1519?*

*Federico Navarrete*

**E**n mi trayectoria de casi tres décadas como docente de Historia de México, encuentro que uno de los temas más apasionantes y polémicos es el de la conquista de nuestro país por parte de los españoles. Por cada proceso histórico que generó grandes cambios nacionales, tenemos serias discusiones. Cuando hacemos mención de la guerra de independencia, resaltan las figuras históricas de Hidalgo, Morelos, Allende y la corregidora Domínguez.

Al estudiar la reforma aparecen los personales de Benito Juárez y Melchor Ocampo, por ejemplo, mientras que Díaz, Madero, Zapata y Villa en el periodo revolucionario. Si bien son también asuntos que ameritan discusiones interminables y controversiales, en nuestra opinión, el proceso de conquista es el que más desborda las mentalidades de alumnos, profesores y de la sociedad mexicana.

En años recientes, 2019 a 2021, se conmemoraron 500 años de la llegada de españoles a tierras mexicanas, además de la caída de México Tenochtitlán. Ambos aniversarios se conmemoraron académicamente con conferencias, libros y nuevas interpretaciones a estos pasajes históricos. Desde mi óptica, una de las aportaciones más serias que contribuyen sustancialmente a nuevas miradas es la argumentada por Federico Navarrete en su libro *¿quién conquistó México?* editado en 2019 por la editorial *Debate*.

En esta reseña, veremos cómo hay un giro interpretativo con lo que investiga Navarrete cuando recupera el estudio de fuentes informativas producidas por los pueblos originarios; también analiza que la figura de Cortés fue sobrevalorada por sus informantes quienes querían exaltarlo como el único artífice de las proezas militares y políticas ante el rey español para así ser el principal recompensado. Asimismo, es muy necesario valorar las intervenciones femeninas, resaltando las contribuciones de Malintzin, con argumentos más sólidos que la discriminación de género, de clase social y origen étnico.

En ese sentido cuando Navarrete pregunta “¿quién conquistó México?”, sus respuestas son “fue la Malinche, fueron los indígenas conquistadores”. De esta manera, podemos imaginar nuestro pasado, presente y futuro desde otra perspectiva que nos permita entender a los vínculos sociales como intercambios entre diferentes grupos que construyeron un mundo nuevo de forma compartida.

En cambio, si continuamos con la visión colonialista y absoluta, veremos un pasado no concluido, teniendo en cuenta que las cosas pueden cambiar; esto es, sin vencedores y perdedores absolutas. Incluso, si nos atrevemos a cuestionar y a reinterpretar lo sucedido

durante el ayer, podemos hacerlo también con el hoy, incluyendo también a la clase política y su sistema opresor.

En su estructura el libro consta de 181 páginas y está compuesto por siete capítulos. En el primero, “¿En verdad nos conquistaron los españoles?”, su autor responde, de modo contrario a la explicación colonialista de todos conocida y examina al personaje Cortés. El capítulo dos, titulado, “¿Quién fue Malinche?”, Navarrete expone las participaciones de las mujeres indígenas que moldearon este momento histórico, y en particular, el rostro y la voz de Doña Marina, la intérprete nativa de los invasores europeos.

“Los indígenas conquistadores” compone el tercer capítulo y da cuenta de lo que hicieron los pueblos originarios en la guerra contra México Tenochtitlán, tomando en cuenta aspectos militares, políticos y diplomáticos. En el capítulo cuatro, “¿Qué hicieron realmente los españoles?”, vemos los argumentos que sostienen a la nueva mirada interpretativa en donde los expedicionarios europeos fueron menos protagonistas y determinantes como nos lo han contado. Y afirma la constante interacción de estos con los indígenas aliados y enemigos.

El capítulo cinco, “Mi casa es su casa”, Navarrete analiza el régimen colonial que somete a los indígenas mientras que el sexto cuyo encabezado es “Los futuros de la conquista”, se discute acerca de la convivencia de varios futuros de la conquista: los europeos, los de los indígenas, los mestizos y demás grupos.

Por último, el capítulo final, “Más allá de la ‘conquista’, las alianzas”, explica que la historia nacional debe de dejarse de ver al “pasado prehispánico” como un tiempo que margina a los pueblos indios y los menosprecia para tomarlos en cuenta como sujetos históricos capaces de ser dueños de su destino.

De acuerdo a esta investigación, el doctor en estudios mesoamericanos por la UNAM, en su labor investigativa, crítica a la visión colonialista de los europeos, inicia con el aprendizaje de la lengua náhuatl para traducir y estudiar directamente el *lienzo de Tlaxcala*, como uno de los pocos testimonios bibliográficos, escrito por los pueblos indios partícipes en esta guerra de conquista.

Ahora bien, sus pesquisas sostienen que todos hemos aprendido a llamar “conquista española” a la brutal guerra que comenzó en 1519 y culminó en 1521 con el sitio y la destrucción de México Tenochtitlán. Todo esto derivó en una victoria absoluta y para siempre de los invasores y una derrota inobjetable y permanente de los indios vencidos y sometidos. Esta es la visión colonialista mencionada líneas arriba.

Sin embargo, su tesis crítica fundamenta que hay un papel protagónico desempeñado por los pueblos indios de Tlaxcala, Cempoala, Texcoco y Chalco, como los más visibles, quienes participaron en campañas militares, realizaron gestiones diplomáticas e introdujeron social y culturalmente a los hispanos en el mundo mesoamericano.



*Inicia con el aprendizaje de la lengua náhuatl para traducir y estudiar directamente el lienzo de Tlaxcala, como uno de los pocos testimonios bibliográficos, escrito por los pueblos indios partícipes en esta guerra de conquista.*



De hecho, el historiador mexicano considera que por cada 100 guerreros indios existía un español y esto no impidió que ambos bandos se repartieran los botines de guerra y por ello, durante el periodo colonial, gozaran de privilegios, cargos políticos y tierras propias que los hizo distintos a los pueblos tenochcas derrotados.

Por otra parte, Navarrete estudia el papel que también jugaron las mujeres mesoamericanas en este acontecimiento fundacional de nuestro país. No sólo compartieron el lecho sino también prepararon sus alimentos, organizaban y cuidaban de sus espacios domésticos, curaban sus enfermedades y atendían las diferentes necesidades de sus cuerpos.

Particularmente, examina a Marina o Malinche en su rol de sujeto activo y no como el más descalificado de nuestra historia. Para ello, destaca el estudio del *Lienzo de Tlaxcala* que permite comprender el modo en que los indígenas observaron a los recién llegados y a su intérprete:

En casi todas las escenas en que los expedicionarios se encuentran con gobernantes nativos, sean mexicas, cempoaltecas, tlaxcaltecas o de otros pueblos, Cortés aparece detrás de doña Marina, quien ocupa una posición central entre él y sus interlocutores indígenas. Esta posición podría explicarse afirmando que ella estaba en el centro porque era considerada una facilitadora de la comunicación, una intermediaria. Pero también puede interpretarse que Marina fue vista por los indígenas como la parte más visible, el rostro y la voz de la pareja.

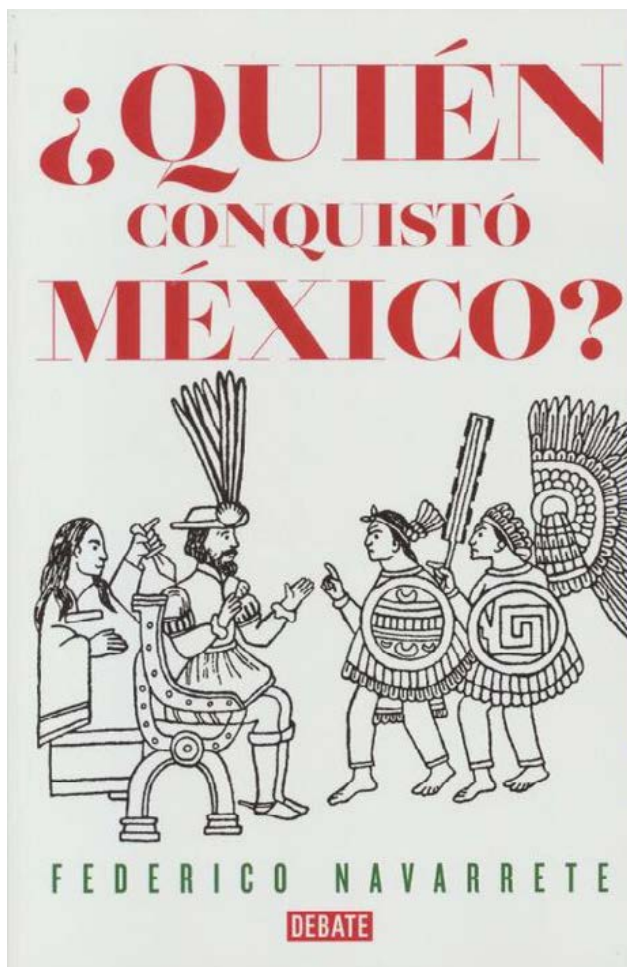


Así, Navarrete define a Malinche como un ser complejo, con una identidad dual que unía dos partes: la indígena y femenina, y la otra española y masculina; una políglota y elocuente; la otra incapaz de comunicarse; una hermosa y otra violenta; una negociadora y otra amenazante.

Concluimos afirmando el reconocimiento de la ayuda de Marina y la amistad de los indígenas conquistadores permitieron que los españoles y ellos vencieran a los mexicas en 1521. Se trató de una victoria compartida y originada no por la superioridad cultural europea sino por las alianzas entendidas como complejas negociaciones realizadas por la intérprete indígena; los pactos establecidos y cumplidos mediante actos político militares.

Visto así, Navarrete considera que la derrota de México Tenochtitlán tiene más relevancia porque significó la superioridad del entramado de alianzas entre los indígenas conquistadores con los españoles que, a su vez, configuró la creación de un ejército indohispano, con consecuencias más poderosas, que la derrota de todos los indígenas en un territorio que carecía de reconocimiento geopolítico como un país llamado México.

Malinche y Hernán Cortés reciben regalos de los tlaxcaltecas, Lienzo de Tlaxcala (1550). En esta imagen pintada a mediados del siglo XVI también se evidencia la importancia que tenía Marina a ojos de los tlaxcaltecas pues aparece pintada en el centro de la escena, más grande y prominente que Hernán Cortés. El Lienzo de Tlaxcala, México. 



---

# Adonis

---

Profesora de Latín y Griego en CCH Naucalpan. Licenciada en Letras Clásicas, FFyL, UNAM. Especialización en Literatura Mexicana del siglo XX, UAM Azcapotzalco. Maestría en Docencia en Educación Media Superior en Español, FES Acatlán, UNAM. Coordinadora de dos sitios web: Atlas mitológico, la huella de los dioses en la tierra y Bajo la diábala. Publicó la traducción Las metamorfosis de Ovidio, del origen del universo al colapso de las razas (Colección bilingüe de clásicos grecolatinos del CCH) y el libro de creación literaria No empiecen sin mí (Colección Naveluz). Colaboró en el consejo editorial de las revistas Fanátika y FanCine, realizadas con el apoyo de INFOCAB y Pulso Académico.  
*ritalilia.garcia@cch.unam.mx*

**Rita Lilia García Cerezo**



Rita Lilia García Cerezo

Martha Patricia Trejo Cerón (Pat Crâne). Licenciada en Diseño Gráfico, con una Especialidad en Mercadotecnia por la Universidad Tecnológica de México. Es docente en CCH Naucalpan. Ha incursionado en Proyectos DGAPA-INFOCAB- PAPPIT, presentado ponencias en diversos congresos relacionados con La identidad y el arte afromexicano, panelista en programas de Mirador Universitario (CUAED, UNAM), colaborado como ilustradora con Delfos, revista de filosofía del CCH Naucalpan y actualmente es parte de la Comisión Interna para la Igualdad de Género y Consejera Interna del CCH Naucalpan.  
*dgpatytrejo@gmail.com*

**Ilustradora**  
**Martha Patricia Trejo Cerón**  
*(Pat Crâne)*



Martha Patricia Trejo Cerón

**E**s de todos sabida la desgracia de Edipo,  
que por su mal carácter y dos o tres mentiras,  
aunque quiso evitarlo, cumplió con su destino.

Una tarde funesta, huyendo del futuro,  
se lo topó de frente en angosto camino,  
y la muerte de un viejo le dejó libre el lecho  
de belleza madura con quien compartió un reino;  
mas lo que él no sabía es que ambos compartían,  
además de coronas, sangre y cruel profecía,  
pues, antes que su esposa, Yocasta fue su madre  
y aquel anciano necio con quien riñera a muerte  
por obra del mal hado resultó ser su padre.

¿Hay desgracia más grande?

¿Crimen más innombrable?

El de Mirra la siria, la loca enamorada  
que, mal aconsejada, ignoró a su razón  
y aprovechó la trampa que armara su nodriza  
para gozar sin prisa  
del placer más prohibido:  
de aquel que la engendró concibió a un dulce niño  
que nunca vio nacer.

¡Funesto proceder! ¡*Hybris* más espantosa

– Eros se deslindó –  
nunca ha podido haber!



*Ilustración de Pat Crane*

Ni el manto de la noche,  
ni las negras tinieblas ocultarlo pudieron  
o quizá no quisieron,  
¿quién más que la nodriza  
ser cómplice querría de tan horrible hecho?  
El padre descubrió sus actos aberrantes  
y ella huyó avergonzada, nueve meses errante.

Suplicó arrepentida, dejar su triste vida,  
mas ya que bien sabía que ella no merecía  
gozar del dulce olvido que le traería la muerte,  
imploró a los eternos por fin compadecerse.  
Alguno la escuchó y empezó a transformarse:  
sus piernas en la tierra inmóviles quedaron,  
su piel se puso dura y sus brazos delgados  
se cubrieron de espinas.

Entre sollozos, Mirra comenzó a lamentarse  
por ese amor maldito y el fruto de su crimen,  
y sus lágrimas tristes se volvieron resina  
de olor gratificante.

A Ilitia, hija de Hera, la conmovió su llanto  
y al bebé de ese vientre, que se aferró a la vida,  
rescató de la muerte.

Adonis fue su nombre, Adonis,  
tan hermoso que la misma Afrodita  
sucumbió ante su encanto  
y, según cuentan unos, también lo hizo la esposa  
del divino innombrable,  
la reina de los muertos, que gobierna en el Hades.  
Ambas se disputaron su atención  
y su tiempo,  
mas por orden de Zeus se zanjó el desacuerdo:  
"Cuatro meses cada una, cuatro meses para éste".  
Pero él quiso pasarlos con la amorosa Cipria  
quien quiso protegerlo de todo y, entre besos,  
con sus palabras dulces le pidió ser prudente:  
"De animales salvajes siempre mantente lejos".



Ilustración de Pat Crâne



Ilustración de Pat Crâne

Pero Adonis es joven y no puede estar quieto.  
 Un día que estaba solo, cazaba con sus perros,  
 que rastrearon las huellas de un jabalí feroz,  
 una de aquellas fieras que Afrodita temía,  
 y con las que él quería probar su valentía;  
 por lo que, sin dudarlo, sus flechas preparó,  
 apuntó con cuidado y su arma disparó.  
 Sin embargo, fue adverso con Adonis el hado,  
 pues la herida en la bestia exacerbó el enfado  
 que sentirse acosada le había provocado.  
 Furiosa, atacó al chico, él no pudo evitarlo;  
 cayó su sangre al suelo, juntándose en un charco  
 que robaba su vida mientras se iba agrandando.  
 En su carro de cisnes, la diosa iba llegando  
 al Olimpo, su casa, al sentir un llamado:  
 apenas perceptible, su nombre entre los labios  
 del joven moribundo, de su pequeño amado,  
 escuchó desolada y se volvió a su lado.

Sabía que no había nada que pudiera evitarlo,  
 pues ni aún el propio Zeus reparar puede el hilo,  
 si las Moiras lo cortan todo está decidido.  
 Lloró entonces la diosa y sumergió en la sangre  
 su flor, la blanca rosa,  
 que así se tornó en roja.  
 A él quiso preservarlo de la misma manera,  
 y lo que fue piel tersa de mejillas rosadas  
 reencarnó en bellas flores que llevaron el nombre  
 de tan amado joven al que amó el amor mismo.



*Ilustración de Pat Crâne*



*Ilustración de Pat Crâne*



*Ilustración de Pat Crâne*

---

*Poiética. Docencia, Investigación y Extensión,*  
*Nueva época, Número 29, se terminó de*  
*editar y digitalizar en junio de 2025.*

Esta revista es un proyecto INFOCAB con  
número de aprobación PB400925

---

