

RECIBIDO: 8 DE MAYO DE 2026. REVISADO: 17 DE MAYO DE 2026. ACEPTADO: 1 DE JUNIO DE 2026.

# PROMOVIENDO VIDA SALUDABLE EN LAS AULAS DE LA ESCUELA NORMAL

---

*PROMOTING HEALTHY LIVING IN THE  
CLASSROOMS OF THE NORMAL SCHOOL*

---

**Dra. Santa Edén Sariñana Rocho**

Escuela Normal Rural "J. Guadalupe Aguilera"  
sarinana4rocho@gmail.com

**ORCID: 0000-0001-8594-9853**

Durango, Durango, México

## RESUMEN

Este escrito presenta una sistematización de experiencia que emana de la implementación de un taller trabajado con compañeros docentes de diversas Instituciones Formadoras de Docentes (IFD), en el cual se abordaron aspectos como: referentes teóricos que le dan sustento a promover esta temática, para que posteriormente mediante actividades lúdicas y dinámicas se brinda la oportunidad de poner en juego diversas alternativas de mantener a los estudiantes normalistas en un ambiente favorable e idóneo para generar el trabajo que cada curso exige; recordando que la vida saludable debe empezar por el colectivo docente normalista. El objetivo es: *Analizar el impacto alcanzado a través del taller implementado a docentes de distintas IFD retomando las actividades realizadas, estrategias, evidencias y resultados relevantes para promover un estilo de vida saludable en las aulas normalistas.* Se utilizó como metodología la sistematización de información, así como un instrumento de evaluación que tuvo un escalamiento tipo Likert.

**Palabras clave:** Evaluación; Vida saludable; Docentes normalistas

## ABSTRACT

*This document presents a systematization of experience that stems from the implementation of a workshop conducted with fellow teachers from various Teacher Training Institutions (IFD), in which aspects such as the following were addressed: theoretical references that support the promotion of this topic, so that later, through playful and dynamic activities, the opportunity is provided to put into play various alternatives to keep student teachers in a favorable and suitable environment to generate the work that each course requires; remembering that healthy living must begin with the teaching staff of teacher training colleges, the objective is to: Analyze the impact achieved through the workshop implemented for teachers from various IFD, reviewing the activities carried out, strategies, evidence, and relevant results for Promoting a healthy lifestyle in teacher training classrooms. The methodology used was the systematization of information, as well as an evaluation instrument with a Likert-type scale.*

**Keywords:** Evaluation; Healthy living; Normal school teachers

## INTRODUCCIÓN

La actividad física, el cuidado del cuerpo, la higiene personal, emociones equilibradas, entre otros elementos que rodean a un ser humano saludable han sido las principales formas de expresión para tomar conciencia de lo que trasciende a nivel personal en cada uno de los estudiantes de cualquier nivel educativo, así como a docentes normalistas que día con día tienen la labor de llegar a metas planteadas desde el inicio de cada semestre.

Siempre es importante y necesario generar espacios entre docentes de la Escuela Normal, en donde mediante una serie de actividades o acciones, permita que en grupo disfruten de las mismas, dándose cuenta de la importancia y necesidad de promover el cuidado de la salud es necesario implementar las acciones necesarias para que se logre avanzar en esta problemática que tiene a la sociedad en una situación crítica con respecto a la salud de cada individuo; desafortunadamente en las instituciones educativas no se han obtenido los resultados que se esperan, esto se ve reflejado en los estilos de vida que tienen los niños, niñas y adolescentes (NNA) hoy en día; las academias de docentes cuando se encuentran fuertes, sólidas y consolidadas, es decir, con un actuar profesional y trabajando realmente en equipo, los resultados se empiezan a reflejar en la institución, desde un ambiente laboral más aceptable, la tolerancia de todos los

involucrados, pero lo más importante, se refleja en el trabajo con los grupos de estudiantes normalistas a los que se vaya a atender.

Este trabajo se estructura partiendo de la implementación de un taller dirigido a docentes de escuelas normales, en donde con base en los insumos rescatados, instrumentos aplicados y respondidos, se logró sistematizar la información para hacer un análisis de los resultados, esto con la finalidad de identificar lo que se puede realizar como consecuencia de este trabajo.

Se inicia con el desglose de términos clave que ayudan a comprender la importancia que tiene lo que se trabajó en el taller, así como la explicación del por qué es necesario darle seguimiento a través de un proceso evaluativo, retomando la experiencia vivida; posteriormente se explica brevemente la metodología utilizada, que en esta ocasión correspondió a la sistematización de experiencias, también se muestran las aportaciones que se comparten para que en medida de lo posible cualquier docente de una Escuela Normal pueda implementar estas acciones considerando el contexto en el que se encuentre, posterior a ello, se presenta la discusión que emerge gracias a lo plasmado en el cuerpo del documento y, por último, una serie de conclusiones que sirven más como alternativas de trabajo a utilizar en lo posterior.

## MARCO TEÓRICO

Como parte de favorecer un estilo de vida saludable, mismo que últimamente ha tomado mucha relevancia no solamente a nivel nacional sino también globalmente, esto porque ha ido en crecimiento el deterioro de la salud de la población, tanto física, como mental y emocional, por supuesto que la docencia no queda fuera de esta problemática; tal vez pareciera una obviedad el tener o llevar un cuidado adecuado del cuerpo, así como mejorar los ambientes en los que se encuentra cada individuo, sin embargo, en la realidad no tiene esa correspondencia que debería ser una prioridad en cualquier ambiente donde se desarrolla cualquier persona.

Con respecto a lo anterior, es necesario primero identificar los términos centrales que dan sentido al cuidado de la salud en todos los sentidos, para posteriormente poder comprender la necesidad de que se promuevan dentro de todas las aulas de la educación, en específico en las Escuelas Normales.

## SALUD FÍSICA

A continuación, se plasma un referente que fundamenta este apartado que pondera el cuidado físico del cuerpo iniciando con el ejercicio, importante enfatizar que no se relaciona con hacerlo como si fuera de alto rendimiento, lo importante es que se favorezca el movimiento, de hecho, acompañarse de una alimentación saludable; el siguiente autor contextualiza este escenario con esta información:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 60% de la población adulta de todo el mundo se puede considerar como sedentaria, siendo el índice de inactividad física bastante superior en la mujer y por zonas de población las áreas urbanas económicamente desfavorecidas.

En los años 90 la Asociación Americana del Corazón incluyó el sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Según ha demostrado Steve Blair del Cooper Aerobics Center, la inactividad física constituye un factor de riesgo del mismo grado que ser fumador. Si además se dan ambas situaciones, aumenta al doble el riesgo de muerte prematura.

Estudios recientes de la OMS apuntan que la ausencia de actividad física es una de las diez primeras causas de discapacidad y mortalidad, ya que provoca más de dos millones de fallecimientos al año. Además, constituye un factor independiente de riesgo cardiovascular, frente a los “clásicos” como la obesidad, la diabetes tipo II, el tabaquismo, la hipertensión, el colesterol alto o el alcohol. Aun así, no parece que se le haya prestado hasta ahora la misma atención. (Ros, 2007, p. 15)

Con lo anteriormente mencionado, se logra comprender que ya no se considera un lujo o una banalidad el hacer ejercicio, es fundamental promoverlo permanentemente, de hecho, desde las instituciones educativas, no se trata que los docentes frente a grupo sean los responsables, sin embargo, al comprender la importancia que tiene este aspecto sentirían esa necesidad de implementar acciones sencillas que favorezcan la práctica constante de este tipo de actividades, es importante que no se espere a las sesiones de Educación Física, porque no es exclusivo de esa disciplina, por supuesto que contribuye, pero no son los responsables en solitario; estos datos del autor referido, representan datos duros del grueso de la población mundial, que en nuestro país también se habla de un porcentaje muy elevado al respecto.

No necesariamente se debe practicar deporte a través de una competencia o como preparación para

algún otro evento deportivo, se puede hacer de manera formal en algún espacio, se puede utilizar una rutina, pero también se puede informalmente, es decir, con actividades de la vida cotidiana, lo que importa es reconocer que se deben realizar y promover tanto con docentes como con alumnos normalistas, para que ellos a su vez, lo hagan con los niños de Educación Básica.

El estilo de vida poco saludable y sedentario, resultado de ese conjunto de factores aludidos anteriormente y de otros más, es considerado, por sus repercusiones sobre la salud, la epidemia del siglo XXI, siendo actualmente centro de atención internacional de las políticas sanitarias y educativas. (Nuviola et al. 2009, p. 415)

Se percibe la justificación de la insipiente necesidad de prestar atención a este aspecto, no solamente en las escuelas, sino debería ser en la vida cotidiana; como mencionan los autores, las repercusiones van más allá de falta de conocimiento, impacta directamente en problemas de salud de la población, esta situación debería ser preocupante y buscar la manera de implementar estrategias que hagan reflexionar la necesidad de hacer las cosas diferente, tal vez con pequeños cambios de hábitos, como pueden ser las que a continuación se mencionan, esto desde el punto de vista institucional:

Son condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente laboral para lograr un mayor desarrollo y bienestar: Estilos de trabajo seguro; Trabajar con entusiasmo; Buena comunicación; Orden y limpieza en el puesto de trabajo; Prácticas de trabajo seguro; Controlar el estrés y Capacitación permanente. (Guecha & López, 2018, p. 50)

Las medidas que aquí mencionan los autores parecieran sencillas, sin embargo, cuando se vive en un ambiente laboral y se hace conciencia de que en realidad algunos de ellos no se tienen en los espacios de trabajo, debe existir una preocupación real y generar

diversas propuestas desde el enfoque personal e institucional, sin importar género, cargo, horas asignadas, incluso si tienen cargos directivos, todos los que se encuentren inmersos en una Escuela debe aprender a trabajar de manera colaborativa, para ello, es fundamental el liderazgo del director (a), porque debe pensar en su colectivo docente, administrativo y de servicios porque representan su equipo de trabajo, así como su soporte.

## VIDA SALUDABLE

La nutrición, el ejercicio, el cuidado personal, entre otros aspectos que rodean a un estilo de vida saludable representan no solamente un tema relacionado con la vanidad o publicidad, el impacto va más allá incluso de lo que muchas personas pueden pensar, de hecho, de lo que bastantes docentes no se imaginan.

...lo más apropiado es reconocer que los estilos de vida se relacionan con diferentes dimensiones que impactan en la salud del individuo, entre ellas la dimensión de actividad física o ejercicio, tener hábitos nutricionales adecuados, ser responsables con el control de la salud, las asistencia médica y la sexualidad, tener un adecuado manejo de las emociones como el estrés, tener un desarrollo intra e inter personal fuerte, además de un desarrollo integral en el rol que se desempeñe. Por consiguiente, es relevante conocer el estado de estas dimensiones de los estilos de vida de la comunidad universitaria con la finalidad de generar una base de información que permita estructurar planes de promoción de la salud, que disminuyan factores de riesgo para la salud, además de deserción estudiantil o enfermedades laborales, con el ánimo de generar desde bienestar universitario actividades con objetivos claros y eficaces, según las necesidades de la comunidad universitaria. Montenegro y Ruíz, (2019, como se cita en Chalapud, et. al. 2022, p. 478).

Como se puede detectar es bastante amplio el abanico de situaciones que rodean a la vida saludable y, como lo mencionan los autores, deben ser atendidos en este nivel superior, en especial en las IFD, porque todo lo que se realice va a quedar de manifiesto con los estudiantes de Educación Básica, eso es una realidad ineludible.

A pesar de la amplia documentación de los beneficios, la literatura no ha logrado llegar a un consenso sobre cuáles son los hábitos que constituyen los Hábitos de Vida Saludable (HVS). Esta falta de un modelo teórico dificulta la promoción y evaluación de manera sistemática; y esto afecta especialmente a áreas clave como la educación. Bentsen et al. (2020, como se cita en Arce-Larroy, 2025, p. 60).

Los autores presentan de manera clara que no existe una especie de recetario a implementar con estudiantes para que esos hábitos logren consolidarse entre la población mundial, hacen una reflexión acerca de que en diversos países se presenta la misma problemática, misma que no se va a erradicar si desde las aulas no se generan propuestas de trabajo que realmente ayuden a que se cambien las formas de abordar los temas en cada Institución Educativa; de igual manera ponderan la importancia que tiene la evaluación sistemática de cada intento por cambiar o mejorar en algunos casos la manera en cómo se trabajan los HVS.

## DOCENTES NORMALISTAS

Diseñar propuestas de trabajo dirigidas a docentes de IFD no es tarea sencilla porque la mayoría de ellos tienen suficiente experiencia frente a grupo, así como variedad de herramientas para trabajar cualquier curso asignado acorde a su perfil profesional en cada una de las instituciones donde laboran, sin embargo, no se

debe asumir que ya se conoce todo e incluso que no es trascendental hacer acciones diferentes a lo que cotidianamente se realiza al interior de las aulas; esto fue lo que sucedió con este taller.

...el ser educador es una tarea compleja que combina diversos métodos para lograr compartir, contextualizar e interactuar el aprendizaje de los estudiantes. En consecuencia, ser docente de normal implica: conocer la cultura que persevera en el contexto social a fin de fomentar la identidad cultural, de esta forma, al conseguir interiorizar las raíces de los discentes, se sensibiliza el sentido humano; quedando de manifiesto que, al considerar este aspecto, no debe perderse de vista la función del profesor y el estudiante. Mercado (2007, como se cita en Montesinos, 2019, p. 137)

Aquí se trata de privilegiar el sentido humanista de la educación, misma que incluso se enmarca en el Plan de Estudio 2022, aunque en el papel está presente, es fundamental que en la práctica tenga o se refleje esa misma importancia, esto porque si no se tiene esa complicidad entre el docente y estudiante normalista puede repercutir en los alumnos de Educación Básica, los cuales deben estar presentes al momento de tomar decisiones al interior de las escuelas normales, en especial con un tema tan sensible como lo es un estilo de vida saludable, mismo que debe ser para todos los que asisten a una Institución Educativa.

Como se menciona, la docencia es una tarea compleja, históricamente se ha demeritado en muchos ámbitos de la sociedad, es necesario reconocer que esta realidad está presente en un grueso de la población, pero tampoco representa la totalidad; la mejor forma de resignificar a la docencia o al papel que juega un maestro frente a grupo, es realmente hacer su función desde ese enfoque que tanto se menciona, el huma-

nista; eso sí, que no solamente quede en el papel, que realmente identifiquen lo que está lastimando a la sociedad, la manera en cómo puede intervenir, cuáles son sus alcances, así como el impacto de sus decisiones.

Los egresados de las Normales han ocupado la mayoría de las plazas docentes de Educación Básica, por lo que el estudio de las Normales en su conjunto es relevante, además de que las Escuelas Normales y Normales Rurales han coexistido desde 1922, cuando se fundó la primera normal rural. Periodo en el que han enfrentado las demandas emergentes de cada gobierno, los conflictos propios del magisterio y otros en torno al contexto social en el que estén ubicadas, además de las luchas que se han dado a partir de una identidad normalista. (Álvarez et. al. 2025, p. 132)

Cuando un egresado de una Escuela Normal inicia con su quehacer docente de forma profesional, se enfrenta a una serie de retos que el mismo sistema se ha encargado de tener vigentes, todo con el discurso de reformas a los planes de estudio, por supuesto que no se demeritan esas actualizaciones porque se entiende que se hacen con base a los avances que se tienen en la sociedad, misma que cambia rápidamente, lo cual exige que los docentes se adapten y tengan la capacidad de implementar sus conocimientos de manera adecuada e idónea.

## METODOLOGÍA

Como parte de la investigación educativa debe estar presente la metodología, misma que es un apoyo fiable para poder hacer una planificación adecuada de cómo se va a intervenir, cómo se van a recolectar los datos, así como qué interpretación se le van a dar a los

resultados obtenidos, esto ayuda a darle certeza al conocimiento proporcionado a través de cualquier intervención, siempre procurando mantener la coherencia con los elementos que se presentan.

En este caso la intención es hacer una interpretación acerca de la experiencia vivida a través de un taller que se implementó a docentes de Educación Normal, buscando estructurar los hallazgos encontrados, permitiendo continuar con esta serie de propuestas, incluso determinar si son viables o de impacto positivo para los docentes de las IFD; por ello, se toma la decisión de trabajar con la metodología de sistematización de información, para lo cual se tiene el apoyo de las siguientes aportaciones:

La metodología de la sistematización consiste en un plan generalizado de tres etapas metodológicas. Las etapas implican una secuencia lógica que permite el ordenamiento, la construcción, el análisis de la experiencia y la divulgación de los aprendizajes. Tomando en consideración que la sistematización surge como alternativa al paradigma positivista dominante, se hace necesario resaltar que este manuscrito se adecúa a la metodología cualitativa con aproximación al paradigma alternativo. (Vientós & Ortíz, 2009, p. 122)

Jara (1994, como se cita en Vientós & Ortíz, 2009) plantea que el proceso de sistematización es de una forma participativa en el cual se puede apropiarse de experiencias vividas, organizadas, conceptualizadas y analizadas con profundidad; esto permite hacer una reflexión a detalle acerca de lo que se implementa como una propuesta de trabajo para replicar en las aulas, dicha sugerencia se concibe gracias a la indagación permanente, entonces, si se quiere conocer cuál fue el alcance, es necesario evaluarla, pero no solamente a través de un número, aquí se trata de privilegiar el análisis que se logre rescatar del trabajo realizado, respetando el procedimiento utilizado.

Sistematizar es todo lo contrario a implementar cualquier propuesta surgida de la investigación e inclusive de alguna idea y seguir adelante sin importar los resultados; lo que sí corresponde a la sistematización es detenerse, mirar hacia atrás, ver de dónde venimos, qué es lo que hemos hecho, qué errores hemos cometido, cómo los corregimos para orientar el rumbo, y luego generar nuevos conocimientos, producto de la crítica y la autocrítica, que es la dialéctica, para transformar la realidad, este ejercicio es complicado cuando no se tiene la madurez profesional de reconocer que se tiene deficiencias o simplemente aspectos que se pueden mejorar de manera significativa, claro que implica tiempo, esfuerzo y tener disposición a estar en constante cambio con respecto a creencias previamente concebidas (Expósito & González, 2017).

La herramienta utilizada para este análisis se centra en la implementación del taller ya enunciado en varios apartados de este documento, mismo que su intención es contribuir a la formación permanente de los docentes, buscando edificar o consolidar los conocimientos adquiridos a través de los años, esta afirmación se complementa con la aportación de la autora Díaz (2020): “La formación permanente o superación siempre debe tener una finalidad: provocar el cambio, la mejora, la innovación, entendida como estrategia para un cambio específico u organizativo” (p. 139); cuando se adquieren conocimientos y no se aplican, entonces será prácticamente imposible que se tengan resultados favorables, de igual manera, si se toma la decisión de no actualizarse o buscar la manera de innovar, se corre el riesgo de que el desempeño frente a grupo sea estéril o con resultados efímeros, de aquí la importancia de hacer este análisis que llevará a realizar propuestas que precisamente busquen esa mejora educativa. Con la intención de reconstruir la manera en cómo se desarrolló el taller, es decir, las acciones realizadas, así como recuperar los aprendizajes y percepciones de los docentes, de igual forma, rescatar las propuestas emitidas para favorecer la vida saludable en las aulas de las Escuelas Normales, se plantea la siguiente pre-

gunta central: *¿Cómo analizar la importancia que tiene la vida saludable en las aulas normalistas a partir de la implementación del taller a docentes de distintas IFD retomando las actividades realizadas, estrategias, evidencias y resultados relevantes para promover un estilo de vida saludable retomando los significados, aprendizajes y estrategias que identifican estos docentes para incorporarla en su práctica educativa?*

## RESULTADOS

Para poder recuperar los principales resultados que destacan de esta experiencia se considera necesario hacer mención de las acciones que se estiman con más impacto para que se pueden replicar y analizar en otros espacios rescatando la manera en cómo se puede desarrollar un taller, el punto de partida debe centrarse en conocer las temáticas, fases o apartados que se van a abordar, en este caso refiriéndose a: explicación de la importancia que tiene el cuidado de la salud; actividades de forma grupal, con apoyo de recursos didácticos y generar análisis; actividades en equipo, privilegiando el trabajo colaborativo y generar propuestas de trabajo; evaluación del curso por parte de los participantes y cierre.

Desde un principio las acciones dinámicas deben estar presentes, por ejemplo en la presentación personal rescatar características que pudieran definir al docente en el aspecto profesional; también es necesario que se tengan claros los objetivos o expectativas que el título así como las temáticas que emanan de un taller; en el transcurso del mismo no puede faltar la utilización adecuada de estrategias que llevarán al trabajo en conjunto a través de pequeños equipos formándolos con la ayuda de técnicas; como parte del quehacer docente, se deben analizar lecturas diversas con el apoyo de alternativas de trabajo diferenciadas para que no se convirtiera en un ejercicio monótono y la apropiación de las mismas quede presente, complementando este tipo de tareas con pre-

sentaciones de esquemas de manera libre y organizada, en donde uno de los indicadores de evaluación puede ser que todos los integrantes del equipo hagan su aportación para el producto solicitado, así como respetar el tiempo asignado para tal fin; con base en esa serie de reflexiones, se está en condiciones para que plasmen propuestas de cómo se pudiera trabajar en las aulas con estudiantes normalistas, ponderando que lo lleven a su vida cotidiana, así como a los grupos asignados en las jornadas de práctica.

Durante el desarrollo del taller es necesario que para promover un estilo de vida saludable, se tiene claro que el ambiente juega un papel fundamental, por ende, se convierte en una necesidad que las actividades artísticas, motrices y de empatía deben permear en cada actividad que se tenga planeada implementar, esto va a generar que no se convierta en una serie de tareas o productos que se van a entregar para tener acceso a una evaluación favorable, más bien la idea es que esos trabajos sean la oportunidad de dar a conocer sus inquietudes, la manera en cómo pueden mejorar las condiciones en las que se encuentra su contexto inmediato; como cierre idóneo, es importante que exista un espacio para comentarios, análisis, autocríticas, aprendizajes adquiridos y reflexiones surgidas antes, durante y al concluir cada propuesta.

Todo lo anterior se realizó en el taller trabajado con docentes de distintas Escuelas Normales, lo que se vivió fue un ambiente al principio lleno de incertidumbre, más que nada porque el tiempo asignado por los responsables de la logística del evento se sintió limitado, es por ello que hubo desconfianza de alcanzar a realizar las actividades propuestas; sin embargo, todo el grupo ayudó para que los tiempos se aprovecharan al máximo, logrando concluir con lo que estaba proyectado; al finalizar las conclusiones de cierre fueron satisfactorias porque cada uno de ellos de manera breve manifestó lo que rescató al término del taller, destacando una serie de aspectos valorales que se pueden trabajar en cualquier contexto y grupo.

Una parte fundamental para emitir una valoración más objetiva gira en torno a la necesidad de evaluar esta experiencia, para esto se retoma la aportación del autor Serpa Naya (2008, como se cita en Castillo & Cabrerizo, 2010) quien consideraba que: “La evaluación es un seguimiento continuo y sistemático que se le hace para identificar los logros y las dificultades presentadas en el proceso y poder tomar decisiones que lleven a un mejoramiento de la calidad educativa” (p. 7), se puede apreciar que este aspecto es fundamental tomarlo en cuenta para que brinde los elementos a mejorar, mismos que deben ser claramente identificados, ninguna intervención debe quedar sin un seguimiento idóneo; debido a lo antes mencionado, se solicitó a los docentes que respondieran un instrumento que permitiera conocer su postura con respecto al taller que recibieron, buscando que sus respuestas fueran lo más objetivas y sinceras posibles, así como generando propuestas que ellos consideren que pudieran fortalecerlo al momento de replicarlo en otros escenarios, incluso con otro tipo de participantes.

A continuación se presenta el instrumento utilizado para recopilar las respuestas de los docentes en cuestión, el cual se dividió en tres dimensiones para estructurar de mejor forma la información que emane de este ejercicio, en la primera se centra en la manera en cómo sintieron lo abordado, es decir, las temáticas, las lecturas, los tiempos; la otra dimensión se centró en las estrategias implementadas, así como la organización que se utilizó en cada actividad, recordando que se privilegió la participación de todo el grupo, en especial el trabajo colaborativo, cerrando con la manera en cómo perciben la utilidad al momento de llevarlo a la práctica en los contextos y grupos donde se encuentran adscritos; al finalizar a manera de conclusiones personales, se brindaron algunos indicadores para que desarrollaran alternativas de mejora, mismas que servirán para tomar decisiones en próximas ocasiones.

**Tabla 1.** Organización por dimensiones

DIMENSIONES	ÍTEMS	1	2	3	4
Contenido y Diseño del Taller	El título y los objetivos del taller se alinean con la promoción de la vida saludable en las aulas.				
	Los contenidos abordados son relevantes para mi práctica docente en la Escuela Normal.				
	El taller presentó los antecedentes y referentes teóricos acerca de la importancia de la salud integral.				
	El tiempo asignado para el desarrollo del taller fue adecuado para comprender, hacer las actividades y discutir los temas.				
	Los recursos didácticos utilizados fueron de utilidad y claros.				
Estrategias implementadas y participación	La forma de dirigir y llevar a cabo el taller (actividades, ejemplos, dinámicas) favoreció la participación del grupo.				
	Las actividades realizadas permitieron reflexionar sobre mi práctica docente y su relación con la salud de los estudiantes normalistas.				
	La docente que dirigió el taller promovió un clima de respeto, colaboración y apertura de opiniones.				
	Propuso diversas modalidades de trabajo favoreciendo la colaboración en el grupo.				
	El taller favoreció la construcción colectiva de propuestas a incorporar la vida saludable en el aula.				
Aplicación e impacto en las IFD	Considero que es viable aplicar las propuestas del taller en mis cursos de la Escuela Normal.				
	El taller me ayudó a identificar formas concretas de promover la vida saludable en mis estudiantes normalistas.				
	El taller contribuyó a mi desarrollo profesional como formador(a) de futuros docentes.				
	Me gustaría que el taller se desarrollara en diversas sesiones de trabajo, incluso repetirlo en otras IFD.				
	Recomendaría este taller a otros docentes de Escuelas Normales.				

*Nota:* Se utilizaron cuatro niveles de respuesta como se presenta a continuación: 1 = Muy en desacuerdo; 2 = En desacuerdo; 3 = De acuerdo; 4 = Muy de acuerdo. Se respondió a través de un Google Forms

Para complementar este instrumento, se buscó la manera de que los docentes de Escuelas Normales hicieran propuestas de mejora a través de indicadores que les diera esa facilidad, para este fin se les planteó lo siguiente: 1. menciona lo que más valoraste del taller; 2. señala lo

que consideras que se podría mejorar en el diseño, metodología o temáticas a abordar; por último, 3. describe una o dos acciones o estrategias concretas que piensas implementar en tu aula a partir de este taller. Los resultados emitidos por los docentes muestran lo siguiente:

**Tabla 2.** Frecuencias descriptivas por ítem

	N	Media
1. El título y los objetivos del taller.	12	2.60
2. Los contenidos abordados son relevantes.	12	2.60
<b>3. Antecedentes y referentes teóricos presentados.</b>	<b>12</b>	<b>2.13</b>
4. Tiempo asignado para el desarrollo del taller.	12	2.73
5. Los recursos didácticos utilizados.	12	2.73
6. La forma de dirigir y llevar a cabo el taller.	12	2.80
7. <i>Las actividades permitieron reflexionar sobre mi práctica docente.</i>	12	3.06
8. <i>Clima de respeto, colaboración y apertura de opiniones.</i>	12	3.06
9. Diversidad en modalidades de trabajo colaborativo.	12	2.73
<b>10. Se favoreció la construcción colectiva de propuestas.</b>	<b>12</b>	<b>2.20</b>
11. <i>Viabilidad para aplicar las propuestas del taller.</i>	12	3.13
12. Identificar formas concretas de promover la vida saludable.	12	2.53
13. El taller contribuyó a mi desarrollo profesional.	12	2.53
14. <i>Desarrollar el taller en más sesiones de trabajo.</i>	12	3.20
15. <i>Recomendaría este taller a otros docentes</i>	12	3.20
N válido (según lista)	12	

Nota: aquí se presentan los resultados generales de los 15 ítems utilizados, identificando claramente los más elevados, así como en los que llaman la atención por tener una media más baja.

## DISCUSIÓN

Para identificar alcances y retos pendientes de este taller, se vuelve necesario contrastar la coherencia de las aportaciones, así como los resultados obtenidos, con lo que se ha indagado; en este caso es importante analizar la manera en cómo los docentes manifiestan en cinco ítems que resultaron los más altos la buena aceptación que tuvieron en relación a que les hizo sentir cómodos

las estrategias utilizadas, el trato o la manera de dirigirse a ellos lo percibieron el adecuado, acorde a lo que se presenta que está cercano al máximo que es el cuatro, hubo dos ítems que de igual forma estuvieron elevados, en donde es muy claro que si les parece posible replicar lo trabajado en el taller en otros espacios educativos, así como también hacen saber que recomiendan a otras instituciones y docentes normalistas que tomen este taller; en este punto es necesario retomar al autor Díaz (2020) quien expresa el impacto que tiene que un docente se

prepare de manera permanente, ya sea en su etapa inicial como ya en servicio, también toma sentido que una de las finalidades de tomar cualquier alternativa de preparación, en este caso un taller, se debe transmitir en los docentes esa necesidad de innovar, de mejorar la manera en cómo llevan a cabo su desempeño docente, así como ponerlo en práctica, porque es la única forma de poder generar un cambio significativo en sus aulas, dando pie a un ambiente saludable.

Complementando los ítems que los docentes expresan de manera favorable, es importante lo que enuncian los autores Álvarez et. al. (2025), quienes enfatizan en que año con año desde la creación de las Escuelas Normales, los profesionales de la educación han tenido que lidiar con los cambios constantes en el sistema educativo a través de las Reformas que se presentan, los docentes han tenido la capacidad de adaptarse y buscar una alternativa que les permita elevar la calidad de sus servicios a través de una preparación coherente con las exigencias actuales.

En la actualidad se ha convertido en una necesidad fundamental el contribuir a través de las instituciones, en especial de Educación Básica a erradicar los problemas de salud que se tiene en los estudiantes; sin embargo, esto debe tener su punto de partida desde la formación inicial docente, es decir, desde las IFD, en donde los maestros normalistas deben dar el primer paso para que los estilos de vida saludables estén presentes, así como lo abordan los autores: Guecha & López (2018), quienes resaltan que el ambiente laboral en las instituciones ya mencionadas, deben tener las mejores condiciones para que puedan ejercer su profesión de la mejor manera, esto es una forma de generar una adecuada salud física y mental, la cual se podrá replicar con los estudiantes normalistas quienes podrán reconocer la necesidad de que es necesario adoptar estas prácticas saludables desde su formación.

Los últimos indicadores que se muestran con una media alta son los relacionados con el tiempo destinado

para el taller para el cual consideraron que el tiempo fue poco para el desarrollo del mismo, en este aspecto existieron muchas coincidencias, porque si bien el inicio tuvo incertidumbres, incluso desconfianza de que fuera productivo, al momento de empezar con las actividades, las explicaciones, los ejemplos, propuestas, análisis, juegos, dinámicas, trabajo colaborativo, el tiempo se convirtió en un factor que se tomó en cuenta para apresurar cada acción, lo que tal vez se pudo utilizar para dar más espacio a la reflexión; recordando que este último aspecto permite esa autocrítica en el docente, más aún cuando se ven reflejados o se tienen puntos de encuentro con otros compañeros de profesión que se encuentran en la búsqueda de respuestas a las interrogantes que se plantean diariamente en cada aula; en este caso, la manera en cómo se puede alcanzar un ambiente saludable para que el estudiante normalista se sienta atraído a llevarlo a la práctica en su vida cotidiana.

El ítem relacionado con replicar el taller en otros espacios, en especial IFD o Escuelas Normales, se percibe que se convirtió en una necesidad, más que nada porque no se le pone la atención que debería, existen tantos programas, actividades, proyectos que se tienen planteados para este tipo de Instituciones de Educación Superior, que los docentes que laboran en ellas se percataron, a través de las conclusiones emanadas del taller, que hace falta brindar esas herramientas a los estudiantes normalistas, sin embargo, se debe empezar por el personal que labora en cada una de las Escuelas Normales.

Así como se hacen evidentes los aspectos favorables o positivos en las respuestas de los docentes, de igual manera es importante analizar los que no se encuentran tan elevados, en este caso se da inicio con el ítem que se relaciona con los antecedentes y referentes teóricos presentados, aquí se puede comprender como una parte que a muchos no les resulta atractivo atender, más que nada porque se pudo observar que los docentes se mostraban un poco dispersos a lo que se presentaba, lo que ayudó a que prestaran la atención necesaria fueron la utilización de estrategias para que no se perdiera el interés;

sin embargo, es un aspecto básico que se requiere esa aportación teórica, como lo menciona el autor Mercado (2007), quien pondera que para ejercer la profesión docente, se deben contar con distintos conocimientos, desde diversidad de métodos, la manera de actuar ante contextos determinados, la correcta utilización de la cultura que permea en los lugares donde se encuentra laborando, en fin, para todo lo anterior no existe otra alternativa más que la indagación, de ahí la importancia de tomarlo en cuenta.

Otro ítem que salió con un puntaje relativamente bajo fue el relacionado con la construcción colectiva de propuestas, este fue complicado poder establecer los mecanismos para que pudieran conjuntar sus ideas para que se hicieran las alternativas que se solicitaron en busca de promover ese ambiente saludable en las aulas normalistas; para esta reflexión se considera necesaria la aportación de los autores Expósito y González (2017) quienes al explicar los conceptos clave de la sistematización de experiencias enfatizan en que para generar nuevos conocimientos, es decir, para lograr una transformación en materia educativa es fundamental tener madurez profesional, reconocer esas áreas en las que no se tiene tanto dominio a través de la autocrítica, es por estos motivos que se tuvo dificultad para integrar esas propuestas, sin embargo, se destaca que en lo individual se hicieron aportaciones interesantes, es ahí donde se puede empezar a generar colaboración.

Los indicadores que se propusieron para responder de manera libre, se hizo ahí mismo de manera muy puntual y breve al finalizar el taller, de los comentarios más rescatables se destacan donde para ellos lo que más valoraron del taller fue que se optimizó el tiempo para abordar lo que inicialmente se planteó, también, la manera en cómo las actividades se sintieron dinámicas por lo cual a través de ellas se comprende el impacto que tiene la vida saludable en las aulas normalistas; como una propuesta de mejora refirieron que era importante destinarle más tiempo al desarrollo del taller, porque se sintió al final precipitado, esto no permitió hacer el análisis más a fondo;

de las acciones que más les llamó la atención fue donde se trabajó la empatía a través de indicaciones propuestas a otro compañero en específico para que realizara alguna acción, al darse cuenta que lo solicitado que se hiciera era para sí mismos, esta actividad les gustó mucho, por eso la mayoría la mencionó; otra alternativa de trabajo que les agradó fue cuando representaron una lectura para explicarla, aquí se pudieron observar bailes, canciones, actuaciones, al concluir, se pudieron percatar que se había comprendido la parte nodal del texto asignado.

## CONCLUSIONES

Existe un hecho que no se presta a discusión, pero sí un aspecto que se debe analizar a profundidad incluso desde las autoridades de alto nivel; si bien el aspecto académico es fundamental en las IFD, debe comprenderse que no se trabaja de forma aislada, eso no significa que se va a replicar lo realizado en Educación Básica, pero es necesario poder identificarse con lo propuesto en este nivel para que exista coherencia al momento de que los jóvenes normalistas acudan a las jornadas de práctica que semestre con semestre son proyectadas.

El análisis que se realizó, como se pudo identificar fue exhaustivo, rescatando las distintas aportaciones, comentarios, propuestas y críticas que hicieron los que recibieron el taller, es decir, los docentes; aunado a ello, la evaluación realizada, misma que se respondió como se solicitó, permitió identificar la importancia e impacto que tiene el trabajar en aulas saludables, iniciando con los docentes responsables de cada uno de los cursos y grupos asignados.

Los insumos recabados a través de los docentes que participaron en el taller, servirán de antesala para darle continuidad, es decir, mejorar la planeación del mismo, así como algunos recursos que puedan brin-

dar más herramientas a los participantes, esto con la finalidad de motivarlos para que lleven a cabo acciones similares en cada una de sus instituciones educativas, siempre resaltando el impacto positivo que tendrán al momento de llevarlas a la práctica los estudiantes normalistas, primeramente en su vida cotidiana, posteriormente, en el quehacer docente, impactando directamente con los niños y niñas de las escuelas primarias.

El trabajo en conjunto, es decir entre el colegiado docente de una IFD va a permitir que profesionalmente se observe un crecimiento como maestros frente a grupo, cuando se privilegia el trabajo en conjunto, se logra aprender unos de otros, establecer y respetar acuerdos, reconocer las debilidades, así como aprovechar y compartir las fortalezas con sus semejantes, pero en todo momento respetando las características propias de cada elemento, porque todos tienen alguna habilidad que contribuir, así como todos requieren fortalecerse en alguna área o aprender lo que se desconoce o simplemente se quiere apropiarse de ese conocimiento.

Para finalizar, los personajes que se convierten en el eje rector de cualquier tipo de propuesta, gira en torno a los directivos, ellos son los líderes, sin embargo, este calificativo no se impone, se debe transmitir con el ejemplo, refiriéndose en específico a la forma en cómo identifica las problemáticas que permean en sus centros de trabajo, así como de manera global impactan en cada uno de sus estudiantes; también, ese líder debe buscar la manera de apoyar e impulsar a los docentes que quieren mejorar las condiciones de toda la comunidad escolar, incluso si no se tiene afinidad con ellos, debe ser lo contrario, convertirse en uno más del equipo, ser participe de manera directa; dentro de lo más importante y que habla de profesionales que tienen metas claras es cuando se respeta a sus compañeros, sin pisotear los derechos de sus compañeros de trabajo; cuando se cuenta con esa figura de directivos empáticos, comprensivos, calificados para generar alternativas en conjunto, que no monopoliza los proyectos y propuestas, es un hecho que es probable alcanzar resultados favorables, aquí es tarea de todos los agentes inmersos en ello.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M., Wilson, C. & Victorino, L. (2025). Formación docente en Escuelas Normales y Normales Rurales: estudio comparado. *Revista Iberoamericana de Educación Rural | RibER*. Vol. 3 Núm. 4, 131-147. <https://riber.ibero.mx/index.php/riber/article/view/84/183>
- Arce-Larrory, O., Velasco, E., & Sáez, I. (2025). Validación del modelo teórico hábitos de vida saludables en el ámbito curricular de Educación Primaria. *Retos*, 66, 59-74. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.113541>
- Castillo, S. & Cabrerizo, J. (2010). Evaluación educativa de aprendizajes y competencias. Facultad de Educación. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*. PEARSON EDUCACIÓN, S.A. Madrid, España.
- Chalapud, L., Molano, N. & Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, pp. 477-484. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Díaz, Y. (2020). Un acercamiento a la superación de los docentes a través de talleres. Lengua, cultura y educación en la diversidad por una educación desarrolladora. Editorial: Redipe. Primera Edición. La Habana, Cuba
- Expósito, D. & González, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana Universidad de Ciencias Médicas*. Vol. 19, No. 2. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n2/GME03217.pdf>
- Guecha & López. (2018). *Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista nola pender del 2018-A*. [Tesis de Licenciatura. Universidad de Santander "Udes" campus Cúcuta facultad ciencias de la salud programa de enfermería] San José de Cúcuta. <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/cf715634-b804-406f-bb-9b47444a9506bf/content>

- Montesinos, A. (2019). El ser docente de escuela normal en la actualidad: perspectiva del profesorado. *Cathedra et Scientia. International Journal* 5(1) pp. 129-139. [http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra\\_ciencia\\_international\\_journal/0091\\_el\\_ser\\_docente\\_montesinos\\_garcia\\_analy.pdf](http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0091_el_ser_docente_montesinos_garcia_analy.pdf)
- Nuviala, A., Grao, A., Fernández, A., Alda, O., Burges, J. & Jaume, A. (2009). *Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 9 (36) pp. 414-430 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3191704>
- Ros, J. (2007). *Actividad física más salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia, España: Consejería de Sanidad.
- Vientós, H. & Ortiz, L. (2009). Sistematización de experiencias: Una mirada conceptual, teórica y metodológica. *Análisis*, 10 (1), pp. 121-147. <https://revistas.upr.edu/index.php/analisis/article/view/13110/10808>