

RECIBIDO: 15 DE MAYO DE 2026. REVISADO: 10 DE JUNIO DE 2026. ACEPTADO: 16 DE JUNIO DE 2026.

CULTURA DE PAZ Y BIENESTAR INTEGRAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO: UNA EXPERIENCIA DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL PLANTEL BICENTENARIO

CULTURE OF PEACE AND INTEGRAL WELL-BEING IN HIGH SCHOOL STUDENTS: AN ACTION-RESEARCH EXPERIENCE AT THE BICENTENARIO CAMPUS

Mtra. Rosa María Dionicio Hernández

Maestra en Ciencias de la Educación
Escuela de Bachilleres de la UAQ, Plantel Bicentenario
rosa.maria.dionicio@uaq.mx
ORCID: 0009-0007-5677-3431

Mtra. Ana Iris Centeno Ledezma

Maestra en Creación Educativa
Escuela de Bachilleres de la UAQ, Plantel Bicentenario
ana.centeno@uaq.mx
ORCID: 0009-0003-4414-5332

RESUMEN

El proyecto “Educación para un bienestar físico y mental del estudiante de bachillerato”, se realizó en el plantel Bicentenario de la EBA-UAQ con estudiantes de cuarto y sexto semestre. Se abordó la necesidad de fomentar la cultura de paz y el bienestar integral en contextos escolares afectados por diversas problemáticas. A través de talleres, actividades físicas, artísticas y espacios de reflexión, se promovieron valores asociados con la cultura de paz y el bienestar integral. El enfoque metodológico se basó en la investigación-acción y en autores como Galtung, Lederach, Muñoz y Bisquerra. Los estudiantes participantes reflexionaron sobre los temas tratados desde una perspectiva personal, relacional y estructural. Los resultados mostraron un fortalecimiento en la conciencia sobre cultura de paz, rechazo a la violencia y la importancia del bienestar físico en la convivencia escolar. El proyecto fortaleció la participación estudiantil en el ambiente escolar, por lo que se recomienda integrar de manera permanente este tipo de actividades en el currículo educativo.

Palabras clave: Cultura de paz; Formación ciudadana; Salud integral; Convivencia armónica

ABSTRACT

The project “Education for the Physical and Mental Well-being of High School Students” was carried out at the Bicentenario Campus of the EBA-UAQ with fourth- and sixth-semester students. It addressed the need to promote a Culture of Peace and integral well-being in school contexts affected by various issues. Through workshops, physical and artistic activities, and spaces for reflection, certain values were promoted. The methodological approach was based on action-research and on the contributions of authors such as Galtung, Lederach, Muñoz, and Bisquerra. The participating students reflected on the topics addressed from a personal, relational, and structural perspectives. The results showed a strengthened awareness regarding the culture of peace, rejections of violence, and the importance of physical well-being in school coexistence. The project strengthened student participation in the school environment; therefore, it is recommended that these types of activities be permanently integrated into the educational curriculum.

Keywords: Culture of peace; Civic education; Holistic health; Harmonious coexistence

INTRODUCCIÓN



El actuar de la Escuela de Bachilleres de la Universidad Autónoma de Querétaro (EBA-UAQ) se centra en un enfoque basado en el Modelo Educativo Universitario (MEU), este modelo marca a la comunidad universitaria una base conceptual para mejorar la comprensión del proceso formativo. A partir de la actualización del Modelo Educativo Universitario para el 2024, este se estableció como un modelo de responsabilidad y compromiso con la sociedad. Su objetivo principal es la formación de ciudadanos y profesionistas comprometidos en diferentes áreas del conocimiento, con un enfoque de bienestar y de mejora a su entorno. Dentro de los componentes del MEU, se encuentran la educación basada en principios y valores y la innovación educativa. Entre sus ejes también destaca la transversalización curricular de temas esenciales, con el fin de apoyar el desarrollo pleno y equilibrado de los universitarios, como lo son la educación para la paz, formación ciudadana y salud integral (mental y física) entre otros. Estos temas nos permiten crear espacios para reflexionar y actuar ante los posibles riesgos que son naturales entre los seres vivos que derivan de tensiones contrapuestas ante algunas necesidades.

Es por ello por lo que la Escuela de Bachilleres de la Universidad Autónoma de Querétaro centra su atención en el desarrollo de actividades orientadas al bienestar integral de los estudiantes. En la actualidad, la juventud vive en un contexto marcado por conflictos, desigualdades y diversas formas de violencia, por lo que resulta fundamental promover, dentro de la comunidad

educativa, una convivencia pacífica basada en el respeto, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos. A través de procesos de sensibilización y reflexión, se busca generar en los jóvenes una conciencia crítica sobre la importancia de construir entornos más justos, solidarios e inclusivos, fortaleciendo así los principios que favorecen una convivencia armónica y el bienestar integral. Basándonos en el MEU, particularmente en el componente de principios y valores y en los ejes de cultura de paz, formación ciudadana y salud integral, se promueve una educación basada en el respeto mutuo, la empatía, la cooperación y la justicia social. Estos elementos resultan fundamentales para construir una sociedad que no solo rechace la violencia, sino que también fomente la igualdad, la equidad y la solidaridad entre los integrantes de la comunidad universitaria.

Por ello, resulta urgente y necesario llevar a cabo en el aula de clases, un trabajo de sensibilización y reflexión, que genere una conciencia crítica y activa entre los estudiantes, para que identifiquen, comprendan y transformen las dinámicas de violencia en sus entornos.

Este tipo de actividades contribuye a fortalecer la capacidad de adaptación y el crecimiento personal de los alumnos, favoreciendo no solo su bienestar físico, sino también el emocional y mental. Además, promueven relaciones positivas dentro de la familia, la escuela y la comunidad. La participación en actividades físicas, artísticas (pintura y acuarela) y colaborativas puede representar una alternativa positiva frente a problemáticas como la intolerancia, la discriminación, el bullying, el racismo y la exclusión.

Mediante la reflexión consciente y el análisis profundo de este tipo de actividades, se invita a los participantes a hacer uso de herramientas de mediación, diálogo, negociación y trabajos colaborativos, fomentando la integración y el entendimiento mutuo. La sensibilización en temas de construcción de paz, formación ciudadana y salud integral contribuyen tanto a la construcción de una sociedad más pacífica como al fortalecimiento de la salud mental y emocional de los jóvenes. Por ello, este trabajo busca promover espacios de reflexión y climas escolares motivacionales que favorezcan el desarrollo integral. A través de actividades físicas y de convivencia, se pretende fortalecer hábitos saludables, la autoestima, la motivación y las relaciones positivas.

Además, este trabajo busca promover valores como el diálogo, la empatía y la cooperación, contribuyendo a la formación de ciudadanos comprometidos con la no violencia y la convivencia armónica, a través de diversas actividades educativas y reflexivas que impacten positivamente en el entorno social del plantel Bicentenario, fomentando prácticas desde la parte personal, de grupo y finalmente en un sentido más integral como lo es en la comunidad del plantel.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, la sociedad enfrenta distintas formas de violencia, discriminación e intolerancia que afectan tanto la convivencia escolar como el entorno social, lo que repercute directamente en el desarrollo integral en el nivel medio superior. Estas situaciones impactan en el ámbito físico y emocional, además de influir en el rendimiento académico y en la convivencia dentro de la escuela, reflejando la falta de valores como el respeto, la empatía, la tolerancia y el diálogo. Como menciona Galtung (1996), estas formas de violencia dificultan la resolución pacífica de conflictos y favorecen dinámicas de agresión dentro de las comunidades.

En este contexto, los adolescentes de bachillerato se encuentran en una etapa importante de desarrollo físico, emocional y social, por lo que son especialmente vulnerables a este tipo de problemáticas. Sus efectos pueden manifestarse mediante estrés, ansiedad, baja autoestima, fatiga o problemas de concentración, repercutiendo directamente en el desempeño académico y en las relaciones escolares.

A pesar de la importancia de esta problemática y de los esfuerzos que realizan algunas instituciones educativas, muchas veces no se implementan suficientes estrategias que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes y la construcción de ambientes escolares más saludables. La falta de sensibilización y de espacios de reflexión limita el desarrollo de habilidades relacionadas con la convivencia pacífica y la resolución no violenta de conflictos.

Por lo anterior, durante el trabajo de tutorías y las actividades cotidianas dentro del Plantel Bicentenario, se identificaron situaciones relacionadas con dificultades de comunicación entre los estudiantes que derivan en conflictos por malentendidos, así como la necesidad de fortalecer espacios de escucha y expresión emocional. Estas observaciones coincidieron con las respuestas obtenidas en el diagnóstico inicial, donde los alumnos señalaron la mala comunicación y los malentendidos como una de las principales causas de conflicto.

Por ello, surge la necesidad de desarrollar actividades y estrategias educativas, como talleres, actividades físicas, artísticas y espacios de diálogo, que promuevan la sensibilización y reflexión de los participantes, fortaleciendo valores y relaciones positivas dentro de la comunidad escolar. Además, resulta importante analizar cómo este tipo de actividades impactan en el bienestar integral y una cultura de paz en ellos, así como en su desempeño académico. Así pues, este trabajo busca responder la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo la sensibilización y reflexión a

través de diversas actividades contribuye al bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes del Plantel Bicentenario?

Objetivo general

Fomentar en los estudiantes la sensibilización y reflexión, mediante actividades y estrategias educativas, para favorecer su bienestar físico, emocional y académico, así como el fortalecimiento de una convivencia basada en la cultura de paz.

Objetivos específicos

- Identificar las principales conductas de violencia o conflicto presentes en el entorno escolar del plantel.
- Promover espacios de sensibilización, reflexión y participación que fortalezcan valores como el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

el enfoque del bienestar integral, la educación debe contemplar el desarrollo equilibrado de distintas dimensiones del ser humano, reconociendo que los aspectos emocionales, físicos y sociales están estrechamente relacionados con los procesos de aprendizaje y con la calidad de la convivencia escolar. Desde esta perspectiva, la cultura de paz se presenta como un eje fundamental en la formación de la comunidad estudiantil, como plantea Galtung (1996), la paz no debe entenderse únicamente como la ausencia de violencia, sino como la construcción de condiciones que favorecen la justicia, la equidad y el bienestar. Esta visión permite ampliar la comprensión de los entornos escolares, reconociendo que no basta con evitar conflictos, sino que es necesario promover relaciones positivas basadas en el respeto, la empatía y la cooperación.

En este sentido, el conflicto forma parte de la vida cotidiana y, lejos de ser un elemento negativo en sí mismo, puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje. Lederach (2000) señala que la transformación del conflicto implica procesos de diálogo, escucha y participación que permiten generar cambios en las relaciones humanas. Esta perspectiva resulta relevante en el ámbito educativo, donde los alumnos no solo enfrentan situaciones de conflicto, sino que también aprenden a gestionarlas a través de la interacción con otros. A su vez, Muñoz (2001) propone una visión más amplia de la paz al considerar sus distintas dimensiones, entre ellas la personal, la social y la cultural. Esto permite comprender que la cultura de paz no se limita a la convivencia entre individuos, sino que implica una transformación en la manera en que las personas se relacionan consigo mismas, con los demás y con su entorno. Así pues, el desarrollo integral de los estudiantes se convierte en un componente esencial para la construcción de ambientes escolares más armónicos.

En este contexto, la escuela se configura como un espacio clave no solo para la transmisión de conocimientos, sino también para la formación de habilidades que permitan a los alumnos desenvolverse de manera adecuada en la vida personal y social. De acuerdo con

Estas ideas se relacionan directamente con enfoques pedagógicos que promueven la reflexión y la participación activa del cuerpo estudiantil en el proceso de aprendizaje. Freire (2005) plantea que la educación debe propiciar la conciencia crítica, permitiéndoles

MARCO TEÓRICO

El presente proyecto se fundamenta en la necesidad de promover una educación que no se limite únicamente al desarrollo académico, sino que atienda de manera integral el bienestar físico, emocional y social de los jóvenes. En el nivel medio superior, esta perspectiva resulta especialmente relevante, ya que los jóvenes atraviesan una etapa de formación en la que las experiencias escolares inciden directamente en la construcción de su identidad, sus relaciones interpersonales y su manera de enfrentar los desafíos en su entorno.

comprender su realidad y actuar sobre ella. Este enfoque resulta fundamental para abordar problemáticas como la violencia, la intolerancia y la discriminación, ya que fomenta la construcción de sujetos capaces de cuestionar y transformar su entorno.

En relación con el desarrollo integral, resulta fundamental considerar la definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2014), que la concibe como un estado de bienestar físico, mental y social. Esta concepción implica que el desarrollo de los adolescentes no puede limitarse a lo académico, sino que debe incluir aspectos relacionados con la estabilidad emocional, la salud física y la calidad de las relaciones interpersonales.

Aunado a lo anterior, el desarrollo de competencias socioemocionales cobra especial relevancia, ya que de acuerdo con Bisquerra (2009) señala que la educación emocional permite a los estudiantes reconocer, comprender y regular sus emociones, lo que favorece tanto su formación personal como su capacidad para relacionarse de manera positiva con los demás. Estas habilidades resultan fundamentales en contextos escolares donde las dinámicas de convivencia se ven afectadas por situaciones de conflicto o violencia. De manera complementaria, Goleman (1995) destaca que la inteligencia emocional influye en la forma en que las personas toman decisiones, manejan sus emociones y establecen relaciones. En el ámbito educativo, esto se traduce en la necesidad de generar espacios que favorezcan el desarrollo de habilidades como la empatía, la autorregulación y la comunicación, las cuales contribuyen a mejorar el clima escolar y a prevenir conductas agresivas.

Desde esta perspectiva, la escuela debe concebirse como un espacio formativo integral. Santos Guerra (2000) plantea que la educación no puede reducirse a la transmisión de contenidos, sino que debe centrarse en la formación de personas capaces de convivir, reflexionar y actuar de manera responsable. Esto implica

promover valores y actitudes que favorezcan la convivencia, así como generar ambientes en los que los estudiantes se sientan seguros, escuchados y valorados.

Por otro lado, el bienestar físico constituye un elemento fundamental dentro del desarrollo integral de la comunidad estudiantil. Diversos estudios han señalado que la actividad física no solo contribuye a la salud corporal, sino que también tiene efectos positivos en el ámbito emocional y en el rendimiento académico. Autores como Stuart Biddle (2010) destacan que la práctica regular de actividad física se asocia con la reducción de niveles de ansiedad y estrés, así como con una mejora en el estado de ánimo y la autoestima en jóvenes.

Mientras que, Bueno (2017) señala que las emociones desempeñan un papel fundamental en los procesos de aprendizaje, ya que influyen en la atención, la motivación y la memoria. Esto refuerza la importancia de generar entornos educativos que promuevan experiencias positivas, en las que los jóvenes aprendan en condiciones favorables físico-emocionales. Coll (2001) plantea que el aprendizaje significativo se produce cuando los estudiantes logran establecer relaciones entre los contenidos escolares y sus experiencias personales. Esto implica que el contexto emocional y social en el que se desarrolla el aprendizaje tiene un impacto directo en los resultados educativos, lo que refuerza la necesidad de considerar el desarrollo integral como un componente clave dentro del proceso formativo.

En años recientes, algunos organismos internacionales han señalado la necesidad de que las instituciones educativas atiendan no solo los aprendizajes académicos, sino además el bienestar integral de los estudiantes. La OCDE (2021) menciona que las habilidades socioemocionales tienen una relación directa con el bienestar integral, la convivencia y el desempeño escolar, por lo que resulta necesario generar experiencias educativas que favorezcan la autorregulación, la toma responsable de decisiones, la empatía y la colaboración.

Bajo esta misma idea, la UNESCO (2024) plantea que la educación actual debe contribuir a la formación de personas capaces de construir relaciones justas, inclusivas y pacíficas, promoviendo espacios de diálogo, respeto y participación. Desde esta observación el bienestar integral de los estudiantes es una condición necesaria para su desarrollo y para la construcción de comunidades educativas más saludables. Por su parte, CASEL (2023) marca que el aprendizaje socioemocional es un elemento fundamental para el desarrollo de los estudiantes pues favorece competencias relacionadas con la autorregulación, la conciencia social y la toma responsable de decisiones. Estas competencias contribuyen al bienestar individual, la construcción de relaciones más saludables y ambientes escolares positivos, además, desde esta perspectiva se promueven espacios de reflexión, diálogo y participación en las instituciones educativas, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos.

De esta manera, la relación entre cultura de paz y formación integral se vuelve evidente, ya que ambos enfoques coinciden en la importancia de promover relaciones positivas, ambientes seguros y procesos educativos centrados en el desarrollo humano. La implementación de estrategias basadas en la sensibilización, la reflexión y la participación activa permite no solo mejorar la convivencia escolar, sino también fortalecer en materia físico, emocional y social.

En este contexto, las actividades físicas, artísticas y reflexivas adquieren un papel relevante como herramientas pedagógicas que favorecen el desarrollo integral. Estas prácticas les permiten expresar sus emociones, fortalecer sus relaciones interpersonales y construir aprendizajes significativos, lo que contribuye a la formación de individuos más conscientes, empáticos y comprometidos con su entorno.

Entonces, la educación orientada al bienestar integral y la construcción de paz no solo responden a las necesidades actuales del contexto social, sino que

también representan una estrategia fundamental para la formación de estudiantes capaces de enfrentar los retos de su realidad, por lo anterior, es necesario afirmar que la escuela se posiciona como un espacio privilegiado para promover cambios significativos en la manera en que los jóvenes se relacionan consigo mismos, con los demás y con su entorno, contribuyendo así a la construcción de sociedades más justas, inclusivas y pacíficas.

METODOLOGÍA

El presente proyecto se llevó a cabo bajo un enfoque de investigación-acción, ya que este permite integrar la observación, la reflexión, la acción y la evaluación como parte de un mismo proceso, buscando generar cambios significativos en la percepción y la convivencia de los alumnos del Plantel Bicentenario. Participaron 77 estudiantes de cuarto y sexto semestre del Plantel Bicentenario, seleccionados por conveniencia debido a que fueron de grupos tutorados de las docentes participantes.

Como parte del proyecto, se diseñó y aplicó un instrumento de recopilación de datos mediante Google Forms, enfocado en conocer las percepciones de los participantes sobre temas relacionados con violencia escolar, convivencia, bienestar físico y emocional, así como algunas ideas previas sobre conflicto y cultura de paz. Esto permitió tener un panorama más claro sobre las experiencias y necesidades de los participantes antes de llevar a cabo las actividades que se tenían planeadas.

La intervención no se limitó únicamente a actividades extracurriculares, sino que también incluyó pequeñas dinámicas y ejercicios dentro del aula, integrados en la práctica docente cotidiana. Para este caso, se promovieron espacios de reflexión a través

de preguntas sencillas dirigidas a la comunidad estudiantil participante sobre cómo se sentían, qué los motivaba, cuáles eran sus sueños o cómo se percibían a sí mismos. Una de las actividades que resultó significativa fue la elaboración de una carta dirigida a su “yo” de la infancia, buscando generar un ejercicio de introspección, empatía y una visión más amable hacia ellos mismos.

Además de estas actividades, se retomaron algunas metodologías propias de la educación para la paz, como los círculos de paz, donde los participantes compartieron experiencias y reflexionaron sobre el conflicto, la violencia y la manera en que pueden construir relaciones más sanas dentro de su entorno escolar. También se incorporaron actividades artísticas (pintura y acuarela) como una forma de expresión y reflexión colectiva, permitiendo que identificaran emociones, experiencias compartidas y posibles formas de acción dentro de su comunidad.

Por otro lado, se integraron actividades físicas como parte del enfoque de formación humana, considerando que esta también se relaciona con el movimiento, la convivencia y el desarrollo personal. Asimismo, se realizaron expresiones artísticas relacionadas con temas ambientales y de sustentabilidad a través de plasmar problemas ambientales y la solución de ellos por medio de legislaciones que regulen estos problemas, propiciando relaciones positivas y vínculos de solidaridad. De manera transversal durante todo el proceso, se promovió la comunicación no violenta como una herramienta para fortalecer la escucha empática, el diálogo respetuoso y la resolución pacífica de conflictos.

Se recuperaron las observaciones realizadas en el trabajo no solo por medio de la aplicación del formulario Google Forms, sino también, mediante el análisis de lo expresado en las reflexiones de los estudiantes en los círculos de paz, las producciones elaboradas durante las actividades artísticas, así como escritos

personales, lo que permitió identificar la percepción, emociones y aprendizajes relacionados con la convivencia, el bienestar integral y la cultura de paz.

A través de este enfoque metodológico, se buscó que los jóvenes no solo reflexionaran sobre la importancia de la convivencia pacífica y en materia integral desde la teoría, sino que también vivieran experiencias que aportaran a su desarrollo personal, académico y social.

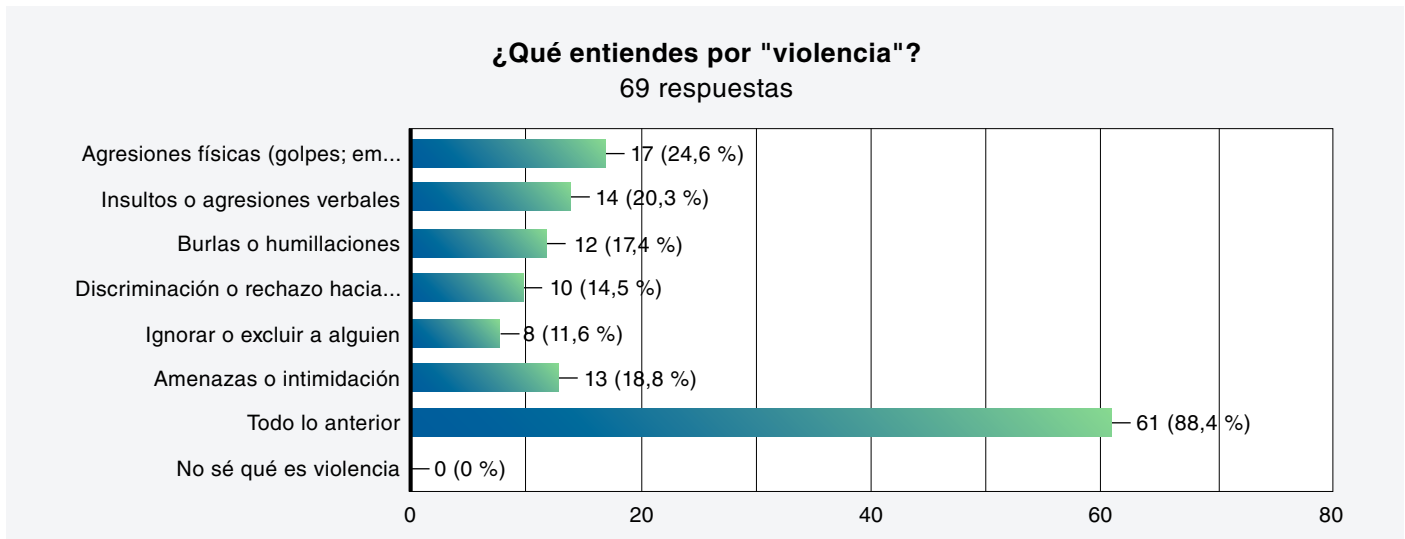
RESULTADOS

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL

Como parte del desarrollo del proyecto, se aplicó un instrumento digital mediante Google Forms con preguntas cerradas, de escala y una pregunta abierta, con el propósito de conocer las percepciones de los participantes respecto a la cultura de paz, la violencia, la convivencia escolar y el bienestar físico y emocional. De una muestra total de 77 estudiantes, se obtuvieron 69 respuestas.

En relación con el concepto de violencia, los resultados muestran que los estudiantes reconocen distintas manifestaciones de esta problemática, no solo en su dimensión física, sino también verbal, emocional y social. El 88.4% identificó que la violencia se presenta de diversas formas, como insultos, humillaciones, amenazas, discriminación o exclusión. Este hallazgo resulta relevante, ya que evidencia una conciencia sobre la complejidad del fenómeno. Ver figura 1.

Figura 1. Respuestas a lo que entienden por violencia.

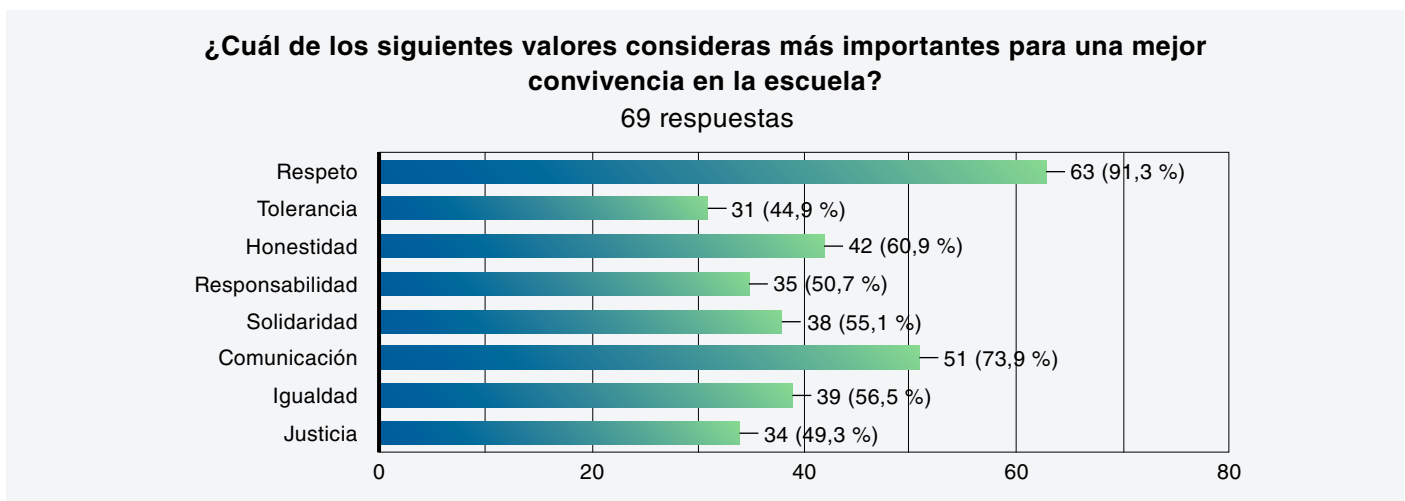


Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas mediante Google Forms (N = 69).

Respecto a los valores que consideran más importantes para una mejor convivencia en la escuela, señalaron principalmente el respeto (91.3%), seguido de la comunicación (73.9%) y la honestidad (60.9%). También fueron mencionados valores como solidaridad, igualdad,

responsabilidad y justicia. Estos resultados reflejan que los alumnos reconocen elementos fundamentales para una convivencia sana, aunque esto no necesariamente implica que dichas prácticas estén plenamente consolidadas en la vida cotidiana escolar. Ver figura 2.

Figura 2. Respuestas a qué valor consideran más importante para una mejor convivencia escolar.

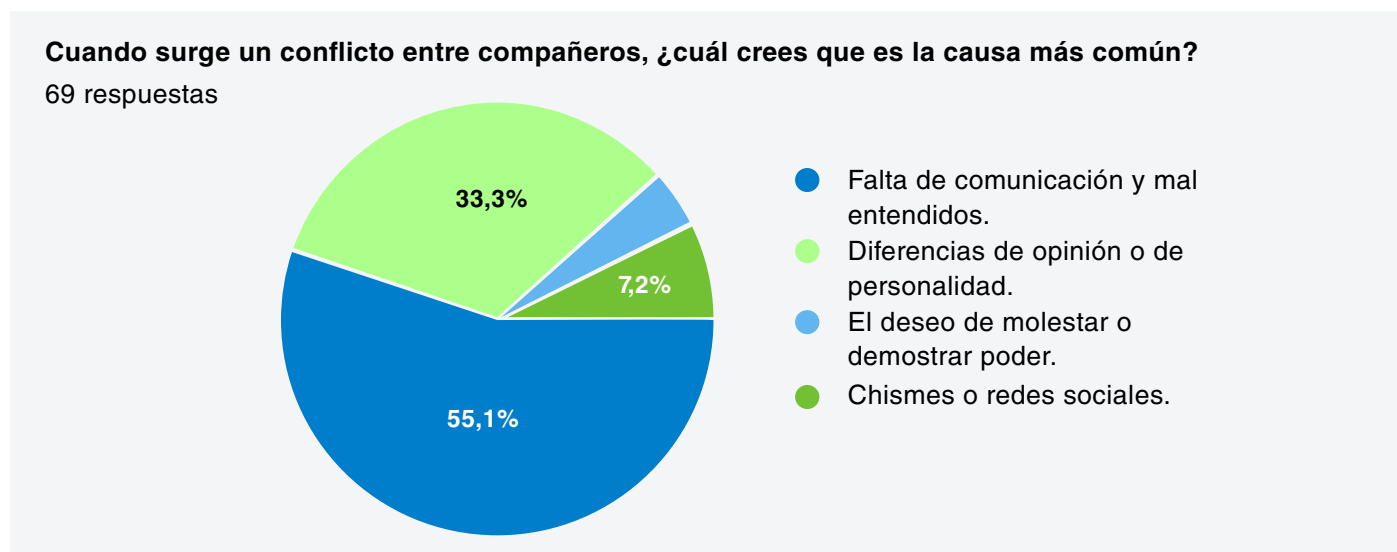


Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas mediante Google Forms (N = 69).

Al explorar la percepción sobre las causas más comunes de conflicto entre compañeros, la mayoría identificó la falta de comunicación y los malentendidos (55.1%) como el principal detonante, seguido por diferencias de opinión o personalidad (33.3%). Esto su-

giere que los conflictos escolares no siempre surgen desde la agresión directa, sino también desde dificultades en la interacción y el diálogo, lo que refuerza la importancia de trabajar habilidades de comunicación y resolución pacífica de conflictos. Ver figura 3.

Figura 3. Respuestas de la causa más común por la que se da un conflicto.



Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas mediante Google Forms (N = 69).

En las preguntas escala de nivel (donde 1=NUNCA y el 5=SIEMPRE), la mayoría de los estudiantes manifestó sentirse seguros y respetados dentro del plantel, así como con la posibilidad de expresar sus ideas sin miedo a ser juzgados. Asimismo, una proporción importante consideró que docentes y autoridades intervienen de manera

justa cuando surge un problema. Sin embargo, aunque la mayoría reportó no haber presenciado actos frecuentes de violencia, los resultados también muestran que estas situaciones no son completamente ajenas al contexto escolar, lo que indica la necesidad de mantener estrategias preventivas y de acompañamiento. Ver tabla 1.

Tabla 1. Respuestas a las preguntas de nivel.

Pregunta	1	2	3	4	5
Me siento seguro(a) y respetado(a) dentro de mi escuela	0	1.4	23.2	40.6	34.8
Considero que los profesores y directivos intervienen de forma justa cuando hay un problema.	4.3	7.2	27.5	37.7	23.2
Existen espacios en la escuela donde puedo expresar mis ideas sin miedo a ser juzgado.	2.9	14.5	26.1	30.4	26.1
He presenciado actos de violencia (insultos, golpes, burlas) en mi plantel	31.9	29	33.3	4.3	1.4

Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas mediante Google Forms (N = 69).

Sin embargo, al preguntar directamente si consideran que la salud física influye en su estado emocional, el 79.7% respondió afirmativamente, lo que evidenció una percepción clara sobre la relación entre cuerpo y emociones, fortaleciendo el enfoque del proyecto, al reconocer que el desarrollo atiende distintas dimensiones del rendimiento estudiantil. Ver figura 4.

Figura 4. Respuestas de si el bienestar físico influye en su estado emocional.



Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas mediante Google Forms (N = 69).

RESULTADOS DE LAS ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN

Además de los resultados obtenidos mediante el cuestionario, durante el desarrollo del proyecto se observaron otros hallazgos importantes a partir de las actividades implementadas dentro y fuera del aula. Los espacios de reflexión promovidos mediante preguntas sobre emociones, aspiraciones personales y percepción de sí mismos permitieron que participaran activamente y expresaran ideas que normalmente no suelen compartirse dentro del contexto escolar por pena, timidez o inseguridad.

Una de las actividades que generó mayor participación fue la elaboración de cartas dirigidas al “yo” de la infancia. Por medio de esta actividad, los estudiantes hablaron del reconocimiento de sus logros, la superación de dificultades y la aceptación personal. También expresaron la orientación al cuidado emocional, la confianza en sí mismos el valor de su crecimiento personal, evidenciando un proceso de reflexión e introspección. Ver tabla 2.

Tabla 2. Principales temas identificados en las cartas al “yo” de la infancia.

CATEGORÍA	FRECUENCIA OBSERVADA
Autoaceptación	Alta
Esperanza en el futuro	Alta
Reconocimiento de logros	Media
Manejo de dificultades	Alta

Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas.

Referente a los círculos de diálogo, permitieron crear espacios de escucha y participación donde los estudiantes compartieron experiencias sobre la convivencia escolar, los conflictos del día al día, así como la importancia del respeto dentro del plantel. En esta actividad se observó la importancia de expresar opiniones por parte de los estudiantes, así como escuchar diferentes puntos de vista y reflexionar sobre las alternativas para la solución pacífica ante una situación de conflicto; reconocieron que la comunicación no violenta es una herramienta fundamental para mejorar las relaciones interpersonales en el plantel. Ver tabla 3.

Tabla 3. Principales hallazgos observados durante los círculos de diálogo.

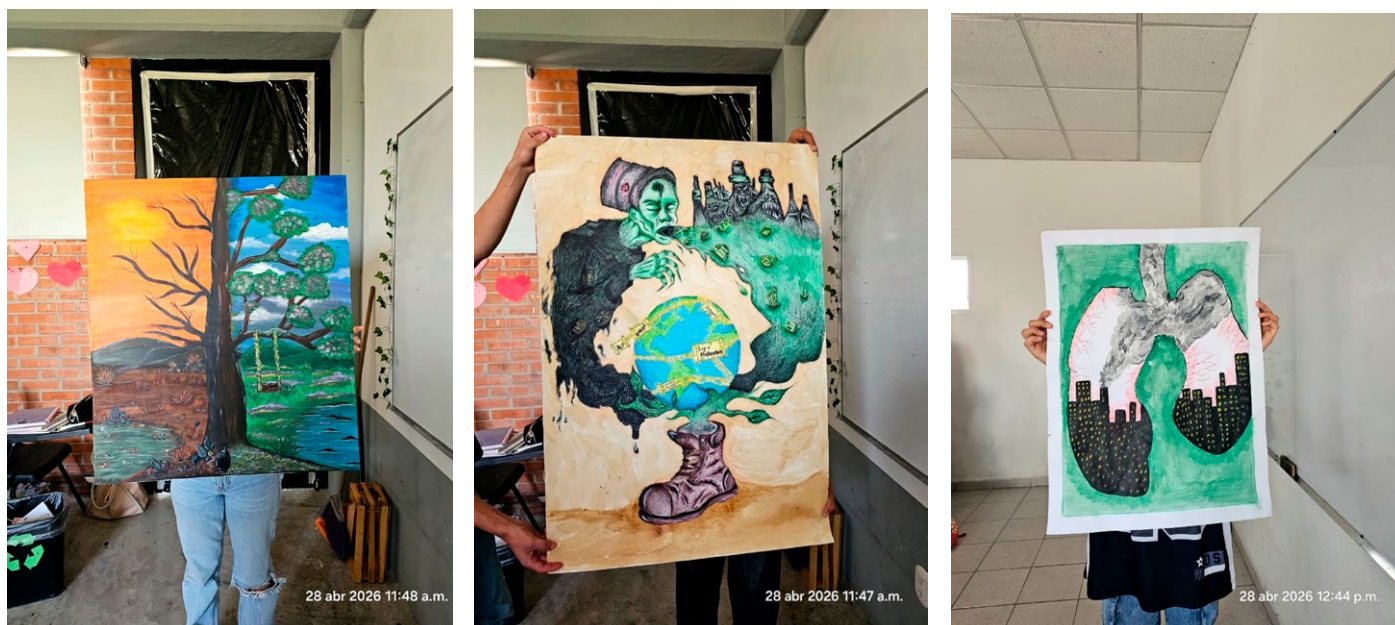
ASPECTO OBSERVADO	EVIDENCIA
Escucha activa	Respetaron turnos de participación
Empatía	Compartieron experiencias personales
Comunicación	Identificaron el diálogo como alternativa al conflicto

Nota. Elaboración propia con base en las respuestas obtenidas.

Las actividades artísticas (pintura y acuarela) también constituyeron una oportunidad para la reflexión y el trabajo de equipo colaborativo. Por medio de la elaboración de pinturas los estudiantes identificaron situaciones que afectan al ambiente en materia de contaminación,

proponiendo algunas alternativas de solución a estos problemas. Además, con esta actividad se promovió la cooperación, organización grupal y el intercambio de ideas, favoreciendo las relaciones interpersonales y de comunicación con los estudiantes. Ver figura 5.

Figura 5. Evidencia de actividad artística (pintura y acuarela).



Con estas actividades se observaron cambios positivos en la participación de los estudiantes como la interacción armónica, la disposición de participar activamente en equipos colaborativos, compartir experiencias personales y la expresión de emociones, todo ello en un ambiente de respeto y confianza. Aunque estos cambios no fueron medidos a través de instrumentos específicos sí constituyen datos relevantes sobre el impacto de estas actividades en la convivencia y el bienestar de los estudiantes.

En conjunto, estas actividades complementan los resultados obtenidos del cuestionario y permitieron crear espacios de reflexión, diálogo, participación ac-

tiva y convivencia armónica, lo cual responde a una necesidad detectada por la comunidad escolar, lo cual también representa una estrategia viable para fortalecer el desarrollo socioemocional y la formación integral en el nivel medio superior.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos mostraron que los estudiantes reconocen la importancia de diferentes valores como el respeto, la empatía y la comunicación

asertiva, aspectos fundamentales para una buena convivencia. Asimismo, la mayoría logró identificar distintas formas de violencia y se percató de la relación entre el bienestar físico y el emocional. Estos hallazgos evidenciaron que la comunidad estudiantil cuenta con conocimientos básicos sobre estos temas, aunque existe la necesidad de continuar con el fortalecimiento de espacios para la reflexión y participación en el contexto escolar.

Las actividades implementadas durante el proyecto complementaron la información que se obtuvo a partir del cuestionario diagnóstico. Para el caso de las reflexiones expresadas en las cartas al “yo” de la infancia, la participación en círculos de diálogo y las actividades artísticas (pintura y acuarela) mostraron el interés de los estudiantes por compartir experiencias personales, expresar emociones y reflexionar sobre situaciones que afectan su bienestar, así como las relaciones interpersonales.

Lo anterior coincide con lo planteado por Bisquerra (2009), quien manifiesta que el desarrollo de habilidades socioemocionales favorece el bienestar personal, de la misma forma que CASEL (2023) plantea que el autoconocimiento, la empatía y la autorregulación constituyen elementos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y ambientes escolares positivos.

Además de ello, los estudiantes lograron reconocer la importancia de la comunicación no violenta como herramienta útil y necesaria para resolver conflictos, lo cual está relacionado con la perspectiva de Lederach (2000), quien afirma que el diálogo es una herramienta para lograr tal fin. Asimismo, el que se hayan identificado diversos tipos de violencias dentro del entorno escolar, coincide con lo propuesto por Galtung (2003) ya que señala que la violencia no sólo se trata de agresiones físicas, sino que, también puede presentarse de manera estructural o cultural dentro de los espacios sociales.

En cuanto a la cultura de paz, los resultados demuestran que los participantes asocian este concepto con factores como el diálogo, el respeto y la solución pacífica de conflictos, lo cual coincide con lo planteado por los dos autores antes mencionados. Asimismo, la OMS (2014) propone el reconocimiento de la formación humana dentro de la educación escolar es fundamental como parte del desarrollo académico y personal.

Respecto a la actividad de escritura de la carta al “yo” de la infancia permitió observar manifestaciones de reconocimiento personal y resiliencia, lo cual concuerda con lo señalado por Bueno (2017), quien destaca la importancia de generar experiencias de aprendizaje significativo que involucren emociones para así permitir a los estudiantes establecer conexiones entre lo académico y su realidad. Bajo esta mirada, la reflexión personal se convierte en una herramienta que favorece el proceso de aprendizaje y el desarrollo integral.

Por otro lado, la mayoría de los participantes reconocieron una relación existente entre el bienestar físico y emocional, lo cual coincide con lo propuesto por Biddle (2010) quien menciona que la actividad física aporta beneficios no sólo a la salud corporal sino también a la autoestima, reducción del estrés y bienestar psicológico. De igual forma, la OCDE (2021) plantea que el bienestar y las habilidades socioemocionales mantienen una relación con la participación escolar, la convivencia y el aprendizaje.

Las actividades físicas, artísticas y colaborativas permitieron observar una interacción entre compañeros de cooperación, escucha y apoyo mutuo, lo que permitió observar lo planteado por Santos Guerra (2000), quien considera la escuela como un espacio para aprender a convivir y desarrollar valores como el respeto y la responsabilidad compartida. Desde esta perspectiva, la convivencia escolar se debe observar como la construcción cotidiana de relaciones positivas entre los integrantes de la comunidad educativa.

Para finalizar el análisis de los resultados obtenidos, éstos muestran lo señalado por la UNESCO (2024), al manifestar que la educación no sólo debe promover aprendizajes académicos, sino ciudadanos capaces de participar de manera responsable y solidaria en su comunidad educativa, por lo que las actividades implementadas contribuyeron a fortalecer espacios de diálogo, convivencia respetuosa que favorece la construcción de una cultura de paz y el bienestar integral de los estudiantes del nivel medio superior.

CONCLUSIONES

Las actividades desarrolladas permitieron que los participantes no solo reflexionaran sobre estos temas desde una perspectiva teórica, sino que participaran activamente en espacios de diálogo y convivencia, trabajo colaborativo, expresión emocional y artística.

Tanto las dinámicas dentro del aula como las actividades extracurriculares favorecieron la participación, la escucha y la interacción positiva entre compañeros, generando experiencias que contribuyeron al bienestar físico, emocional y social de los participantes. Asimismo, se sugiere que este tipo de intervenciones constituyen una alternativa viable para promover el bienestar integral, convivencia escolar y formación socioemocional, fortaleciendo una cultura de paz dentro de las aulas. Por ello, resulta pertinente dar continuidad a este tipo de iniciativas dentro del plantel, integrando actividades que promuevan la educación de paz, la participación activa, el trabajo colaborativo y el acompañamiento emocional, tanto dentro como fuera del salón de clase.

Para concluir, este proyecto permitió reconocer que, cuando se generan espacios propicios, la comunidad estudiantil asume un papel activo en la construcción de relaciones más saludables, ambientes escolares más seguros y comunidades educativas más empáticas, responsables e inclusivas.

BIBLIOGRAFÍA

- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bueno, D. (2017). *Neuroeducación para docentes*. Octaedro.
- Coll, C. (2001). *Psicología de la educación y prácticas educativas mediadas por las tecnologías de la información y la comunicación*. Morata.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). *What is the CASEL framework?* CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Elliott, J. (2000). *La investigación-acción en educación*. Morata.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Galtung, J. (2003). *Paz por medios pacíficos: paz y conflicto, desarrollo y civilización*. Icaria Editorial.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Lederach, J. P. (2000). *El abecé de la paz y los conflictos*. Ediciones Granica.
- Muñoz, F. (2001). *La construcción de la paz: desde la investigación para la paz a la educación para la paz*. Centro de Educación e Investigación para la Paz.

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud mental: un estado de bienestar*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Rodríguez, G. D., & Valdeoriola, R. J. (2007). *Metodología de la investigación*. UOC.
- Rosenberg, M. (2003). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Gran Aldea Editores.
- Santos Guerra, M. Á. (2000). *La escuela que aprende*. Morata.
- UNESCO. (2024). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org>
- Universidad Autónoma de Querétaro [UAQ] (2023). *Modelo Educativo Universitario*. UAQ.

