

Prólogo

Los estilos de vida saludable imperantes en la sociedad, cada vez más, son motivo de atención en el área educativa y su impacto a largo plazo en el desarrollo integral de las personas. Un hábito saludable incluye el cultivo de un bienestar integral, tanto físico como mental, esto relacionado a patrones de alimentación, desarrollo o no de actividad física, y el equilibrio emocional a nivel personal y social.

En ese sentido, en los procesos de formación en todos los niveles desde preescolar hasta el nivel superior, el enfoque pedagógico de la educación física, la educación socioemocional y la construcción de una neuro didáctica son elementos esenciales que suman a adquirir estos estilos de vida saludable y que a su vez aportan a la construcción de educar en el principio de la educación integral, de tal modo que el docente logre apropiarse de estrategias pertinentes para el logro de la concientización del propio bienestar y el de sus alumnos.

En este número 7 de *AMEXCO Revista Electrónica Educativa* se brinda un análisis sobre la importancia de los estilos de vida saludable y su didáctica tanto en estudiantes como docentes y adultos mayores, abordando la valoración emocional, la actividad física, la ingesta nutricional y la neurociencia como factores que contribuyen en el desarrollo y salud de la población en general.

El primer trabajo es un ensayo titulado “Autoconciencia emocional del docente para generar estrategias innovadoras en el aula” en el que Luis Javier Quiroz Laborin expresa la importancia de la autoconciencia emocional que requiere el docente para lograr la resolución de problemas cotidianos a través de un conocimiento profundo de las propias emociones

y así lograr promover en el aula un ambiente positivo que permita la apropiación de aprendizajes significativos en los alumnos.

En el artículo de investigación “Valoración de la ingesta nutricional y de la actividad física en estudiantes universitarios” de David Alfonso Zazueta Valenzuela y colaboradores, resaltan la necesidad de reforzar la educación nutricional, la práctica de actividad física y la detección de los factores que influyen en el desarrollo de hábitos saludables en estudiantes universitarios para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Análogamente, en el artículo de investigación “Actividad física, calidad de sueño, depresión y ansiedad en adultos mayores del Estado de Sinaloa” de Manuel Octavio López Camacho y colaboradores señalan sobre la concientización de la práctica regular de actividad física en adultos mayores para la mejora de sus capacidades físicas y puedan desarrollar actividades cotidianas de manera independiente.

AMEXCO Revista Electrónica Educativa destaca el gran esfuerzo realizado por los autores para proponer sus textos, su contenido reflexivo y de investigación que contribuye al desarrollo disciplinario, multidisciplinario y temático de la educación e investigación; aspectos que se han puesto como un eje importante a trabajar en la Asociación Mexicana de Corporeidad A.C. a través de las actividades que se realizan durante todo el año a través de sus delegaciones y comisiones nacionales, como lo es la Comisión de Investigación y Proyectos Innovadores.

Me permito instar que todo este trabajo que se hace cómo lo expresado en este número 7 de *AMEXCO Revista Electrónica Educativa*, ha sido un proyecto que se ha logrado a través del trabajo en conjunto dado

que es el resultado de la motivación, entrega y pasión de educadores mexicanos interesados en aportar a la mejora de la educación desde la multidisciplinariedad; “hay que proveer prácticas donde todos tengan un lugar importante para aprender”.

Mtra. Diana Carolina López Figueroa

Docente de educación física

Secretaría de Educación del Estado de Sonora

Delegada de Didáctica de la Educación Física en la Asociación

Mexicana de Corporeidad A.C.