

Importancia de la pedagogía saludable para la salud física y mental de los estudiantes y docentes en educación superior

Adriana Gómez Nájera¹
Universidad Nacional
Costa Rica
adriana.gomez.najera@est.una.ac.cr

Resumen

La universidad es una institución vital para el desarrollo cultural y social de un país, no obstante, para muchas personas es sinónimo de palabras como estrés, ansiedad, enfermedad. La pedagogía saludable es una herramienta, que busca que el camino de formación profesional de una persona, sea cada vez más amigable con los involucrados en ese proceso, que tome en cuenta que tanto docentes, como estudiantes, deben tener un diálogo abierto y continuo que enriquezca la calidad de educación de ambos. La universidad, como determinante social, debe velar para que la salud sea concebida desde un punto de vista integral, y para ello debe tomarse de la mano de estrategias como la Promoción de la Salud. Para establecer este análisis se realizó una búsqueda sistemática sobre el tema, se relacionó con la historia de las universidades promotoras de la salud, y se entrelazó con los procesos de enseñanza y aprendizaje que se utilizan o se deberían poner en práctica en las aulas. Buscar el bienestar de las personas, una formación humana, profesional y de calidad, son algunas de las metas de la pedagogía saludable, que finalmente tiene como meta aportar de manera positiva al sistema educativo.

Palabras clave

Docencia - Pedagogía saludable - Procesos de enseñanza y aprendizaje - Salud física
- Salud mental.

¹ Bachiller en Promoción de la Salud, graduada de la Universidad de Costa Rica. Gestora de Responsabilidad Social de la Universidad de Ciencias Médicas (UCIMED). Coordinadora de Trabajo Comunal Universitario, y proyectos de Extensión Social.

Abstract

University institutions are transcendental for the cultural and social development of any country, however, for many people it is synonymous of stress, anxiety, illness. Health pedagogy is a toll that looks for a person's path for vocational training to be more and more friendly day by day, with all people involved around that process. It must consider that, not only professors but students have to practice and opened and continued performance which enrich the education quality of both of them. The university, as a social determinant process in lives of people involved in it, has to be sure that health has to be seen from an integral way, and for this, it must consider some tools to help, like Health Promotion. To carry out this analysis, a systematic search was made, and was related to the history of health promoting universities, and to the teaching and learning processes that are used or should be put into practice in the classroom. Seeking the well-being of people, a human, professional and quality education, are some of the goals in healthy pedagogy, which ultimately aims to contribute positively to the educational system at all.

Keywords

Teaching - Healthy pedagogy - Teaching and learning processes - Physical health - Mental health.

Introducción

La universidad, como espacio en el que las personas se forman, debe responsabilizarse por el tipo de profesionales que le devuelve a la sociedad, así como el ambiente laboral y calidad de vida que ofrece a los docentes que la conforman. Más allá del país o la cultura a la que cada institución pertenezca, posee la obligación, además, de responder por las necesidades o intereses de las comunidades que le permiten existir, y que le dan vida. Al respecto Castro-Gómez (2007) indica que:

La universidad es la institución llamada a proveer al "pueblo" de conocimientos que impulsen el saber científico-técnico de la nación. El progreso de la nación depende en gran parte de que la universidad empiece a generar una serie de sujetos que incorporan el uso de conocimientos útiles. (p. 80)

Dada la importancia que tienen las instituciones de enseñanza superior en la sociedad, es imperativo que la academia dirija su mirada a velar porque los actores sociales involucrados en el proceso de enseñanza y aprendizaje puedan gozar de calidad de vida. De manera que se garantice eficiencia en la formación de

profesionales, no solo en el área académica, sino, también, en el aspecto personal, por medio de un camino que igualmente pueda ser de enriquecimiento para los encargados de dirigir al cuerpo estudiantil: los profesores.

Como una manera de dar respuesta a este compromiso, a lo largo de los años, diferentes autores como De Sousa, Freire, Castillo, Flores, Miranda y Martínez, entre otros, quienes se utilizarán de referencia en este escrito, se han preocupado por exponer sobre la importancia de la universidad en la sociedad, y más allá de ello, de cómo esta puede incidir en la salud de los involucrados.

En Costa Rica, entre los años 2013 y 2016, en la Universidad Nacional, se desarrolló un proyecto denominado “Pedagogía saludable en el CIDE” por las investigadoras Luz Emilia Flores, Giselle Miranda, e Ileana Castillo, que básicamente trató de entender cómo la pedagogía y la salud son dos áreas que no pueden transitar de manera separada, y que, por el contrario, deben unirse y velar por promover los estilos de vida saludables en los espacios educativos (Castillo *et al.*, 2017).

De esta manera, Flores, Miranda y Castillo, antes mencionadas, introducen el término pedagogía saludable en el año 2014, al hacer referencia a una visión holística de la educación, en la que se tome en cuenta a los involucrados en el proceso, sus determinantes de la salud, y su interacción con la sociedad, la naturaleza y las demás personas. Justamente así lo mencionan estas autoras al indicar que:

El término *pedagogía saludable* surge, precisamente, de la necesidad de establecer una relación dialógica entre pedagogía y salud a partir de visiones renovadas que conlleven al surgimiento de un nuevo nodo. El derecho a la salud y el derecho a la educación se asumen generalmente de manera independiente uno del otro. No obstante, la intersección entre ambos puede significar un gran desafío y una importante revelación. (Castillo *et al.*, 2014, p. 7)

La pedagogía saludable, además, se fundamenta en diferentes contenidos ya desarrollados, como por ejemplo la teoría pedagógica de Paulo Freire, que se basa en la educación liberadora y que busca que, tanto docentes como estudiantes, puedan tener un papel protagónico en el proceso educativo, en el que la responsabilidad, la ética, la transparencia, y las relaciones interpersonales, que indudablemente se generan en un ambiente de aprendizaje, comprendan una sinergia entre sí, que favorezca en todo momento el proceso educativo como tal (Freire, 2005).

No es difícil entonces cuestionarse si realmente en la educación superior la pedagogía saludable se pone en práctica. Preguntarse, incluso, si la universidad está preocupada porque sus procesos de enseñanza sean paralelos a condiciones de salud óptimas para profesores y estudiantes; o si, por el contrario, pesa más responder a la necesidad social de tener diferentes tipos de profesionales graduados, sin importar el costo de salud de ellos y de quienes los forman. De manera que la persona, como un ser social, humano y con sentimientos, queda en un segundo plano, y lo que verdaderamente importa, es cumplir con resultados.

Educación superior y salud

La universidad está llamada a involucrarse y a responder por las situaciones sociales o los contextos de donde se ubica. Esto lo lleva a cabo, por medio de diferentes estrategias: docencia, investigación y extensión. En el ámbito de la formación del estudiantado, la malla curricular debe profundizar en diferentes elementos relacionados con la carrera o profesión en enseñanza, que dará como resultado un profesional integral, capaz de responder a cualquier necesidad que se le presente, una vez insertado en el mundo laboral.

No obstante, en la búsqueda de esta mejora continua de profesionales competentes, es común observar situaciones de salud como el estrés, ansiedad, mal manejo de emociones, tanto en los académicos, que tienen a cargo el rol de guiar de

la mejor manera el proceso educativo, como en los educandos quienes incluso podrían presentar deserción educativa. Así lo expresa la siguiente cita:

El estudiante considera angustiante muchas de las situaciones a las que se enfrenta durante la formación como profesional. En la mayoría de las ocasiones sus estrategias de afrontamiento son insuficientes o poco efectivas, lo que contribuye, a su vez, a la aparición de inquietud, agotamiento físico, insomnio, bajo rendimiento académico, motivación disminuida, y deserción escolar. (Luy-Montejo, 2019, p.5)

Al dirigir la mirada hacia la contraparte; el profesorado es un sector de la población universitaria que posee gran responsabilidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje, puesto que es vital su trabajo para el funcionamiento correcto de la academia como tal. Imaginar una persona estudiante sin una guía que le permita mejorar sus conocimientos a diario, es una pintura casi imposible de visualizar. El rol del docente es, sin temor a equivocarse, uno de los más nobles que se han visto a lo largo de la historia, pues en sus manos está el compromiso de formar a los profesionales que su entorno social necesita.

Idealizar esta profesión puede resultar sencillo, pero este quehacer realmente conlleva un gran compromiso, porque la tarea no es únicamente enseñar. Es mantenerse actualizado, aprender todos los días, es escuchar, analizar, investigar, evaluar, entre muchísimas otras labores van desde lo técnico (propio de su área), hasta lo administrativo y personal, que transitan por acciones específicas tales como la comunicación y la gestión de las emociones. Trillo y Sanjurjo lo complementan diciendo que “las funciones de los profesores no son pocas ni simples, bien al contrario, la tarea es mucha y compleja: sin duda ardua, pero también intensa. Puede agotar, al menos casi tanto como gratificar” (2012, p. 72). En consecuencia, son también personas que ponen a prueba su salud, su estabilidad emocional y física.

Según lo anterior, se afirma que es distante la relación entre los estudios (enseñar y aprender) y gozar de una vida saludable, situación que no comulga con la Organización Mundial de la Salud, quien indica que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Alcanzar ese bienestar integral es complejo, ya que influyen tanto determinantes colectivos, como individuales, dentro de los cuales es clave el liderazgo personal que implica tomar consciencia y acción para estar mejor. Cada individuo está llamado a buscar su propio bienestar, lo que conlleva a tomar pausas y organizar el tiempo de manera que su situación personal no se vea afectada.

Desde el concepto de salud, antes mencionado, cuando se dice que una persona está “enferma”, no precisamente significa que su físico está en riesgo, también se puede referir al ámbito mental, emocional, o a su entorno más próximo. Ya que, si bien la educación y la formación son aspectos vitales en la vida del ser humano, también el descanso y el sentirse bien lo son. Así lo mencionan De La Guardia y Ruvalcaba (2020) al expresar que:

La Salud, abarca aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo), por tanto, es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. (p. 3)

Tomando en cuenta los ejemplos antes mencionados con estudiantes y profesores, se visualiza que hay un camino largo que recorrer todavía para que la universidad y la salud caminen en paralelo, de manera que las personas puedan gozar de mejores condiciones en sus procesos de trabajo o formación académica. Es correcto mencionar entonces que la academia (como casa, como comunidad, como ambiente) se convierte para sus involucrados en un determinante de su salud. Según

la OMS los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana (OMS, 2022).

Universidades promotoras de la salud

La Promoción de la Salud “es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarlos” (De La Guardia *et al*, 2020, p. 6). En el año 1986 se realizó en Ottawa, Canadá, la primera conferencia internacional de Promoción de la Salud, que establece que “la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma” (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, 1986, p. 1).

Como una manera de dar respuesta a la influencia de las casas de enseñanza superior en la salud de las personas, en el año 2007 se constituye de manera oficial en México, la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (UPS), que tiene como enfoque crear un entorno de aprendizaje y una cultura organizacional que mejore las condiciones de salud, bienestar y sostenibilidad de su comunidad, y facilite que las personas logren desarrollar su pleno potencial (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022). Según Arroyo (2018), este movimiento tiene como ejes transversales:

- El desarrollo de normativa y políticas institucionales para propiciar una cultura universitaria y un ambiente favorable a la salud.
- Desarrollo de acciones de Educación para la salud.
- Desarrollo de asociaciones, alianzas y redes de salud de los universitarios.
- Ambiente favorable a la salud en el campus.

- Desarrollo de investigación en salud. (p. 3)

Todas estas tareas están enfocadas en mejorar las condiciones de salud de la comunidad universitaria, incluyendo a docentes y administrativos. De manera que, aunque en la práctica hay muchos retos, se puede afirmar, que ya existen políticas, guías o procedimientos, que provean herramientas a las casas de enseñanza para convertirse en espacios saludables para su población.

Es importante mencionar, que, según la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), uno de los grandes retos que ha afrontado la salud en general, es que las personas, pueblos e instituciones, se apropien de su propia salud, y visibilicen la importancia de incidir en los demás. Con el movimiento de UPS (Universidades Promotoras de la Salud), se pretende un mayor acercamiento de las instituciones de enseñanza superior con la comunidad, logrando de esta manera acortar las brechas sociales de acceso a la información, y así conseguir visibilizar la importancia de ver la salud desde un enfoque integral.

Pedagogía saludable

El concepto de pedagogía saludable, estudiado desde el interés en relacionar la academia con la salud de una manera más integral, puede resultar difícil de encontrar. No obstante, eso no significa que el tema no se haya trabajado, y que las universidades alrededor del mundo, no estén preocupadas por la calidad de vida de las personas que las conforman. En América Latina, por ejemplo, un gran antecedente que lo respalda es el nacimiento de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud, antes mencionada. Lo que manifiesta que, al menos en esta área, existe un gran interés por relacionar el quehacer universitario con la salud de las personas.

Países como Costa Rica, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, México, Perú, se han propuesto actuar y trabajar por la salud de docentes, estudiantes y toda la

comunidad universitaria como tal, para establecer acciones concretas para el bienestar de su población. Específicamente en nuestro país, se crea la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS) en el año 2002, que está conformada por la Universidad de Costa Rica (UCR), Universidad Nacional (UNA), Tecnológico de Costa Rica (TEC), Universidad Estatal a Distancia (UNED) y Universidad Técnica Nacional (UTN). La REDCUPS tiene como fin impulsar estrategias que propicien ambientes saludables y una nueva cultura de salud en las comunidades universitarias con proyección a la sociedad costarricense. (Consejo Nacional de Rectores [CONARE], 2022).

Además, esta misma entidad afirma que la REDCUPS:

Constituye un mecanismo articulador de esfuerzos de promoción de la salud, de recursos multidisciplinarios y multisectoriales, orientados al mejoramiento de las condiciones de salud y bienestar, ampliando así las oportunidades para el aprendizaje con calidad y el desarrollo humano sostenible de todos los integrantes de las comunidades educativas. (CONARE, 2022)

Si se parte del hecho de que la educación y la salud son derechos humanos universales, las casas de enseñanza alrededor del mundo tienen la obligación de asegurar una praxis pedagógica que integre estilos de vida más sanos, que tome en cuenta los determinantes sociales de las personas, y que se preocupe porque la educación además de ser académicamente de la mejor calidad, no lleve a sus actores a poner en riesgo su salud mental y física. Así lo justifican Castillo *et al.* (2005) al indicar que “la educación es un derecho fundamental que debe caminar de la mano del desarrollo humano para alcanzar mejores niveles de vida” (p. 5).

Parte de los beneficios de aplicar una pedagogía saludable inmersa en la vida universitaria, es la motivación de las personas. Esta generará resultados académicos favorables de los estudiantes, y docentes mucho más motivados en realizar procesos

de enseñanza y aprendizaje que marquen al estudiantado. Flores (2019) sostiene que “la motivación se constituye en un elemento importante en la relación docente-alumno, donde el primero la utiliza para promover el aprendizaje, a partir del cual se genera un ambiente motivacional en el aula y potencializador del desarrollo estudiantil” (p. 6).

Cuando los profesores son personas que están motivadas haciendo su trabajo, esa característica es notoria en su quehacer. Tienen ideas diferentes y actuales para enseñar, impulsan a su clase a participar, e innovan en estrategias para que su mensaje final sea captado por todo su público meta. Castillo, Flores y Miranda, en uno de sus estudios sobre la pedagogía y la gestión académica saludable, concluyen que para que un docente pueda crear un entorno favorable y de bienestar, debe de trabajar tres grandes áreas: “lo socio-afectivo”, lo “académico y curricular” y “otras percepciones” del estudiante (Castillo *et al.*, 2015, p.18).

En cuanto al aspecto socio-afectivo, es importante que el docente muestre interés por sus alumnos, no sólo en el ámbito académico, sino también en el área personal: realizar conversatorios más allá de su materia, permitir espacios de esparcimiento, como celebraciones en el aula, hacer un acompañamiento más personalizado con los estudiantes en la medida de sus posibilidades, son algunas de las acciones concretas que se podrían implementar. (Castillo *et al.*, 2015, p.19).

Las autoras recomiendan, que lo anterior, sea trabajado sin descuidar el área académica y la calidad del curso. Es decir, a los estudiantes les interesa que se les vea como un ser humano, pero respetan y valoran cuando obtienen un alto nivel en la educación que están recibiendo. Esta característica es vital, porque además se debe recordar que la pedagogía saludable aboga por calidad de la educación. Por tanto, se puede pensar en completar los contenidos del curso, con acciones diferentes, como simposios, giras educativas, cine-fotos, proyectos multidisciplinarios en conjunto con otros cursos, entre otras actividades. (Castillo *et al.*, 2015, p.19).

Finalmente, es importante poner especial atención y cuidado en otras situaciones que puedan estar afectando a los estudiantes. Estas no precisamente se desarrollan dentro del aula, pero pueden incidir en la salud de los discentes. Situaciones económicas, de salud mental, actividad física o alimentación saludable, son algunas de las causas que pueden llevar a un estudiante al colapso, y a separarse por completo del disfrute de su vida universitaria (Castillo *et al.*, 2015, p.19). Si bien es cierto, la resolución de estos conflictos, no es decisión del profesorado, estos actores al tener mayor contacto con la comunidad estudiantil, deben estar alertas a comunicar a las autoridades respectivas, las situaciones de riesgo que pueden estar sucediendo y afectando a sus alumnos.

Procesos de enseñanza y aprendizaje

En Costa Rica, en el año 2016, se elabora una nueva política educativa que establece a la persona como centro del proceso de educación y sujeto transformador de la sociedad (Ministerio de Educación Pública, 2016), lo que visibiliza la importancia de las acciones que potencien el desarrollo integral de los individuos. No obstante, podría ser recurrente que se siga viendo a los estudiantes, como seres homogéneos: todos aprenden igual, al mismo ritmo, con las mismas herramientas, bajo la misma metodología. Velasco y Alonso (2008) afirman que el modelo clásico de la educación, asume el rol del docente, y del estudiante, es decir cada uno ya sabe cuál es su papel y cómo jugarlo (p. 3). Por esa razón, la entrada al mundo universitario, para los educandos, representa un choque cuando se encuentran con otras metodologías de trabajo que les exigen analizar, pensar, criticar y posicionarse desde un tema o área determinada.

La labor docente en este contexto, emerge con gran importancia, ya que son los profesores, los que deben buscar la mejor metodología para llevar a alumnado a descubrir sus propias capacidades de aprendizaje. La tarea es compleja, si se toma en cuenta, que, para realizar esta labor, se necesita acarrear los contenidos propios de la

materia a enseñar, y, además, las características específicas de cada grupo de estudiantes. “Implica tomar en cuenta los contenidos básicos de nuestra disciplina, el marco curricular en que se enmarca la disciplina, nuestra propia visión de la disciplina y su didáctica, las características de nuestros alumnos” (Zabalza, 2003, p. 1).

En el marco de la pedagogía saludable, más allá de encontrar una estrategia de enseñanza que se adecúe a todos los intereses de la comunidad universitaria, se busca que, las metodologías que se elijan, tomen en cuenta a la persona que enseña y que aprende, como individuos con conocimientos ya adquiridos, y con una historia que los puede orientar a concebir el mensaje que se quiere dar, de una manera diferente. Castillo *et al.*, lo citan de la siguiente manera:

La pedagogía saludable se caracteriza por ser una pedagogía holística y compleja que favorece la convivencia, la cooperación, la expresión y la creación. Es una pedagogía de la libertad, la democracia, la responsabilidad y el cuidado. Es una experiencia gratificante que se construye en comunidad aprendiente. (2014, p. 7)

Bajo este concepto, la educación dialógica “entendida como aquella que procura, o tiende hacia el empleo del diálogo entre docente y alumnos” (Velasco *et al.*, 2008, p. 7) viene a romper un paradigma sobre el tipo de estrategias de enseñanza y aprendizaje que se utiliza en las aulas, porque esta permite que nazca un nivel de confianza entre los actores de la educación, encaminado a que ambos expongan sus ideas, enseñanzas y aprendizajes, en total balance, sin dejar de lado que el docente conserva la responsabilidad de guiar la discusión al término deseado. (Velasco *et al.*, 2008)

Por otro lado, es importante concientizar en que los profesionales, una vez inmersos en el mundo laboral, no son sujetos individuales. Las personas somos seres sociales, que en todo momento necesitamos de los demás, o bien, nos apoyamos de

recursos tecnológicos para poder conocer y explorar más lo que nos rodea. La educación no escapa de ello, individualizar al estudiante, o apartarlo de los recursos tecnológicos que se poseen hoy a la mano, significa más bien un retroceso en su proceso de aprendizaje. Así lo hace ver Roldan al mencionar que “la educación global demanda nuevas formas de implementación técnica; significa un rol diferente para el maestro, docente o educador, y una selección eficiente de nuevos contenidos educativos” (2004, p. 7).

Desde este punto de vista, el reto para los docentes es mayor, porque parte de ello significa repensarse, desaprender, capacitarse y abrir su perspectiva hacia un mundo nuevo de conocimientos y herramientas que el estudiante ya tiene a la mano. Parte de ese proceso requiere cuestionarse si dentro de su estructura personal de enseñanza, valen ciertos cambios y aspectos de mejora, que involucren además de las metodologías didácticas, los procesos evaluativos. Roldán (2017) complementa mencionando que:

Está dentro de la capacidad del docente generar pequeños cambios, fisuras mínimas al sistema, marcar la diferencia. Cada docente tiene la oportunidad dentro de las aulas de maniobrar en la aplicación de una pedagogía diferente a la que exige el currículum educativo. (p. 30)

El profesorado, entonces “debe disponer de las capacidades necesarias para reconocer, valorar y en su caso aceptar un modelo diferente de aproximación al conocimiento, al margen de la ortodoxia del mismo” (González, 2008, p. 5). Recordando que tiene en sus manos la capacidad de incidir no sólo en la vida de la persona a quien forma, sino también de manera indirecta, puede repercutir en aquellos que transitarán por la carrera profesional de su alumno. Por esta razón, es vital marcar una huella saludable y diferente en las aulas.

Pero, ¿cómo podría ayudarse un docente para que transite por una pedagogía saludable? ¿Cómo podría analizar su praxis y encontrar puntos de mejora? Martínez *et al.*, mencionan que “una comunidad será saludable en la medida en que existan múltiples conexiones entre los individuos y las subagrupaciones que la integran” (2018, p. 2). Lo que los autores mencionan es un punto clave, porque señalan que los profesores, como un equipo, deben realizar sinergias y conexiones de trabajo que les permitan crecer y actualizarse.

Es de vital importancia que los maestros puedan tener redes de apoyo entre sí, que les permita ser evaluados y analizados por sus mismos pares. Esta conectividad potenciará las habilidades que cada uno pone en práctica en su quehacer, y pondrá sobre la mesa puntos de mejora de sí mismos y de otros, para poder realizar un autoexamen y valorar si la praxis docente que se aplica responde a las necesidades de sus estudiantes.

Otro punto importante para poder encaminarse como docente hacia la práctica de la pedagogía saludable, es la escucha activa de las necesidades de sus estudiantes en cuanto a su materia, no dar por sentado que se utilizan las mejores metodologías de enseñanza, y siempre tener actitud positiva hacia el cambio y la actualización de sus propios conocimientos. Mirarse a sí mismo y al otro como seres humanos sintientes, con necesidades, opiniones y puntos de vista válidos, será la clave para entender que la praxis debe girar entorno a un encuentro pedagógico que sea amigable para todos en el aula.

En el contexto de la pedagogía saludable, es valioso que los alumnos también sean actores sociales protagonistas de la evolución de su propio aprendizaje. La comunicación, la escucha activa, y la participación constante en la vida universitaria son aspectos vitales que se necesitan fomentar diariamente en el estudiantado, para que el proceso educativo universitario pueda mejorar.

Conclusiones

La universidad es la puerta a un mundo de crecimiento personal y profesional en la vida de las personas. Transitarla es sinónimo de cambios importantes para un estudiante y un docente. Ambos actores además de la responsabilidad de transmitir y aportar conocimientos por medio de su quehacer, tienen la posibilidad, gracias a la academia, de aprender, desaprender, criticar, construir y contribuir a su cultura y país.

No obstante, este recorrido puede resultar en una experiencia poco amigable con la salud de las personas. Se han evidenciado casos de enfermedades mentales y físicas en los principales actores del proceso educativo, situación que no comulga con la búsqueda de una formación integral, y tampoco con los esfuerzos que se han realizado por convertir a las casas de enseñanza, en lugares sanos y seguros para toda la comunidad. Es indispensable trabajar porque el mundo universitario, sea óptimo para todos los involucrados.

Al tomar en cuenta la academia como un determinante en la salud de las personas involucradas en ella, resulta más sencillo buscar los mejores métodos para promulgar una cultura de bienestar en las aulas. Una manera de solventar algunas de las inquietudes de profesores y estudiantes radica en que la universidad se preocupe por el bienestar de su población.

Implementar la Promoción de la Salud en el quehacer universitario, o impulsar aquellas labores que ya se están llevando a cabo, resulta una gran oportunidad y primer paso para generar un cambio positivo en la cultura y ambiente de la comunidad. Además, estas acciones, son una puerta para trabajar la educación y la salud en paralelo, con el fin de incentivar la pedagogía saludable. Lo anterior, definitivamente va a incidir de forma positiva en la calidad de la educación que se ofrece, ya que se estarían formando profesionales que saben cuidar de su salud.

El camino recorrido hasta el día de hoy, al menos en las universidades públicas de Costa Rica, ha sido un esfuerzo digno de resaltar. Porque se han preocupado por buscar las herramientas que ofrezcan una mejor calidad de educación, desde todos los ámbitos posibles, tomando en cuenta la mayor cantidad de determinantes de los actores del proceso educativo. No obstante, son pasos que se exigen trabajar con más eficiencia y precisión, para continuar mejorando en beneficio de la población.

La pedagogía saludable, busca, en síntesis, el bienestar de las personas. Es una metodología de trabajo que toma en cuenta a todos los involucrados del proceso, con el fin de formar no solo de manera integral, sino también saludablemente. Entendiéndose salud, como un determinante que incluye las características físicas, emocionales y sociales de la persona. De esta manera se espera que los profesionales que salen a la sociedad, sean críticos y constructivos a las necesidades de la población, pero además puedan experimentar un máximo goce de su experiencia de formación profesional. Estudiantes activos, que retroalimenten a sus docentes y abran la puerta un diálogo crítico de conocimientos, posibilitarán que la universidad, como comunidad, como institución, como casa de enseñanza, esté en constante crecimiento positivo.

Además, una vida universitaria saludable, logrará ofrecer a la comunidad profesionales que hayan vivido una formación integral que les apoyó a gozar de calidad de vida, y que les encamine a repercutir positivamente en aquellas personas que se crucen en su vida laboral. Por otro lado, es el aseguramiento de que los docentes, puedan ejercer sus funciones de manera que sea también un disfrute de su tiempo en las aulas, al percibir que además de enseñar, también están aprendiendo.

El diálogo activo, y el entendimiento de que ambos, docentes y estudiantes, poseen herramientas que les aportan unos a otros, es la llave a la puerta del éxito en la formación de profesionales integrales, críticos y con un máximo desarrollo de su potencial y capacidades para construir un país mejor. Esa es la clave de la pedagogía

saludable, aportar a las personas un extra, y no únicamente formar desde la individualidad y la memorística de temas, que ahora incluso están a la mano de un clic en un dispositivo con internet.

Es necesario convertir las aulas en lugares de descubrimientos personales y sociales, donde los involucrados (docentes y estudiantes), desarrollen su máximo potencial, sin descuidar otras áreas de su vida. La universidad está obligada a ser un complemento en la vida de formación educativa profesional de una persona, necesita dejar huella, y aportar siempre de manera positiva.

Es indispensable dejar atrás aquellos constructos sociales que relacionan academia con estrés, insomnio, cansancio, características negativas que alejan a mentes brillantes de las aulas. Sino más bien, crear un concepto de formación profesional que se vea como una oportunidad de explotar el máximo potencial que tenemos todas las personas, que ayudará a construir cada vez más una sociedad más saludable.

Referencias

Arroyo, H. (2018). El movimiento de universidades promotoras de la salud. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 31(4).

<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8769/pdf>

Castillo, I., Castillo, R., Flores, L. y Miranda, G. (2014). Pedagogía saludable: Despertar de un nuevo nodo. *Revista Electrónica Educare*, 18(2), 297-309.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582014000200016

Castillo, I., Castillo, R., Flores, L., y Miranda, G. (2014). La ética del cuidado en la pedagogía saludable. *Revista Educación* 39(1), 1-11.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/17768/17275>

- Castillo, I., Castillo, R., Flores, L., y Miranda, G. (2018). Carta de la pedagogía saludable: Reencuentros de vida, diálogo y paz. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 356-370. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582018000300356&script=sci_arttext
- Castillo, I., Flores, L., & Cervantes, G. (2015). Gestión académica saludable en el contexto universitario. *Revista Electrónica Educare*, 19(3), 21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5169765>
- Castillo, I., Flores, L. E., y Miranda, G. (2017). Hacia una Universidad de convivencia saludable: Percepción de un grupo de estudiantes de bachillerato del Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE). *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 397-419.
- Castro-Gómez, S. (2007). Decolonizar la universidad. La hybris del punto cero y el diálogo de saberes. En: Castro-Gómez, S. y Grosfoguel, R. *El giro decolonial Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global*, pp. 79-92. <https://issuu.com/ricardo2p/docs/castro-gomez.grosfoguel.giro.decolonial>
- De La Guardia, M. A., y Ruvalcaba, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90.
- De Sousa, J. (2013). La pedagogía de la felicidad en una educación para la vida. El paradigma del “buen vivir”/“vivir bien” y la construcción pedagógica del “día después del desarrollo”. En *Walsh, K. (ed.). Pedagogías decoloniales. Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*, pp. 469-508. Tomo I. <https://www.transformacion-educativa.com/index.php/biblioteca-virtual-de-educacion/323-pedagogias-decoloniales-practicas-insurgentes-de-resistir-re-existir-y-re-vivir-tomo-i>

- Flores, J. F. (2019). La relación docente-alumno como variable mediadora del aprendizaje. *Revista San Gregorio*, (35), 174-186.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Editorial Siglo XXI.
- Freire, P. y Shor, I. (2014). *Miedo y osadía. La cotidianidad del docente que se arriesga a practicar una pedagogía transformadora*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno
- Gómez, J. y Mora, M. (2011). *Pedagogía del futuro. Educación, sociedad y alternativas*. Costa Rica: Ensayos Pedagógicos/EUNA.
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/19783/Pedagogia%20del%20futuro%20Educaci%C3%B3n%20sociedad%20y%20alternativas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Luy-Montejo, C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 7(2), 353-383.
- Marques, A., Almeida, B., Bordado, J., Cortés, P., y Gómez, F. (2018). Determinantes de la Salud: La importancia de promover estilos de vida activos. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 65-73.
- Martínez, J., Pino, C., Pons, A., Mendoza, G., López, J., y Acevedo, H. (2018). La universidad como comunidad: universidades promotoras de salud. Informe SESPAS 2018. *Gaceta sanitaria*, 32, 86-91.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911118301560>
- Ministerio de Educación Pública, MEP. (2016). Consejo Superior de Educación presenta una nueva política educativa.
<https://www.unicef.org/costarica/media/476/file/La-persona-centro-del-proceso-educativo-y-sujeto-transformador-de-la-sociedad.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2022). Concepto de salud.

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2022). Determinantes sociales de la salud.

<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,condicion es%20de%20la%20vida%20cotidiana%22.>

Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2022). Carta de Ottawa para la

Promoción de la Salud. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2022). Universidades Promotoras de la Salud.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10669:2015-about-health-promoting-universities&Itemid=820&lang=es

Robles, A. (2017). Sistema educativo costarricense: ¿Puerta o barrera para el pensamiento crítico? Revista Ensayos Pedagógicos Vol. XII. 17-31.

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/10097/12282>

Streck, D; Rendín, E. y Zitkoski, J. (2015) Diccionario Paulo Freire. Auténtica Editora. CEAAL

Trillo, F. y Sanjurjo, L. (2012). Didáctica para profesores de a pie. Propuesta para comprender y mejorar la práctica. Homo Sapiens Ediciones.

Velasco, A y Alonso, L. Sobre la teoría de la educación dialógica. (2008).

Educere v.12 n.42 Meridad.

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102008000300006

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Adriana Gómez Nájera, cédula de identidad 3-0481-0061, estudiante de la Universidad Nacional, declaro bajo fe de juramento y consciente de las responsabilidades penales de este acto, que soy autor intelectual del Trabajo Final de Graduación Titulado "**Importancia de la pedagogía saludable para la salud física y mental de los estudiantes y docentes en educación superior**", para optar por el grado de Maestría en Educación con énfasis en Pedagogía Universitaria.



3 0481 0061

Heredia, a los 08 días del mes de setiembre del año 2022.

Refrendo

Los abajo firmantes avalamos el Trabajo de Graduación de la estudiante Adriana Gómez Nájera, cédula 304810061, que lleva como título **Importancia de la pedagogía saludable para la salud física y mental de los estudiantes y docentes en educación superior**, dado que cumple con las disposiciones vigentes y la calidad académica requerida por el posgrado.

JESUS IRAN BARRANTES LEON (FIRMA)
PERSONA FISICA, CPF-09-0065-0840.
Fecha declarada: 15/09/2022 07:50:57 AM
Esta representación visual no es fuente
de confianza. Valide siempre la firma.

M.Ed. Irán Barrantes León

Tutor del énfasis Pedagogía Universitaria

Maestría en Educación

RITA MARIA
ARGUEDAS
VIQUEZ (FIRMA)

Firmado digitalmente
por RITA MARIA
ARGUEDAS VIQUEZ
(FIRMA)
Fecha: 2022.10.03
17:17:21 -06'00'

M. Ed Rita Arguedas Víquez

Coordinadora

Maestría en Educación