



# AGRADECIMIENTOS

Como propuesta del Proyecto Aula Escuela (PAE), la Unidad de Aprendizaje Curricular de Humanidades en coordinación con Pensamiento Matemático, Lengua y Comunicación, Inglés, Programación y tomando en cuenta la problemática: **El impacto de los hábitos para un mejor rendimiento escolar**, se logra desarrollar la Revista Digital “Ideas con sentido”, a través del esfuerzo y el entusiasmo de los estudiantes de primer semestre del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios No. 265.

Esta revista digital se logró gracias a la participación y trabajo colaborativo de los alumnos de primer semestre, quienes lograron realizar los artículos, después de un trabajo arduo y constante desde el inicio del semestre asesorados y guiados por los docentes de las diferentes UAC; así como la participación de los estudiantes de tercer semestre de la Especialidad de Programación quienes hicieron posible que se digitalizara.

El propósito de esta revista digital es darla a conocer a la comunidad estudiantil para que reflexionen sobre los hábitos que tienen, esperando que muchos se motiven para lograr cambios significativos en su vida y tengan un mejor rendimiento escolar.

En la revista se encuentran diversos artículos que tratan sobre los buenos hábitos y que gracias a fomentarlos y adquirirlos se puede tener un mejor rendimiento escolar. Los artículos están enfocados a los siguientes hábitos: ejercicio, saber controlar el estrés, mejores relaciones interpersonales, buena alimentación, hábito del estudio, de autocuidado, equilibrio y bienestar emocional.

Agradecemos infinitamente a todas las personas que hicieron posible este proyecto, los invitamos a conocer la revista, que con gran esfuerzo y dedicación fue posible, esperando que sea de gran ayuda para tu desarrollo y crecimiento personal.

*“Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.”*

*William Shakespeare*

# ÍNDICE

## SALUD

- REDUCIR EL ESTRÉS 3
  - ESTRÉS: SIENTO, LUEGO EXISTO 7
  - ¿ESTOY BIEN EMOCIONALMENTE? 9
- 

## CULTURA

- HÁBITOS DE ESTUDIO 11
  - CULTURA PARA EL BIENESTAR 17
  - ¿CÓMO SER UN MEJOR ESTUDIANTE? 24
  - NUTRIENDO CONEXIONES POSITIVAS 28
  - LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y NUESTRO DESARROLLO PERSONAL 33
- 

## DEPORTES

- NO DESEES UN BUEN CUERPO, TRABAJA EN ELLO 38
- 

## NUTRICIÓN

- NO DESEES UN BUEN CUERPO, TRABAJA EN ELLO 41
- 

## PASATIEMPO Y HUMOR

- HÁBITOS SALUDABLES 45
- 

## ARTÍSTICO

- EXPRESATE CON ARTE 48
- 

## AUTORES Y REFERENCIAS

50

---

# SALUD

## REDUCIR EL ESTRÉS

### RESUMEN

Es un hecho que el estrés se presenta en todo el mundo lo cual significa que no existe una sola persona que no lo padezca, se comprende que esto es un problema que debe ser atendido y poner como prioridad puesto que puede ser considerado un factor determinante en la salud del ser humano.

Para el desarrollo de este artículo se aplicaron encuestas a un grupo jóvenes del tercer semestre del Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios No. 265 donde se obtuvieron respuestas diversas; por ello se busca profundizar en el tema y como primera premisa se puede determinar que el estrés es una respuesta física, mental por parte del cuerpo especialmente estimulada por el cerebro, los sistemas nerviosos y endocrino que te prepara para un desafío. Pero también se sabe que se puede controlar y para eso se analizaron distintos enfoques.

Los adolescentes deben implementar hábitos que permitan reducir su estrés, tales como como caminar, leer libros, pintar, hacer yoga, entre otras más; está confirmado que el estrés puede ser un bloqueo mental ya que cuando el cerebro se siente presionado por el tiempo o distintas situaciones la mente puede sufrir un bloqueo mental y tener dificultades para buscar o pensar soluciones, para razonar y cuestionarse, ahí es donde comienza a entrar la ansiedad el cual ocurre como una reacción ante factores estresantes significativos en la vida de una persona que sufre de este factor.

El objetivo que tiene este artículo es facilitar a los lectores estrategias efectivas para la reducción del estrés, detallando hábitos que puedan incorporar fácilmente en su rutina diaria, con el propósito de mejorar su salud mental y bienestar integral en su vida, también que puedan implementar con éxito estos hábitos, promoviendo así un estilo de vida más equilibrado y resiliente ante el estrés.

La investigación se basó en la información encontrada en varias fuentes de información, en el análisis de varias experiencias de vida, poniendo a prueba las diferentes formas para reducir el estrés y no menos importante la aplicación de encuestas que fueron realizadas a los estudiantes de 5° semestre describiendo sus experiencias respecto al estrés. La información que se logró tener acceso de diferentes fuentes y autores mencionaban que el estrés es un sentimiento común para las personas, todos tienen cierto grado de estrés. El estrés es el sentimiento que aparece cuando una situación de la vida cotidiana causa ansiedad o cierta tensión.

Se investigó y se puso a prueba las formas para poder reducir el estrés sanamente, dentro de algunas actividades que ayudan a reducir el nivel de estrés están: leer, al hacer esto puede que la primera vez no puedan concentrarse, que la mente siga pensando en eso que estresa, en las siguientes veces que lo intentes esto podría mejorar despejarte y concéntrate además de que podría ser algo divertido ya que es una actividad relajante, para algunos. Pintar, es una actividad que calma al cerebro y ayuda al cuerpo a relajarse.

Escuchar **música**, la sensación de felicidad al escuchar a tus artistas o canciones favorita; **bailar**, si gusta esto podría ser una actividad divertida, que podría disminuir esa sensación de estrés. Y al **nadar** se reducen las hormonas que producen ese estrés, te relaja y aumenta la producción de serotonina.



Haciendo sólo una de todas las actividades antes mencionadas se ha comprobado que sí es posible reducir el estrés. Hay una infinidad de otras propuestas en las que se puede reducir el estrés y si algunas de estas no convencen se invita a seguir investigando. También para poder realizar este artículo se encuestó a varios alumnos de 5° semestre, en aquellas encuestas se pudo identificar algunas otras formas en las que ellos reducen su estrés, y algunos otros estudiantes en su mayoría respondieron que no podían reducir el estrés y sólo lo dejan pasar es por eso que con más dedicación se realizó esta pequeña investigación para ayudar.

Como resultados la mayoría de los entrevistados padecen de estrés, así como muchas otras personas en el mundo, se han visto los distintos cambios de humor cuando se pasa por una situación de estrés, así como también los peligros que pueden causar las acciones, sobre cómo reaccionamos cuando nos sentimos muy frustrados, estresados por cualquier situación que se presente.

Se dio a conocer que somos capaces de seguir cuestionándonos aún más de lo que deberíamos y esto causa que las ideas de nuestra mente a veces se revuelvan a lo cual nos puede llevar a estresarnos por no encontrar la solución a ese problema, es decir se está en un momento de sobre pensar, es decir “un momento en que las emociones y los pensamientos se combinan para generar miles de ideas que oscilan de un tema a otro y que no dejan descansar la mente” (Bohórquez, Montellano & Soriana, 2023, p. 75). Por ellos es importante que se implementen algunos hábitos para combatir esta problemática y que al menos mantengan en calma. Como resultado de todo eso pudimos ver que los hábitos implementados si son funcionales y efectivamente ayuda bastante para poder calmar la ansiedad.

Reducir el estrés es crucial para mantener un bienestar general, en primer lugar, la gestión del tiempo puede ayudar, estableciendo prioridades y evitando la procrastinación. Además, la práctica regular de técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, pueden tener efectos positivos. Fomentar hábitos saludables, como hacer actividades físicas y dietas equilibradas, contribuyen a reducir el estrés físico como mental. Es esencial establecer límites y aprender a decir no para evitar la sobrecarga de responsabilidades. Además, hacer relaciones interpersonales sólidas y buscar apoyo cuando sea necesario proporciona un sistema de apoyo. Por último, los jóvenes son los más afectados por el estrés que es provocado en la escuela por lo que es esencial establecer comunicación con otras personas de su alrededor.

Es importante analizar que el fin es llegar a tener una salud integral que implica cuidar tanto el cuerpo como la mente, evitar vicios, reflexionar sobre nuestros pensamientos y emociones que contribuye al autoconocimiento, clave para gestionar el estrés. Otro factor decisivo es la alimentación consciente. El estrés nos vuelve esclavos de nosotros mismos ya que el estrés puede provocar depresión y cansancio.

## CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

La conclusión de este artículo es que el estrés es una respuesta física o emocional y mental hacia situaciones externas que nos ponen bajo mucha presión al igual que situaciones muy preocupantes como un familiar enfermo, enfermedades, deudas, problemas familiares, etc. Puede ser perjudicial para nuestra salud logrando presión arterial alta, insomnio, la obsesión, la diabetes, enfermedades cardíacas muy complicadas.

Por tanto, igual tiene muchas variaciones como podría ser el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico cada uno de los diferentes tipos de estrés cuentan con diferentes síntomas y duración y tratamientos para detener su progresión. Es necesario que se sepa que el estrés cuenta con tres fases: reacción de alarma, estado de resistencia y fases de agotamiento. Lo bueno es que puede ser tratado de distintas maneras con ayuda psicológica, o bien con el desarrollo de hábitos lo que da como resultado la promoción de valores y lograr ser un ser con virtudes.

**Palabras clave:** *Bienestar mental, bienestar emocional, relaja, calma, progresión, relaciones sociales y comunicación, humanidades, pasiones, vicios, hábitos, conocerse a sí mismo y virtudes.*

# SALUD

## ESTRÉS: SIENTO, LUEGO EXISTO

A lo largo de la vida, se experimenta estrés físico y mental de muchas formas, debido a gran variedad de circunstancias. Sin embargo, falta mucho por conocer en relación a la participación del estrés en diversas enfermedades. Se cuenta con evidencia de que la liberación constante de glucocorticoides y otras hormonas alteran de manera importante la actividad del eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA), además de como calmar el estrés y como identificarlo con algunas actividades como meditar, dormir bien, comer sano, entre otras. Conocimiento, salud, actividad, meditar.

El tema a desarrollar es el hábito de reducir el estrés, en el mundo



“uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de este artículo. En la actualidad existen diversos factores de riesgo para enfermedades con incidencia creciente y que son una causa importante de mortalidad en el mundo, como lo son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad y la depresión. Son diversos los factores de riesgo que tienen fuerte relevancia debido a su elevada incidencia en la población y las complicaciones que conllevan.

Por una parte, todo por lo que estas por aprender te beneficiara mental y físicamente bien, además de desarrollar una autoestima muy positiva. Los beneficios que te aportara: es llegar a calmarte el estrés en situaciones estresantes académicas y de fuera, tener una mayor capacidad de retomar de lo que pasa a tu alrededor.

Si el estrés no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como: la presión arterial alta, enfermedades cardiacas, la obesidad y diabetes, ansiedad, perdida de cabello, problema en la piel entre otros.

El objetivo a conseguir informarte sobre lo que es y ayudarte a cómo combatirlo en caso de sufrir estrés.



Nosotros nos basamos en la realización de encuestas a 30 alumnos del Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios No. 265 sobre cuantas personas padecían de estrés y si sabían combatirlo entre otras.

Estos fueron los resultados basados en cuatro preguntas importantes de la encuesta.

Después de dos semanas de aplicar algunos hábitos para reducir el estrés fue una experiencia única el ver las cosas de otra manera y una paz interior contigo mismo.

Es evidente la asociación entre el estrés y las diversas enfermedades que conlleva, especialmente en las etapas críticas del desarrollo humano ya que incrementa el riesgo de desarrollar padecimientos psicológicos, así como problemas en el aprendizaje que repercuten en la edad adulta y joven.

#### **Algunos hábitos para controlar el estrés son:**

- -Hacer ejercicio físico de forma regular.
- -Tener una alimentación sana y variada
- -Tomándote tiempo y fomentando las relaciones sociales.
- -Tratar de descansar y dormir lo suficiente, alrededor de 8 horas de sueño nocturno.
- -Aprende a meditar y observar a tu alrededor

#### **Algunas formas de manejar el estrés:**

- Cuento hasta diez antes de hablar o reaccionar.
- Respire despacio y profundamente varias veces hasta que sienta que su cuerpo se relaja un poco.
- Dé un paseo, aunque solo sea al baño, y vuelva.
- Pruebe con una meditación u oración rápida para obtener cierta perspectiva.
- Te recomendamos leer uno de los siguientes libros si quieres saber más sobre el estrés y cómo manejarlo.
- No te creas todo lo que piensas – las meditaciones de Marco Aurelio - la inteligencia emocional.

# SALUD

## ¿ESTOY BIEN EMOCIONALMENTE?

Para comenzar, hay que entender que las emociones más que nada cumplen con la función de adaptarnos a nuestro entorno y saber que no son buenas, ni malas. El equilibrio emocional hace referencia al justo balance entre las fuerzas internas del individuo que lo llevan a estar en paz consigo mismo.

Es decir que el equilibrio emocional se encuentra estrechamente relacionado con el desempeño laboral, deportivo, escolar, social, etc., de la persona. Es por ella, que se hace necesaria la aplicación de ciertos hábitos para alcanzar el equilibrio emocional esperado.

Es importante porque una persona sin control emocional y equilibrio, reacciona de forma impulsiva, actúa sin apenas pensar y sin reflexionar en las consecuencias de sus actos, suelen estar a la defensiva, se enfadan y se deprimen ante situaciones de estrés, las personas que sufren de inestabilidad emocional pasan de tristeza a la alegría o viceversa en segundos. A cada persona se le presentan diversas situaciones diarias, que pueden ser causantes de estrés, ante los cuales se hace necesaria una reacción determinada. Si dicha reacción supera el estrés y se convierte en algo positivo, la persona mantendrá un equilibrio emocional. Para alcanzar esto hay ciertos hábitos que nos ayudan a prevenir el desequilibrio emocional, por ejemplo:

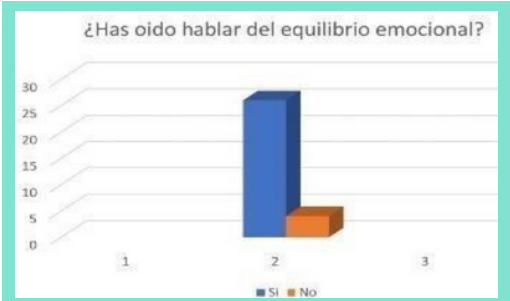
“Cuerpo sano para tener una mente sana”. Es necesario cuidar nuestro cuerpo para que nuestra mente también sea sana. “Tomarse un tiempo para reflexionar”. Puede ser bueno para ayudar a minimizar el estrés. “Estar en contacto con la naturaleza”. Para que esto nos ayude a reducir el estrés. “Identificar y conservar las relaciones sanas”. Para mantener un entorno sano.

Según una estadística obtenida de una encuesta aplicada a una muestra de 30 alumnos y alumnas del CBTIS.25 arroja: que un 73.33% de su población juvenil dentro de la muestra tiene un equilibrio y bienestar emocional regular, un 16.67% bueno y un 10% malo.

Así como el 86.67% si han escuchado hablar de este tema y tan solo el 13.33% no han escuchado hablar de esto.

Es importante también tener un pensamiento crítico sobre nuestro autoconocimiento.

Desde la antigüedad la emoción es tema de reflexión, Sócrates preconizaba “*conóctete a ti mismo*”, lo que hace alusión al conocimiento del mundo interior del ser humano. En nuestra experiencia, los cambios son muy pequeñas en nuestra vida



cotidiana, pues esto se puso en práctica hace poco tiempo, pero, en base a esto podemos decir con certeza que, si se sigue llevando a cabo estos hábitos, a largo plazo, habría un gran cambio para bien en nuestra vida.



En conclusión, tener un buen equilibrio y bienestar emocional es importante ya que esto influye en varios aspectos de la vida cotidiana, más en la rutina de los estudiantes, ya que, al tener control emocional, puede conllevar a bajo rendimiento académico, así como bajo autoestima y depresión.

**Palabras clave:** Emociones, equilibrio y hábito.

# CULTURA

## HÁBITOS DE ESTUDIO

### RESUMEN

En términos estudiantiles, el estudio es una actividad fundamental que impacta directamente en el rendimiento académico y el éxito personal de los estudiantes. Es la función por la cual las personas se desarrollan, ya que adquieren conocimientos y ayudan al progreso de las personas y de la sociedad. El estudio va de la mano con la educación, pues no solo es un proceso de adquisición de conocimientos, sino también un camino de autodescubrimiento y desarrollo personal.

Los hábitos de estudio son muy importantes para todas las personas ya que son el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender. Son fundamentales ya que, promueven el desarrollo de las capacidades lingüísticas y cognitivas como lo son el prestar atención y tener una mejor memoria, también se refuerzan los valores tales como la disciplina y constancia, de igual manera facilita el planteamiento y consecución de metas a corto y largo plazo, ayuda al aumento de seguridad y autoestima en las personas.

*“Es evidente que los hábitos de estudio promueven el desarrollo cognitivo, mejorando la capacidad de aprender con mayor facilidad los contenidos y así mejorar el rendimiento académico” (Vargas, 2022, pág. 1).*

El hábito de estudio relacionado con las humanidades es muy valioso ya que las humanidades abarcan temas que se relacionan con el razonamiento, esto tiene que ver que son primordiales para nuestra persona. En un mundo donde el aprendizaje continuo y la adaptabilidad son fundamentales, los hábitos saludables en el ámbito del estudio emergen como pilares esenciales para el desarrollo personal y profesional.



Más allá de la mera adquisición de conocimientos, la forma en que abordamos el proceso de aprendizaje influye significativamente en nuestra salud mental, capacidad de concentración y bienestar general. Este artículo se sumerge en la exploración de hábitos saludables vinculados al estudio, destacando la importancia de cultivar prácticas diarias que no solo fortalezcan nuestra capacidad cognitiva, sino que también nutran nuestro bienestar emocional.

El propósito fundamental de este artículo es proporcionar una perspectiva holística sobre la intersección entre hábitos saludables y el proceso de estudio. Desde estrategias efectivas de organización y técnicas de concentración hasta la gestión del tiempo y la adopción de prácticas de autocuidado, examinaremos cómo estos hábitos pueden potenciar la experiencia de aprendizaje. Nos proponemos brindar orientación práctica y motivación para aquellos que buscan optimizar su enfoque de estudio, reconociendo que la calidad de nuestros hábitos impacta directamente en la efectividad del aprendizaje. A través de esta exploración, aspiramos a inspirar a los lectores a abrazar hábitos saludables en su proceso de estudio, contribuyendo no solo a un rendimiento académico mejorado, sino también a un bienestar integral y sostenible a lo largo de su trayectoria educativa.

El proyecto nos permitió el desarrollo de los hábitos de estudio también fomentó la diversión y el aprendizaje. Se han abordado una variedad de actividades y estrategias promoviendo el crecimiento personal de los estudiantes, la clave para el éxito está en la dedicación y pasión, para fomentar nuestro entorno académico, el aprendizaje no es una obligación sino una oportunidad para el crecimiento personal es decir es una lección sobre la importancia y el pensamiento crítico, la creatividad, la toma de decisiones y la gestión del tiempo.

Al compartir estas experiencias se han brindado las herramientas necesarias para superar los retos académicos y personales este proyecto está ligado al campo de las humanidades a través de las definiciones y explorando conceptos y habilidades fundamentales relacionadas con la condición humana. Reflejando la complejidad de las emociones y relaciones humanas también llevando a comprender las necesidades individuales de los individuos en los estudios apoyando el crecimiento personal.

El desarrollo de este hábito y aplicando los principios de las humanidades se extiende también fuera de las aulas al desarrollar hábitos de estudio como lo es la disciplina, con esto enriquecemos nuestra vida personal ampliamos nuestra comprensión del mundo y cosechamos recompensas académicas que tendrán buenas recompensas no estamos estudiando humanidades si no estamos abrazando su esencia y navegando en el mar de la sabiduría.

Los fines mencionados contribuyen en las disciplinas como la literatura, la filosofía, la historia y la convivencia estos fines enriquecen la capacidad para apreciar la vida humana desde distintas perspectivas, ya que es muy importante para que como estudiantes se nos relacione e influya en nuestro mundo ya que es primordial para la para la estimulación de información y de conexiones como los procedimientos para aprender y estimular nuestra cognición.

La investigación sobre los hábitos arrojó el aspecto de la experiencia educacional en la cual influye la motivación. Para ello se aplicaron encuestas en las cuales la mayoría de los estudiantes participantes han dicho que asisten a la escuela por obligación y son muy pocos los que asisten por agrado.

Se ha deducido que tener buenos hábitos en el estudio ayuda a reforzar el conocimiento sobre cualquier tema a tratar, ayuda a la comprensión, da mejor explicación y con exactitudes sobre que trata un tema para poder dar opiniones y poner en práctica lo que es nuestra palabra.

El estudio proporciona respuestas claras a nuestra pregunta de investigación sobre los hábitos de estudio de los estudiantes. Los hallazgos clave son los siguientes:

1. La mayoría de los estudiantes asisten a la escuela por obligación, destacando la necesidad de abordar la motivación intrínseca en el entorno educativo.
2. Aunque prevalece la idea de completar el semestre como objetivo principal, existe una minoría significativa que estudia por gusto, señalando la diversidad de motivaciones entre los estudiantes.

3. Las metas a corto plazo, como pasar el semestre, y las metas a largo plazo, como terminar una carrera, son comunes, pero algunos estudiantes también buscan el desarrollo personal y cumplir sus sueños.

4. La motivación parental para estudiar es inconsistente, subrayando la necesidad de fomentar un apoyo constante en el ámbito familiar.

5. La falta de conocimiento sobre hábitos de estudio y la ausencia de horarios dedicados al estudio son áreas de mejora identificadas, indicando la importancia de proporcionar orientación y promover la organización del tiempo.

En síntesis, el estudio destaca la diversidad de motivaciones y metas entre los estudiantes, subrayando la importancia de abordar la motivación intrínseca y proporcionar orientación sobre hábitos de estudio. Estos hallazgos ofrecen una base sólida para implementar estrategias educativas que se ajusten a las necesidades individuales de los estudiantes y fomenten un ambiente de aprendizaje más enriquecedor.

## **CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES**

La presente investigación sobre los hábitos de estudio arroja luz sobre un aspecto fundamental de la experiencia educativa: la motivación detrás del proceso de aprendizaje. A través de las encuestas aplicadas, se identificó una tendencia interesante en la actitud de los estudiantes hacia la escuela y el estudio en general. La mayoría de los participantes revelaron que asisten a la escuela por obligación, lo que sugiere que, para muchos, la educación es percibida más como un deber que como una elección personal. Sin embargo, resulta talentoso observar que existe un segmento minoritario de estudiantes que realmente disfrutan del estudio y lo hacen por gusto.

A lo largo de este proceso, se ha aprendido que el aprendizaje no es sólo una obligación, sino también una oportunidad para el crecimiento personal. Cada actividad que se emprende ya sea la lectura en grupo, las tutorías personalizadas o la creación de recursos educativos en línea, enseñan valiosas lecciones sobre la importancia del pensamiento crítico, la creatividad, la toma de decisiones informadas y la gestión del tiempo. A medida que se comparten estas experiencias con los estudiantes, también se brindan las herramientas necesarias para superar los desafíos académicos y personales.

A la vista de estos hallazgos, es imperativo que los educadores y las instituciones educativas consideren estrategias para cultivar la motivación intrínseca en los estudiantes, brindando un entorno que fomente el amor por el aprendizaje y permita a cada estudiante descubrir su propia pasión por el conocimiento. Asimismo, se hace necesario abordar las barreras que puedan estar desmotivando a la mayoría de los estudiantes, explorando formas de hacer que la educación sea más relevante y significativa para sus vidas.

Es importante destacar que este proyecto está estrechamente ligado al campo de las humanidades, este estudio nos recuerda la importancia de ver más allá de las cifras y estadísticas, y considerar la experiencia individual de cada estudiante. A través de la comprensión de sus motivaciones y la creación de un ambiente educativo que nutra sus intereses, podemos ayudar a todos los estudiantes a descubrir el valor del aprendizaje y desbloquear su potencial educativo al máximo.

### ***Recomendaciones para aplicar el hábito del estudio de manera eficiente:***

- 1. Establece un horario de estudio regular:** Dedicar un tiempo específico cada día para estudiar. Esto te ayudará a crear un hábito y a mantener una rutina constante.
- 2. Crea un ambiente de estudio adecuado:** Busca un lugar tranquilo y libre de distracciones donde puedas concentrarte. Asegúrate de tener todo lo necesario, como materiales de estudio, libros y un espacio limpio y ordenado.
- 3. Organiza tu tiempo:** Divide tus tareas de estudio en bloques de tiempo más pequeños y establece metas realistas. Esto te ayudará a mantenerte enfocado y a evitar la procrastinación.
- 4. Utiliza técnicas de estudio efectivas:** Aprende y utiliza técnicas de estudio como la toma de apuntes, la elaboración de resúmenes, la realización de mapas mentales o la práctica de la repetición espaciada. Estas técnicas te ayudarán a retener y comprender mejor la información.
- 5. Establece prioridades:** Identifica las tareas más importantes y urgentes y enfócate en ellas primero. Esto te ayudará a maximizar tu tiempo y a evitar sentirte abrumado.



**6.Descansa adecuadamente:** El descanso es fundamental para mantener la concentración y el rendimiento. Asegúrate de tomar descansos regulares durante tus sesiones de estudio y de dormir lo suficiente cada noche.

**7.Evita las distracciones:** Apaga el teléfono móvil, cierra las redes sociales y evita cualquier otra distracción que pueda interrumpir tu estudio. Mantén tu mente enfocada en la tarea que estás realizando.

**8.Establece metas claras:** Define metas específicas y alcanzables para cada sesión de estudio. Esto te ayudará a mantenerte motivado y a medir tu progreso.

**9.Busca ayuda cuando la necesites:** Si tienes dificultades con algún tema o tarea, no dudes en pedir ayuda a tus profesores, compañeros de clase o recursos en línea. No te quedes atascado y busca soluciones.

**10.Mantén una actitud positiva:** El estudio puede ser desafiante en ocasiones, pero mantén una actitud positiva y persevera. Recuerda que cada esfuerzo que haces te acerca más a tus metas académicas.

**Palabras clave:** Rendimiento académico, metas, autoestima, razonamiento, motivación.

# CULTURA

## CULTURA PARA EL BIENESTAR

Se conoce que cultura se refiere al conjunto de creencias, conocimientos, costumbres ideologías que son característicos de cierto lugar y personas dando a entender que la diversidad cultural es conocer, y convivir con las culturas que existen alrededor del mundo. En nuestra vida cotidiana también se manifiesta la cultura en nuestra forma de pensar, de actuar y de sentir, nuestras creencias, la comida y el arte.

### Pero ¿Qué es la cultura?

La cultura es un sistema complejo de conocimientos y de costumbres que caracteriza a una población determinada y que es transmitido a las generaciones siguientes. El lenguaje, los hábitos y los valores son algunos de los aspectos que forman parte de la cultura.

La palabra cultura proviene del latín que significa “cultivar”, “labrar” o “cuidar” y hace referencia a cultivar el conocimiento y la educación, en el sentido de la capacidad intelectual que adquiere un pueblo o civilización. La cultura es el resultado de la acumulación de experiencias y de la adaptación a diferentes circunstancias, que tuvo una población durante un largo período. Es la cultura la que garantiza la supervivencia del grupo social.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) definió a la cultura como “el conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias”.

### Características

La cultura se caracteriza por ser aprendida, compartida y dinámica, es decir, que se adapta al contexto con el objetivo de garantizar la supervivencia del grupo social.

La cultura no es algo instintivo o natural del ser humano, sino que es producto del aprendizaje que incorpora durante toda la vida. Es una capacidad que lo diferencia del resto de los animales.

La forma de vida en comunidad hace posible la continuidad de la cultura. Existe una amplia diversidad cultural como tantas sociedades o países hay en el mundo, es decir, las diferentes culturas pueden convivir.

## Elementos de la cultura

Si bien existen diversas culturas muy diferentes entre sí, todas comparten los siguientes elementos:

- Los símbolos que son reconocibles por toda la comunidad.
- El idioma y el lenguaje particular.
- La idiosincrasia, es decir, el modo de ser de las personas.
- El sistema de creencias que le da una dirección a la vida, como la religión o los rituales.
- Los valores que proveen de un orden social.
- Las leyes que regulan un determinado sistema de normas y sanciones.
- Las costumbres, como el tipo de música, de vestimenta o de comida.
- Las celebraciones colectivas, como una fiesta patria o el carnaval.
- El avance de la tecnología que impacta en el desarrollo de la vida cotidiana.

## Tipos de culturas:

### *Cultura como Pautas de Conducta y Creencias*

Una cultura se caracteriza por un estilo y regularidad de conductas y Reglas de acción. Sin embargo, no todos los patrones de conductas regulares que se encuentran en una sociedad son producto de elecciones valorativas: los atascos de tráfico se producen pese a que la gente valora la rapidez y conducir bien. Este patrón regular colectivo es también un efecto perverso agrupado de decisiones individuales racionales, que en su agregación producen el efecto contrario al buscado. Finalmente, las constricciones situacionales (ecológicas, económicas, de estructuras de poder, de comunicación y de división del trabajo) producen cambios de patrones conductuales independientemente o contrarios a algunos valores culturales. Un ejemplo clásico es la incorporación de las mujeres a la fuerza de trabajo en tiempo de guerra o de emigración en culturas patriarcales Y que enfatizan la segregación de género.

## ***Las Culturas como Creencias Compartidas y Distribuidas***

Diferencialmente Las concepciones subjetivas de la cultura suponen el carácter compartido de las creencias o significados. Se considera cultural una conducta que aunque no sea practicada por un gran número de individuos es juzgada como apropiada por una mayoría social. Se ha criticado la homogeneidad o el fuerte consenso de creencias que esta concepción presupone pues, de hecho, las investigaciones en sociedades simples han mostrado que las creencias o rasgos que son compartidos por una mayoría de dos tercios son escasas.

## ***Las Culturas como Procesos Organizados, Dinámicos y Contradictorios***

Las culturas subjetivas se caracterizan por estar organizadas en torno a temas o elementos centrales. Las normas y patrones de conducta, los valores y las instituciones están interrelacionados; si uno cambia los otros también.

Las culturas subjetivas, en tanto que síndromes de valores, no son un fenómeno homogéneo y estático que se imponen a seres pasivos. Las culturas emergen de la interacción social, son un producto de adaptaciones a condiciones pasadas que deben afrontar los desafíos del presente. Siempre hay una tensión entre la cultura, como norma a la que se tiende, y la práctica social.

Además, debemos evitar el "fundamentalismo cultural": la cultura no es una entidad estable, inmutable, inconmensurable. Una cultura no es un sistema estable y equilibrado, sino que es un sistema en tensión, dentro del cual existen normas contradictorias.

## **Beneficios para nosotros**

Los conocimientos culturales son parte del desarrollo integral debido a que además de aprender técnicas propiamente artísticas, su capacidad de razonamiento, análisis, comunicación, concentración mejora considerablemente.

Nos ayuda a estimular nuestra creatividad, a desarrollar nuestra imaginación, a mejorar nuestra autoestima, a potenciar nuestra memoria y nuestra concentración, a conocer nuestro entorno y nuestra historia.

Los estudios sobre la cultura escolar han hecho un gran aporte para la comprensión de lo que ocurre en el interior de las escuelas. El modo en que la cultura escolar es conceptualizada, sin embargo, puede variar significativamente.

Este trabajo explora, a partir de un estudio de la bibliografía relevante desde su difusión en la década de 1970 al presente, los diversos sentidos que adquiere el concepto de cultura escolar en el campo educativo. Está organizado en cuatro secciones. Comienza con una descripción de las formas más comunes de definir la cultura escolar, a continuación, se reseñan los enfoques teóricos y metodológicos en el marco de los cuales el concepto es construido y utilizado.

En tercer lugar, se presentan las formas en que la información sobre la cultura escolar es organizada por investigadores e investigadoras que trabajan desde distintos enfoques teóricos. Por último, se retoman dos nociones conceptualmente vinculadas, clima escolar y gramática escolar, y se las compara con cultura escolar. La información presentada permite advertir la diversidad de enfoques utilizados en el estudio de la cultura escolar y el frecuente solapamiento con los conceptos de clima y gramática escolar. La ambigüedad en su definición; no obstante, le da al concepto de cultura escolar una gran potencialidad teórica al posibilitar múltiples herramientas para entender lo que pasa en el interior de las escuelas.



## Para los estudiantes

### *Clima escolar*

La noción de clima escolar emergió de la investigación sobre escuelas eficaces y se basa en la identificación de un conjunto de características internas comunes a las escuelas con un alto grado de eficacia. Las investigaciones sobre los efectos de la escuela en los aprendizajes del alumnado han sido un tema importante en la investigación educativa desde los años 60. Sin embargo, los primeros estudios de este tipo fueron criticados por enfatizar excesivamente la influencia de las características materiales de las escuelas y descuidar el comportamiento de sus docentes y las características de la organización.

Los alumnos al tener conocimiento de que existen diferentes personas a ellos los vuelven personas con valores tales como el respeto, más allá de que en la escuela se van a aprender materias como matemáticas y ciencias naturales es de igual importante que se implante en ellos conocimientos para ser mejores seres humanos para la sociedad. Es conveniente enseñar a todos a valorar y a relevar la riqueza de las diferencias, sea de la cultura corriente dominante, de minorías u otras culturas.

Es la fuerza que nos enseña el asombro y nos permite avanzar hacia una educación integral. Cuando la educación se limita a la asimilación d conocimientos y no se entiende como formación integral que busca ayudar a las personas a ser más libres, juiciosos y felices, se pierde su vocación más importante.

También está compuesta de reglas y de tradiciones no escritas y normas. Los valores se refieren a lo que el profesorado cree que es “bueno”, “correcto” o “deseable”. Reflejan, como dirían, aquello por lo que “vale la pena luchar”. El personal docente, por ejemplo, pueden considerar que el respeto por otras personas o que la colaboración son importantes. Estos valores, que no siempre son completamente conscientes, se traducen en normas de conducta que funcionan como reglas no escritas estableciendo el comportamiento considerado deseable.

Por ejemplo, existen normas – *no siempre explícitas*– en relación con la vestimenta que docentes deberían usar, el tipo de lenguaje a emplear acorde a quienes son los interlocutores, y las acciones que deberían emprender en relación con su formación continua.



- **Mi opinión es**

La cultura sirve de mucho ya que tiene varias cosas como valores tradiciones costumbres arte música lenguaje y algunas personas valoras y aprecian la diversidad cultural y otras personas tienes opiniones negativas sobre los aspectos de la cultura. Transformaciones relacionadas con influencias socialmente culturales, cómo ello: religioso, económico como en clase social. En ámbitos de perspectivas de un giro de 180 grados por el cambio de ideología sobre los hábitos, parte de costumbres que muestran un concepto de abundancia obtenida de pequeños cambios ya que empezando poco a poco da el fruto de una buena salud estable y saludable, con esto nos damos por entender que al hacer cambios de hábitos podemos mejorar un consumo de expresión como individual o social.

La noción de la cultura más allá de los matices que imponen las distintas perspectivas teóricas, es una dimensión central en el estudio de las prácticas por cuanto es la cultura la que constituye la identidad.

En los últimos veinte años, el concepto de cultura, enraizado en una larga tradición de estudios antropológicos, se ha incorporado con mucha fuerza a la investigación educativa en el marco de diversas corrientes teóricas. Si bien la variedad de enfoques que se han utilizado en su abordaje dificulta su definición e introduce cierto grado de ambigüedad, al mismo tiempo, esa misma diversidad de aproximaciones le da al concepto de cultura. Para finalizar, es importante señalar, como lo hace, que más allá del indudable valor que tienen para la investigación y política educativa las nociones de cultura, clima y gramática escolar, es necesario evitar el

riesgo de que un excesivo énfasis en las continuidades y regularidades que persisten en la escuela haga perder de vista las posibilidades de cambio y renovación que estas mismas también tienen. No hay que olvidar que la cultura tiene un carácter estable; pero también una propiedad dinámica de renovarse a sí misma.



# CULTURA

## ¿CÓMO SER UN MEJOR ESTUDIANTE?

Muchas veces nos hemos preguntado para que nos sirve el hábito de estudio, como lo puedo aplicar, la verdad es que este tema requiere mucha disciplina pero cuando logras resultados son muy satisfactorios habrás notado que valió la pena tanto esfuerzo, este hábito es sumamente importante si queremos ser un mejor estudiante, nos tres múltiples beneficios por lo que te invitamos a que lo conozcas y a que lo practiques.

Hablaremos sobre el hábito del estudio, este hábito es sumamente importante ya que no sólo nos ayuda en nuestra vida académica sino también en la vida diaria, consiste en que nos ayuda a tener un mejor desempeño escolar y un mejor aprendizaje.

El no practicar esta costumbre nos puede traer muchas consecuencias negativas , como por ejemplo al no tener un método de estudio se nos puede complicar al momento de querer estudiar o de aprender, si no nos organizamos podemos dejar tareas acumuladas el cual sería un gran problema ya que al ver todos los trabajos nos puede provocar ansiedad y estrés, puede afectar en nuestras horas de sueño por no organizar nuestro tiempo y sobre todo afectar a nuestra productividad escolar así mismo como nuestras calificaciones.

El objetivo del hábito de estudio es mejorar el proceso que se tiene para la adquisición de conocimientos y habilidades escolares, tener una vida académica organizada y un mejor desempeño académico, todo esto a través de un enfoque disciplinado, así como también a través del desarrollo de prácticas regulares de lectura, investigación, concentración y organización que permitan maximizar el aprendizaje y el rendimiento en la escuela.

Para lograr un mejor avance de este hábito existen una gran variedad de métodos y materiales los cuales están diseñados para ayudarnos con sus diferentes funciones con la finalidad de que tengamos una comprensión de

un tema, tengamos mejores calificaciones, para poder repasar cosas importantes, contestar bien un examen o para tener un orden de las actividades escolares como lo serían los apuntes.

### Entre algunos métodos más conocidos son:

Memorizar, leer y repasar siendo estas las más utilizadas entre los estudiantes y siendo utilizadas correctamente nos son de gran ayuda.

**PQRAR** es un método vasado en lectura principalmente, de sus siglas en inglés, en español se traduciría como “P” de preview-prever, “Q” de question-preguntar, “R” de read-leer, “A” de anwer- responder y finalmente “R” de review-revisar.

**SCRIP** es un método complementario de PQRAR, este método está principalmente enfocado a la comprensión lectora al igual que la anterior esta tiene sus siglas en inglés por lo que “S” es de summarizeresumir , “C” de connect-conectar, “R” de re-think volver a pensar, “I” interpret-interpretar y finalmente “P” de predict- predecir

La hoja en blanco, este método es muy sencillo y como su nombre nos lo dice se utiliza una hoja en blanco, consiste que en la parte de arriba coloquemos el título y posterior a eso una vez terminada la lectura de nuestro tema a estudiar lo único vamos hacer es cerrar libros, páginas web, libretas cualquier cosa que tenga el contenido que estamos estudiando, posteriormente comenzaremos a escribir todo lo que recordemos con nuestras propias palabras.



Los **mapas mentales**, este solo consiste en hacer un mapa mental con nuestro tema y sub temas que necesitamos estudiar con sus diferentes definiciones.

El **método feyman** , está forma de estudiar es muy útil para estudiar para alguna exposición o presentación ya que consiste en exponer un tema de una forma fácil y sencilla como si lo estuvieses explicado a un niño pequeño, esto nos sirve para comprender mejor un tema de una más sencilla con palabras que podamos comprender.

**Brainstorming o lluvias de ideas**, este nos ayuda para trabajos en equipos o igual de forma solitario, ayuda para generar ideas y soluciones para algún problema.

**Flashcards o fichas de estudio**, es una tarjeta que se utiliza para estudiar y repasar conceptos, fechas, fórmulas, vocabulario o cualquier contenido que tenemos que estudiar, es un pequeño resumen sobre el tema que se desea estudiar.

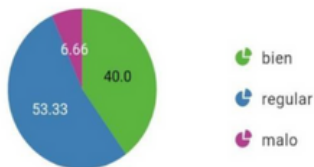
El **método cornell**, es específicamente para apuntes o notas, cada página se divide en tres partes y cada una de esas partes tiene una función específica en la parte de arriba se colocará el título, en el apartado más grande el apunte y la parte lateral se pueden colocar conceptos, preguntas o palabras clave que se relacionen al contenido del apunte, por último, en la parte de abajo se colocará un resumen del tema en cual nos será de mucha ayuda para estudiar.

Últimamente está el **método pomodoro**, esta nos permite tener un descanso entre cada sesión de estudio para que sea menos agobiante, una ventaja de este método es que se puede combinar con otro.

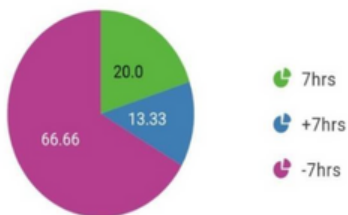
### **Resultados:**

A continuación, se mostrarán los resultados de una encuesta realizada a una población de 30 estudiantes del CBTis 265, de 3er semestre grupo C, dónde descubrimos cosas muy interesantes de las cuales hablaremos a continuación.

¿Cómo consideras tu aprovechamiento académico?



¿cuántas horas duermes diariamente?



Experiencia de los autores al aplicar este hábito: Cada uno de los autores puso a prueba este hábito durante un mes, según la experiencia de todos ellos al principio les pareció muy difícil ya que no estaban acostumbrados a llevar un orden en su día a día principalmente en su vida académica, con fueron pasando los días trataban de adaptarse a esta costumbre como mencionaron fue algo complicado ya que por ocasiones dejaban de lado este hábito, de acuerdo a sus experiencias en ocasiones si les facilitó mucho el estudiar y de dieron cuenta de que no es algo complicado aunque bien dicen que necesitan perfeccionar esta costumbre ya que a veces cometen algunos errores, y como todo lleva tiempo y disciplina y saben que con eso cada vez se van a adaptar más hasta que se convierta en su día a día y se le facilite ya no solo en la vida académica sino en su vida diaria.

## CONCLUSIONES

El hábito de del estudio es algo fundamental ya que nos permite tener un buen desempeño escolar y ampliar nuestros conocimientos ya que al aplicar este hábito de la forma correcta el estudiar será más fácil y no solo nos va a traer beneficios en nuestra vida académica sino en otros aspectos importantes de nuestra vida diaria. En conclusión podemos decir que los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan a los alumnos para una más fácil y profunda asimilación, y retención de lo aprendido en clase, ya que a la hora de aplicarlos no importa el nivel académico.

**Palabras clave:** constancia, disciplina, un mejor estudiante, estudio.

# CULTURA

## NUTRIENDO CONEXIONES POSITIVAS

### RESUMEN

Las relaciones saludables se caracterizan por la presencia de respeto mutuo, comunicación abierta y honesta, apoyo emocional, confianza, compromiso y reciprocidad. Estas relaciones promueven el bienestar físico, emocional y psicológico de las personas involucradas, y contribuyen a fortalecer la autoestima, la satisfacción y la felicidad en el individuo. Además, fomentan la resolución constructiva de conflictos y promueven la colaboración y el crecimiento personal, además promueven la autoestima y el bienestar emocional. Este tipo de relaciones son fundamentales para el desarrollo saludable de las personas y su impacto positivo se extiende a otros aspectos de la vida. (Cayetano, 2023)

Las relaciones saludables (ya sea entre amigos/as, compañeros/as de trabajo, familiares o en la pareja íntima) se basan en el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, el apoyo, la justicia, la igualdad, el respeto a la identidad individual y la buena comunicación. (Hernández, 2021)

Las relaciones sociales saludables son aquellas en las que establecen conexiones positivas entre las personas, basadas en el respeto, la confianza y la empatía. Estas relaciones son fundamentales para nuestra felicidad y bienestar emocional, ya que nos permiten sentirnos apoyados, comprendidos y valorados por los demás.

Para establecer relaciones sociales saludables es necesario desarrollar habilidades de comunicación efectiva, aprender a escuchar con atención y a expresar nuestras necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa. También es importante respetar los límites personales de los demás y fomentar la reciprocidad en las relaciones, evitando caer en patrones de dependencia o manipulación. Al cultivar relaciones sociales saludables, podemos fortalecer nuestra autoestima, mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Además, estas relaciones nos brindan la oportunidad de aprender de otros, ampliar nuestra perspectiva y construir una red de apoyo. (Martínez, 2023)

Este estudio se realizó a través de una investigación experimental y bibliográfica ya que se pudo encontrar y analizar la información necesaria para esta investigación, este tema se basa sobre las parejas ya sean de noviazgo, amistad o familiar ya que hay muchas relaciones que no son saludables y en vez de eso son tóxicas o malas ya sea para mujeres o hombres como física y mentalmente, también para que las personas puedan saber cómo pueden tener una relación saludable y las características que se necesitan para tener una.

Sobre todo, en los adolescentes ya que existen algunos casos en los que llegan a tener una relación amorosa que no son muy buenas y hay casos en los que cuando llegan a terminar esa relación amorosa, hay una probabilidad de que puedan llegar hasta el suicidio, por eso es importante saber tener una relación saludable por eso este estudio o investigación, para que no haya más casos de esos, al igual pasan con los amigos o familiares, ya que hay casos en los que los amigos pueden ser mala influencia para nosotros o nosotras, ya que pueden enseñarnos ya sea a las drogas o alcohol u otro tipo de vicios y en las relaciones con la familia puede llegar a ser un poco mala, y eso puede tener efectos en la escuela o en las actividades diarias que se hacen con tan solo pensar en eso o vivir eso es un daño mental es por eso que la investigación está encaminada en cómo podemos tener una relación saludable para que no afecte en nuestro rendimiento escolar.

### ***Para construir una relación sana se necesitan:***

1. Quererse a uno mismo sin importar lo que las otras personas piensen
2. Apoyarse uno al otro
3. Tener confianza entre los dos
4. Que ambas personas sean honestas
5. Tener comunicación
6. Tener en cuenta que no siempre van a estar de acuerdo en algo
7. Tener tiempo para nosotros mismo o que te den tu espacio
8. Y respetar las decisiones de la otra persona

Se aplicaron encuestas en el CBTis 265 a estudiantes de 3er semestre, los resultados arrojaron que actualmente los jóvenes que llegan a tener parejas, normalmente las relaciones son sanas ya que existe respeto entre ellos, hay una buena comunicación en la relación y rara vez llegaron a tener una relación toxica.

Promover relaciones saludables tiene muchos beneficios tanto para las personas involucradas como para la sociedad en general. Aquí se presentan algunos aspectos positivos:

- **Bienestar emocional:** Las relaciones saludables brindan **apoyo emocional**, lo que nos ayuda a lidiar con el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de la vida. Nos sentimos escuchados, comprendidos y amados, lo que contribuye a nuestro bienestar mental.
- **Apoyo mutuo:** Las relaciones saludables se basan en la reciprocidad y el apoyo mutuo. **Nos brindan un espacio seguro** para compartir nuestras alegrías, preocupaciones y dificultades. El apoyo emocional y práctico que recibimos de nuestras relaciones nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva.
- **Apoyo en momentos difíciles:** En momentos de crisis, las relaciones saludables son fundamentales, **brindan consuelo, estabilidad y un sentido de pertenencia**. Nos ayudan a superar obstáculos y a encontrar soluciones a los problemas que enfrentamos.

En resumen, promover relaciones saludables benefician a nivel emocional, físico y social. Brindan apoyo, crecimiento personal y ayudan a enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva. Además, contribuyen a nuestra felicidad y bienestar general. Los principios que brindan las Humanidades tales como: conocimiento de sí mismo, autoconocimiento, vida buena, felicidad, permiten que el ser humano establezca primero una relación de respeto consigo mismo y después con los demás.

Promover las relaciones saludables es fundamental para el bienestar individual y colectivo. Una sociedad en la que se fomenten y valoren las relaciones saludables tiene un impacto positivo en la vida de las personas y en la comunidad en general. A continuación, te presento algunos puntos de discusión sobre este tema:

1. Mejora de la calidad de vida: Las relaciones saludables nos brindan apoyo emocional, social y físico. Tener conexiones significativas y satisfactorias con otras personas nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida, a reducir el estrés y a aumentar nuestra felicidad y bienestar general.
2. Fortalecimiento de la salud mental: Las relaciones saludables juegan un papel crucial en la salud mental. El apoyo emocional y la comunicación abierta y respetuosa nos permiten expresar nuestras emociones, compartir nuestras preocupaciones y recibir el apoyo necesario. Esto contribuye a reducir la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales.
3. Prevención de la violencia: Las relaciones saludables promueven la no violencia y el respeto mutuo. Al fomentar la empatía, la comprensión y la comunicación efectiva, se establecen bases sólidas para prevenir conflictos y situaciones de violencia tanto en el ámbito personal como en el social.

## **CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES**

Las relaciones interpersonales sanas se construyen, requieren dedicación, esfuerzo, respeto, confianza y mucha comunicación. También llevan a cabo la formación de una sociedad y la creación de grupos de normas y valores que son importantes para la convivencia en armonía de los miembros y a eso se deriva las características de cada grupo social donde se define el comportamiento bueno o malo de cada individuo. Las relaciones interpersonales permiten que practiques habilidades de interacción social que serán útiles en la vida, as permitirá que establezcas relaciones cercanas.

En una relación sana, sus miembros tienen que respetar los objetivos particulares del otro como el proyecto de vida personal, educativo o profesional. Puede llegar a haber relaciones tóxicas, donde hay comportamientos agresivos hacia la otra persona que puede llegar a afectar ya sea mentalmente como físicamente. Es recomendable que los integrantes de la relación o ya sea integrantes de tu familia deben sentirse valorados y con seguridad al igual que también se requiere límites que se dialoguen y estén de acuerdo.



Para poder mantener conexiones saludables, es importante practicar la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos.

La comunicación es la base fundamental ya que puedes transmitir o percibir conocimiento o mensaje a través de la comunicación puede ser buena o mala dependiendo del ambiente. Es importante que tu aprendas a generar confianza y sinceridad para que la otra persona también genere eso, apréndete a expresar de manera clara y respetuosa para que así no se confundan y puedan respetar tus opiniones. También es necesario la reflexión sobre las relaciones que tienes y que puedes hacer para que mejores, elegir bien a tus amigos y hasta tu pareja de forma sana y constructiva.

**Palabras clave:** *Autoestima, crecimiento personal, relaciones interpersonales.*

# CULTURA

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y NUESTRO DESARROLLO PERSONAL

En este artículo les hablaremos sobre el hábito de **Relaciones Interpersonales**. Las Relaciones Interpersonales son vínculos, lazos o interacciones que se establecen entre dos o más personas, en ellas se da un intercambio de pensamientos, sentimientos, emociones.

Las relaciones interpersonales traen múltiples beneficios a nuestras vidas y en el ámbito académico. Por otra parte, el no aplicar el hábito de Relaciones Interpersonales en tu vida diaria puede traer muchas consecuencias como la soledad.

Nosotros queremos conocer como son nuestras relaciones en nuestro entorno, como lo es con nuestros padres, amigos y la sociedad. Y que implicaciones trae a nuestro desarrollo personal y académico.

Realizamos un total de 30 encuestas a los alumnos del primer semestre grupo D relacionado con el hábito de Relaciones Interpersonales, para conocer que tanto conocían sobre las relaciones y como son sus relaciones en su entorno. Los resultados fueron plasmados en graficas.

Nuestra experiencia aplicando el hábito de Relaciones interpersonales, creemos que al principio fue difícil, pero poco a poco fuimos poniéndolo en práctica creando vínculos de compañerismo y amistad. Así fuimos fortaleciendo con participación seguridad nuestro equipo y así trabajar intercambiando nuestros pensamientos, ideas, opiniones, experiencias, propuestas, para tener mejores resultados en las actividades.

A veces en las Relaciones Interpersonales llegan a haber desequilibrio, ya que algunas veces nos dejamos llevar por acciones o cosas que creemos que son necesarias para nosotros y así es como caemos en vicios.

Las relaciones interpersonales tienen una gran importancia para el desarrollo del ser humano y el éxito académico. También son una parte fundamental en nuestra vida, por lo que es recomendable aplicarlas día con día.

*“Muchas personas pasan por nuestra vida, pero solo muy pocas llegan a ocupar un lugar en nuestro corazón” -(A, Smith)*

En este artículo les hablaremos sobre el hábito de Relaciones Interpersonales. Para iniciar les comentaremos en que consiste este hábito, cuando hablamos de Relaciones Interpersonales nos referimos a vínculos, lazos o interacciones que se establecen entre dos o más personas, en ellas se da un intercambio de pensamientos, sentimientos, emociones, intereses, necesidades y experiencias. Estas relaciones se dan en diferentes escenarios cotidianos, como en la familia, los amigos, la escuela, o clubs deportivos.

Las relaciones interpersonales traen múltiples beneficios a nuestras vidas, debido a que tener lazos sociales fuertes nos ayudan a sentirnos comprendidos y apoyados, por lo que reduce la ansiedad y depresión, además las relaciones más armoniosas o sanas tienden a causar personas socialmente más sanas o mejor preparadas para trabajar en equipo y tratar mejor a los demás. En el ámbito académico las relaciones interpersonales traen múltiples beneficios, tener una comunicación con los amigos o compañeros de clase nos ayudan a que tengamos con quien acudir cuando no entendamos alguna actividad, también nos ayudan a que se establezca una mejor comunicación entre docente y alumno, lo que beneficia a la enseñanza y aprendizaje.

El no aplicar el hábito de Relaciones Interpersonales en tu vida diaria puede traer muchas consecuencias como la soledad que puede afectar negativamente a la salud tanto mental como física. Estas personas, pueden presentar patrones de sueño interrumpidos, presión arterial elevada y mayores índices de estrés. También puede afectar al sistema inmunológico y disminuir la sensación general de satisfacción. La soledad es también un factor de riesgo para el comportamiento antisocial, la depresión e incluso el suicidio.

También el aislamiento social, que puede derivar en depresión, falta de autoestima, ansiedad o fobias en todo lo que tiene que ver con actividades con otras personas.

Además, también la persona suele tener problemas de aprendizaje, atención y toma de decisiones.

Esto se debe a que cuando no hay una relación con el entorno, el cerebro no recibe los estímulos adecuados y no trabaja de la forma adecuada.

Así que es muy importante aplicar el hábito de relaciones interpersonales ya que practicar este hábito trae muchos beneficios para nuestro bienestar ya que influyen de manera positiva en nuestra salud mental y física a lo largo de nuestra vida, también trae beneficios en la parte académica.

El objetivo de este artículo es conocer como son nuestras relaciones en nuestro entorno, como lo es con nuestros padres, amigos y la sociedad. Y que implicaciones trae a nuestro desarrollo personal y académico. También queremos conocer como son nuestras relaciones si son estables, si desarrollan en un ambiente pleno. Y como este hábito nos ayuda en nuestro rendimiento académico.

El día 10 de octubre del 2023 realizamos un total de 30 encuestas a los alumnos del primer semestre grupo D relacionado con el hábito de Relaciones Interpersonales, para conocer que tanto conocían sobre las relaciones y como son sus relaciones en su entorno.

Los resultados encontrados se mencionan en las gráficas siguientes: En el grupo del primer semestre grupo D el 80% de los alumnos mencionaron que sus Relaciones Interpersonales con sus familias son sanas, mientras que el otro 20% mencionaron lo contrario.

### ¿Las Relaciones Interpersonales con tu familia son sanas?



En el grupo del primer semestre grupo D el 63% de los alumnos cuentan con un conocimiento sobre en qué consisten las Relaciones Interpersonales, mientras que el otro 37% no tienen ese conocimiento.



En el grupo del primer semestre grupo D el 80% de los alumnos creen que las Relaciones Interpersonales son necesarias, mientras que un 10% no lo considera así, por otra parte, un 10% de los alumnos no contestaron a la pregunta.



Nuestra experiencia aplicando el hábito de Relaciones interpersonales, creemos que al principio fue difícil ya que no nos conocíamos mucho y no teníamos esa seguridad para integrarnos mutuamente y trabajar mejor como equipo, compartir nuestras ideas y opiniones, pero poco a poco fuimos poniéndolo en práctica creando vínculos de compañerismo y amistad.

Así fuimos fortaleciendo con participación, seguridad nuestro equipo y así trabajar intercambiando nuestros pensamientos, ideas, opiniones, experiencias, propuestas, para tener mejores resultados en las actividades y al mismo tiempo fuimos aprendiendo a socializar e integrándonos a los demás compañeros, así creamos un núcleo un más unido, donde la base es el respeto mutuo.

De todo lo anterior podemos mencionar que las relaciones interpersonales tienen una gran importancia para el desarrollo del ser humano y el éxito académico.

También concluimos que, las relaciones interpersonales son una parte fundamental en nuestra vida, pues nos ayudan a mantener relaciones sanas y/o saludables con las personas más cercanas a nosotros como la familia, amigos, compañeros de clase e incluso con nuestros vecinos. Nosotros entendimos que las relaciones interpersonales, nos ayudan a ser buenas personas, por lo que es recomendable aplicarlas día con día.

Otra cosa que concluimos es que las Relaciones Interpersonales tienen un impacto significativo en nuestra salud mental y en nuestro bienestar, ya que si tenemos vínculos sólidos nos ayudan a sentirnos apoyados y comprendidos por lo tanto nos proporciona un sentido de pertenencia, lo que a su vez reduce la ansiedad y la depresión.

Muchas veces en las Relaciones Interpersonales llegan a haber desequilibrio en nuestras relaciones, ya que algunas veces nos dejamos llevar por acciones o cosas que creemos que son necesarias para nosotros y así es como caemos en vicios que pueden traer consigo desequilibrio en nuestras relaciones y afectar a nuestro desarrollo personal y colectivo.

A continuación, les daremos algunas recomendaciones para que obtenga más información sobre el hábito de Relaciones Interpersonales

- *La importancia del manejo emocional en nuestras relaciones interpersonales. (2019, julio 23). Universidad del Rosario.*
- *Equipo editorial, Etecé. (2022, agosto 12). Relaciones interpersonales. Concepto.*
- *Yhamel, G. (2021, febrero 27). Importancia de las relaciones interpersonales. LinkedIn.*
- *Campos, G. (2022, mayo 09). ¿Cómo tener buenas relaciones interpersonales? Neopraxis*
- *Consejos para mejorar tu relación interpersonal. (2021, marzo 24). HostGator México.*

**Palabras clave:** Relaciones interpersonales, vínculos, hábito, desarrollo personal, ámbito académico.

# DEPORTE

## NO DESEES UN BUEN CUERPO, TRABAJA EN ELLO

### RESUMEN

La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente, además de los conocidos beneficios físicos que aporta (reflejados en una salud óptima), también se asocia con la estimulación de la psicología, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. Actividad física, Ejercicio, Eficiente, Psicológica, Rendimiento académico, Energía.

El tener en cuenta que incluir el ejercicio físico cuenta con múltiples beneficios que se ven reflejados en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Aplicado en el ámbito escolar, la actividad física mejora la función cognitiva, la memoria, la eficiencia y la atención. Una posible explicación es que estimula la circulación sanguínea en los circuitos neuronales implicados en la función cognitiva. El incremento del flujo sanguíneo cerebral libera más oxígeno en los tejidos del cerebro, se reduce la tensión muscular y provoca un incremento en la sangre de los receptores endocannabinoides (moléculas implicadas en la sensación de apetito, la sensibilidad al dolor, el humor y la memoria).

Así como realizar ejercicio tiene muchos beneficios, el pasar demasiado tiempo en el sillón, pone a los adolescentes en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, tener la tensión alta y sufrir diabetes o cáncer de mama o colon. Algunos de los problemas por llevar un estilo de vida sedentario son: quema menos calorías (esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso), los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral, su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares, puede tener una mala circulación de la sangre, puede desarrollar un desequilibrio hormonal.

Cuanto antes se adquieran los hábitos saludables, mejor serán los resultados. *“Si lo hacen, hay más posibilidades de que sean adultos más sanos”*.

Conocer por medio de la investigación y partiendo de la duda por saber que es el ejercicio, como podría ser implementado dentro de nuestros hábitos diarios, a esto le sumamos el querer saber que efectos percibiríamos académicamente al poner en práctica la actividad física, se llevó a cabo la investigación en sitios web, recabando la información más coherente que se necesitaba introducir, aplicando el método cuantitativo para llegar a conclusiones acentuadas sobre el tema fundamental, con la información obtenida se aplicó una encuesta a una muestra al alumnado del CBTis 265 para reunir datos convenientes para finalizar la investigación.

La encuesta constaba de 14 preguntas, fue aplicada a 30 alumnos (16 mujeres y 14 hombres), donde se pudo llegar a interesantes resultados de los cuales puede destacar el hecho de que el 8.1 de los alumnos realmente sabe lo que es el ejercicio y el 0.9 restante no tiene completamente claro lo que es el ejercicio físico, igualmente resalto el poder observar que solo un 6.9% de los alumnos encuestados realiza ejercicio. Dentro de los tipos de ejercicios que se realizan se obtuvo lo siguiente:

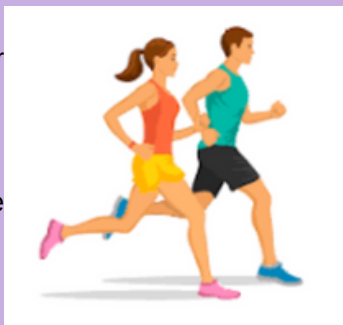




En el grupo del primer semestre grupo D el 80% de los alumnos creen que las Relaciones Interpersonales son necesarias, mientras que un 10% no lo considera así, por otra parte, un 10% de los alumnos no contestaron a la pregunta.

De igual manera pudimos notar que del alumnado encuestado el 0.3 dice tener una perfecta condición física, el 3.3 una condición física buena, el 4.8 una condición regular y el 0.6 restante cuenta con una mala condición física. Sorprendentemente todos los encuestados saben que el ejercicio aporta beneficios a la salud, pero solo un 4.2% sabe que también se ven reflejados los beneficios en el rendimiento escolar.

El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.



# NUTRICIÓN

## LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

### RESUMEN

Una encuesta fue realizada a un grupo de estudiantes del CBTis 265 de San Jacinto Amilpas para conocer más acerca de su nivel de conocimiento sobre nutrición, los hábitos alimenticios, el acceso a alimentos saludables y las preferencias entre los grupos de alimentos. Nuestro equipo del 1 semestre grupo "D" se organizó para definir el objetivo de esta actividad, determinando información específica. Seguido de esto, se seleccionó el formato adecuado, se optó entonces por uno más accesible a grupos de estudiantes: encuestas impresas, las cuales en su mayoría contienen preguntas cerradas y algunas abiertas, con el fin de recopilar información completa y cuantificable.

La relevancia de los resultados está en la identificación de patrones y tendencias en la dieta de los alumnos, las necesidades y áreas de mejora, para después poder implementar acciones efectivas y promover hábitos alimenticios de impacto. Siendo los resultados finales que: los alumnos aplican un equilibrio entre lo saludable y alguno que otro alimento chatarra, respetando los horarios de alimentación, tomando conciencia de lo mucho que influye en el ámbito académico.

La importancia de la alimentación saludable radica en los beneficios de proporcionar los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar el desarrollo y crecimiento adecuado.

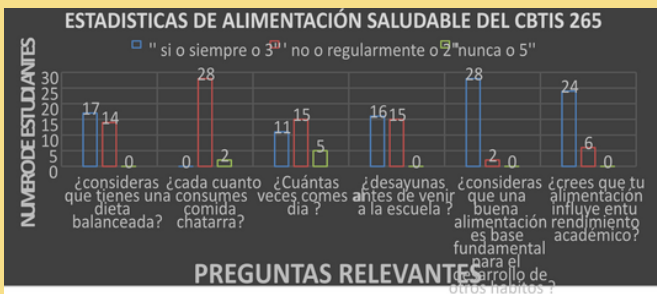
Sus grandes beneficios como son mantener un peso adecuado, mejorar la salud cardiovascular, fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades crónicas y promover una buena salud mental, pueden combatir problemas muy comunes hoy en día, tal es el caso del aumento del peso y la obesidad, deficiencias nutricionales, debilitamiento del sistema inmunológico, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, falta de energía y concentración y afectar negativamente la salud mental y emocional

Así que el objetivo al practicar una encuesta a la comunidad estudiantil es hacer reflexionar, concientizar y educar a las personas sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada y nutritiva promoviendo hábitos alimenticios saludables para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, enseñar a elegir opciones nutritivas y balanceadas y fomentar un estilo de vida saludable desde temprana edad.

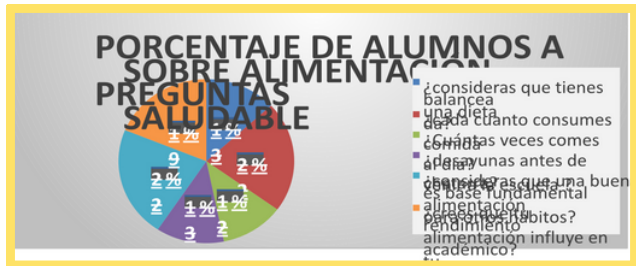
La encuesta aplicada constó de preguntas relevantes sobre los hábitos cotidianos que tienen los estudiantes acerca de una alimentación equilibrada, grupos de alimentos y su relación con el ámbito académico.

Con ayuda de la profesora Habibe Jiménez Turcott, que imparte la materia de humanidades, se logró identificar el problema: la falta de conocimiento y conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada entre los estudiantes lo que puede llevar a malos hábitos de nutrición y afectar el rendimiento académico, físico y mental. Si se implementan proyectos y tiempos para considerar como están actualmente nuestras prácticas alimenticias, entonces se observará una mejora de nuestro saber sobre la nutrición. Se tomó en cuenta un grupo de alumnos de 30 personas, aplicando el método de muestreo simple, garantizando la representación equitativa y la reducción en la predisposición de los resultados. Al obtener los resultados, se seleccionaron solo las preguntas que muestran mejor el objetivo de la aplicación y se recopilaron los datos numéricos que las representan.

Aquí el registro gráfico donde se puede apreciar que la mayoría en un grupo representativo de estudiantes consideraba que tenía una nutrición correcta, contestando "sí" a una dieta balanceada y cumpliendo con las 3 comidas recomendadas, claro que la comida chatarra estaría presente, pero regularmente, teniendo percepción del efecto que la alimentación tiene en la práctica de otros hábitos y el ámbito escolar, como proveer los nutrientes necesarios para mantener un cuerpo y mente saludables.



Los resultados adquiridos implican reconocer que las elecciones alimenticias diarias de los estudiantes pueden influir, ya



sea positiva o negativamente en su salud y bienestar general. Establecer principios como por ejemplo: consumir una variedad de los grupos de alimentos, limitar el consumo de productos procesados, mantenerse hidratado y evitar saltarse comidas pueden ser clave para mejorar el rendimiento cognitivo, la memoria y la concentración, así mismo puede haber un aumento de la energía, evitando la fatiga y el cansancio excesivo, todo esto con el fin de establecer un estilo de vida saludable y equilibrado en general a largo plazo, que puede llevarse durante toda la vida académica y más allá.

Los datos estadísticos de este artículo nos permiten poder tomar acciones a futuro para que los estudiantes mantengan el progreso alcanzado en sus rutinas diarias, es importante seguir fomentando y reforzando esos hábitos, recordando que cada estudiante es único (de ahí la variación en las estadísticas) por lo que es importante adaptar las estrategias.

Al evaluar el impacto de la alimentación saludable en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes se concluye que existe una cultura o ambiente familiar y/o académico que respalda la alimentación saludable, los estudiantes han desarrollado hábitos alimenticios sanos y han logrado mantenerlos, el equilibrio que practican con una alimentación saludable y los antojos demuestran que existe una actitud positiva, evitando restricciones extremas o algún comportamiento de nutrición desordenada, debido a lo anterior es probable que experimenten beneficios en términos de bienestar físico, mental y rendimiento académico debido a su estilo de vida saludable.

Se recomienda explorar sobre temas relacionados como el papel que tienen los nutrientes esenciales, como las vitaminas y los minerales, en el funcionamiento del cerebro, estrategias para mantener una alimentación saludable durante el estudio, como planificar comidas nutritivas, recordando, por supuesto, que siempre es importante consultar fuentes

confiables y hablar con profesionales de la salud antes de realizar cambios significativos en la dieta.

**Palabras clave:** *Salud, alimentación, enfermedades, dieta, alimento, hábitos.*

# PASATIEMPO Y HUMOR

## HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos saludables son aquellas conductas que tenemos en nuestra vida cotidiana y que nos ayudan de manera positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. Determina la presencia de factores de riesgo y/o protectores para el bienestar.

Los pasatiempos que utilizan palabras producen de una tal manera un efecto educativo, ya que supuestamente favorecen al desarrollo de la creatividad y las habilidades de lenguaje, al mismo tiempo permite que nos vayamos familiarizando con vocabulario cada vez más amplio.

En la presente investigación habla sobre los pasatiempos y humores de los estudiantes del CBTis 265, cada estudiante tiene diferentes pasatiempos como por ejemplo algunos les gustan bailar, tocar algún instrumento, hacer algún deporte, pintar, leer, pero al parecer la mayoría le gusta dormir, escuchar música, ver películas o series y salir con amigos para distraerse un rato.

Algunos estudiantes o más bien la mayoría de ellos suelen tener un humor demasiado bromista ya que les gusta echar relajo con sus amigos contándoles chiste o haciéndoles bromas para reír un rato.

Tener pasatiempos nos ayuda en la escuela, porque si tuviste un día cansado o frustrante hacer algo que te gusta te ayudará a relajarte y a despejar tu mente para así poder hacer una actividad de tu escuela como tus tareas o trabajos.

Si eliges dedicar un poco de tu tiempo libre a involucrarte de manera activa en algo que te interese, felicidades. ¡Tienes un pasatiempo! Y si aún no has elegido un pasatiempo, no te preocupes. En este artículo encontrarás muchos pasatiempos muy populares, entre ellos coleccionar, hacer manualidades, hacer jardinería, hacer repostería, jugar videojuegos y viajar, por nombrar solo algunos.

Estos pasatiempos son muy buenos para conectar con tus amigos y familia. Si bien los juegos de mesa y de naipes podrían parecer reliquias

anticuadas en comparación con todas las opciones tecnológicas que hay a tu disposición, son más prácticos e interactivos y son perfectamente adecuados para pasar tiempo de calidad en persona con los demás.

Cualquier ejercicio que te guste hacer definitivamente puede ser un pasatiempo. Es posible que, para algunas personas, el **ejercicio** sea un que hacer que hacen únicamente por los beneficios de salud (algo así como ir al dentista). Sin embargo, si encuentras una actividad que de verdad te guste, como **correr, montar bicicleta o el yoga**, no hay motivo por el cual no pueda convertirse en tu pasatiempo.

Empieza a dibujar, pintar, esculpir o hacer otra actividad artística. El arte es una excelente válvula de escape creativa que también es buena para la coordinación óculo-manual. Tan solo asegúrate de no presionarte para crear la próxima gran obra maestra artística. Enfócate en cambio en divertirte y dejar.

Se ha demostrado que los beneficios académicos de practicar algún pasatiempo son ayudar a los estudiantes a desconectarse de la rutina diaria en la escuela, evita el estrés, el aislamiento y la vida sedentaria.

Puede favorecer y ampliar nuestros talentos, además de ayudarnos a desarrollar nuevas capacidades fortaleciendo nuestra disciplina y creatividad. Hacer un ejercicio como correr, montar bicicleta o hacer yoga ayuda a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y puede disminuir el riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor.

Hacer actividades artísticas tiene beneficios como el fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza, la reducción del estrés y la ansiedad, el potenciamiento de nuestra memoria y el mejoramiento de la concentración.

Si eliges dedicar un poco de tu tiempo libre a involucrarte de manera activa a empezar a dibujar, pintar esculpir, etc. Eso es un pasatiempo que te va ayudar a concentrarte mejor y estar bien contigo mismo. Esto nos va a ayudar mucho a relacionarte con los demás de una mejor manera.

Al no hacerlo tendrás pocas ganas de hacer cosas y relacionarte de una mala manera con las personas que te rodean.

Un hobby es una actividad u ocupación que tiene el fin de entretener a las personas y pasar un momento placentero y alegre.

A continuación, te daremos unas recomendaciones de estos:

- Actividades artísticas y manuales
- Conocer nuevos lugares
- Cocinar y aprender a hacer recetas nuevas
- Leer alguna novela
- Jugar ajedrez o algún juego de mesa,
- etc.

Todos estos pasatiempos te ayudarán a quitar el estrés y la ansiedad.



# ARTÍSTICA

## EXPRESATE CON ARTE

**Arte:** Es toda forma de expresión de carácter creativo que poseen los seres humanos. Es la capacidad que tiene el hombre para representar sus sentimientos, emociones y percepciones acerca de sus vivencias y el entorno que lo rodea.

### **Formas de expresiones artísticas que al hacerlos un hábito nos traen beneficios personales y académicos:**

La **música** es una expresión del arte que combina los sonidos en una secuencia al ritmo de la armonía y la melodía, producen un efecto estético o expresivo que son agradables al escuchar. Al escuchar música se activa la zona del lóbulo frontal, que se encarga de mejorar la capacidad de concentración, eleva tu habilidad matemática, y de lenguaje.

Los alumnos con formación musical presentan mejor memoria verbal y pueden favorecer el periodo académico. Se recomienda escuchar música relajante ya que ayuda a superar el estrés o ansiedad mientras estudias y mejora tu estado de ánimo.

La **pintura** es un arte que usa pigmentos para hacer representaciones gráficas, en ellas puede expresarse o comunicar algo el autor de dicha obra. La pintura ayuda a desarrollar capacidades como paciencia, perseverancia, concentración, expresión, y diversión, también ayuda al cerebro a desarrollarse y desestresarse. A través de la pintura se estimula la imaginación, comunicación y creatividad de los jóvenes al igual que el aumento en su capacidad de concentración y expresión.

La **escultura** es una disciplina artística que consiste en la creación de figuras a partir de acciones como esculpir o tallar distintos materiales ayudan enormemente a las personas a trabajar capacidades de concentración, paciencia, perseverancia, disciplina, y creatividad.

Realizar una obra y una escultura con nuestras manos causa un efecto relajante en el que liberamos mucha tensión, nos concentramos totalmente en la actividad y esto sirve a largo plazo al momento de estudiar y hace que la concentración incremente.

El **cine** es la técnica que consiste en proyectar fotogramas de manera rápida y sucesiva para crear la impresión de movimiento, mostrando algún video.

Practicar el hacer cine nos ayuda a relajarnos y distraernos, ser creativo, superarnos, enfrentar nuestros miedos, ver de diferente manera nuestros problemas, mejorar nuestra concentración.

El cine en el proceso de enseñanza-aprendizaje permite desarrollar la creatividad, estimular la fantasía, aumentar la actividad psíquica y emocional del estudiante.

La **arquitectura** es el arte y la técnica de concebir, diseñar y construir edificaciones que funcionen como habitad para el ser humano ya sean viviendas, lugares de trabajo, de recreación o memoriales.

La arquitectura la puedes desarrollar en la construcción de cada proyecto escolar para poder explotar tu capacidad creativa. La arquitectura entra en la educación en aspectos como el rendimiento, la motivación o la capacidad cognitiva de los alumnos

La **danza** es un arte que se basa en la expresión corporal, generalmente acompañada de música. La danza ayuda a tu corazón, es una gran actividad para aquellos con riesgos de enfermedad cardiovascular, pérdida de peso, mejora la flexibilidad, fuerza y resistencia, hace que te sientas feliz, ayuda a manejar el estrés y la depresión.

En el ámbito emocional ayudaría mucho para desestresarse de los trabajos que dejan en la escuela, convivir con las demás personas que lo practican para estar bien de salud, peso, etc.

El **teatro** es una de las artes escénicas es decir aquellas que tienen su lugar sobre un escenario y consiste en la recreación de una o varias historias de distintos temas mediante actores, discursos, música y escenografía. El teatro ayuda al desarrollo personal, actuando como una herramienta de control de la ansiedad y logrando una desinhibición (perder la vergüenza) que aumenta la seguridad en uno mismo. El teatro ayuda a los estudiantes en la mejora del lenguaje, de la comprensión y especialmente de la expresión.

Ahora que ya conoces las diferentes formas artísticas mediante las cuales puedes expresar lo que sientes, lo que piensas, te invito a que realices alguna de ellas y veas por ti mismo los buenos resultados personales y académicos que tiene volverlo un hábito y así notarás la relevancia que tiene el área artística en tu vida y lo mucho que puedes representar con ella.

# AUTORES Y REFERENCIAS

## SALUD

### REDUCIR EL ESTRÉS

**Autores:** López García Jennifer Estefanía, Aquino Julián Jantzy Guadalupe, Vázquez Martínez Fernanda Nicole, Jiménez Pérez Brenda Aide, Colmenares Alonso Lorena Yamilet y Cruz Bautista Asmina Keilan. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

#### Referencias:

- Barrell, A. (2021). Estrés vs. Ansiedad. Cómo identificar la diferencia. Recuperad de: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#resumen>
- National Institute of Mental. (2022) El estrés y su salud. Recuperado de: <https://www.nimh.nih.gov/health/find-help>
- Bohórquez, M. Montellano, J. & Soriana, O. (2023) Humanidades. Editorial Gafra.

### ESTRÉS: SIENTO, LUEGO EXISTO

**Autores:** García Arteaga Oscar Alexander, Castañeda Sánchez Jaime Arturo, Venegas Cruz Santiago Emanuel, Loeza Santos Brayan David, Armengol López Eli Armando, Diaz Sánchez Ángel, Sánchez Villafuerte Daniel De Jesús. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

#### Referencias:

- Molina-Jiménez T, Gutiérrez-García A, Hernández-Dominguez L, Contreras C. Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *anales de psicología* 2008 24: 353-360. <https://psycnet.apa.org/record/2008-16912-019>
- Rivas V, Jiménez C, Méndez H, Cruz M, Magaña M, Victorino A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*. 2014; 13(1): 162-169. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845146002>
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bullock, B. Sandín y F. Ramos, Manual de Psicopatología (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf> -Martínez, -E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. Educación y Educadores <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

## ¿ESTOY BIEN EMOCIONALMENTE?

**Autores:** Ainara Jazlyn Zarraga Bautista, Guixhuba Sicarú Martínez Sánchez, Jaqueline García Hernández, Marely Rubí Salinas Torres y Gabriela Vargas Guerrero. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- González, A. (2020) Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar nuestras emociones para estar mejor. Planeta. Recuperado de: <https://www.avancepsicologos.com/estabilidad-emocional/>.
- Moros, C. (2019) 7 hábitos que debes conocer para lograr alcanzar el equilibrio emocional. Psicotep. Recuperado de: <https://www.psiquion.com/blog/equilibriosalud-mental>.

# CULTURA

## HÁBITOS DE ESTUDIO

**Autores:** Adalberto Cruz Castro, Kalen Iafet García Martínez, Ángela Hernández Luis, Aram Yael Hernández Vásquez, Valentina Cristina Mancilla Cisneros, Dulce Guadalupe Sánchez Villalobos y Arely Santiago Velasco. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Carrillo, Vargas, C. M., & Bravo, Bastidas, M. F. (2022). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. Recuperado de: <http://c:/users/pc04/downloads/605-texto%20del%20art%3%adculo-1370-1-10-20220820.pdf>
- López, V. R. (2017). ¿Por qué es tan importante el hábito del estudio? Recuperado de: <https://www.grupocrece.es/blog/psicolog%3%adapor-qu-es-tan-importante-el-hbito-de-estudio>
- Hernández, B. Monica. (2021). Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje. Recuperando de: <https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/habitos-estudio-influencia-aprendizaje/>

## CULTURA PARA EL BIENESTAR

**Autores:** Dulce Yorleny Ambrosio Pérez, Marlen Arely Cruz Juárez, Diego Cruz Morales Ariadna Cruz Bautista, Daneli Guadalupe Aparicio Rodríguez, Hannia Zayuri Díaz Galán, Cesar David García Chávez, Vania Angelica Antonio Martínez. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Fuente, H. L. (2015). Educare. California: Heredia.
- Rockwell, e., salmero castro, a. m., trujillo reyes, b. f., rodriguez ousset, a., & gamboa, m. (2016). diccionario iberoamericano de la filosofía de la educación. Recuperado el 9 de noviembre de 2023, de diccionario iberoamericano de la filosofía de la educación: <https://www.fondodeculturaeconomica.com/dife/definicion.aspx?l=C&id=45>

## ¿CÓMO SER UN MEJOR ESTUDIANTE?

**Autores:** Dulce María González Osorio, Emanuel Alejandro Galán Cruz, Andrea Cristal Gracia Vázquez, Danna Dayra Guevara García, Jesús Rafael Hernández Cruz, Aidee Naomi Hernández González, Edgar Rangel Hernández Olivera. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- <https://youtu.be/QTw2ZLmL1sQ?si=cM2xKyJatwHquhw->
- <https://youtu.be/nmm2crBU6Gl?si=cDQ30YkPjmOVnvm>
- <https://youtu.be/1gz-xf0JWck?si=kpyX7XeqT9aJ3TO>
- [https://youtu.be/Gl7w-tJszJk?si=obN4pzDTiiC1\\_B-Y](https://youtu.be/Gl7w-tJszJk?si=obN4pzDTiiC1_B-Y)
- <https://youtu.be/MAjmm9Sfc9Mg?si=90DAdOws-ImOeZU6>

## NUTRIENDO CONEXIONES POSITIVAS

**Autores:** Moisés B. Díaz Rojas, Pablo I. Cayetano Delgado, Yuliana B. López Merino, Carlos A. Bravo Arévalo, Teresa B. Cruz Ruiz, Sergio S. Luis Pérez y Julián A. Martínez Juárez. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Rodríguez, Pérez, S. (2016). Educar para la igualdad: implementación del taller “Construyendo Relaciones Sanas”. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com>
- Taboada, Nora. (2014, abril 23). 8 características de las relaciones personales saludables. <https://www.gestiopolis.com/8-caracteristicas-de-las-relaciones-personales-saludables/>
- Pérez, Porto, J., Gardey, A. (2008). Relaciones interpersonales - Qué son, definición, importancia y objetivos. Recuperado de: <https://definicion.de/relaciones-interpersonales/>

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y NUESTRO DESARROLLO PERSONAL

**Autores:** Ilian Araceli Enríquez Martínez, Ximena Escudero Huerta, Liz Estefanny Díaz Rodríguez, Jocelyn Yadira Chávez Acevedo, Viany Kamila Cruz García y Alexis Aarón Díaz Luis. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Neural (2018) ¿Cómo influyen las relaciones personales en nuestra salud? (2018, octubre 19). Neural
- FIDE(2022) ¿Qué son las relaciones interpersonales? (2022). FIDE.
- Ramírez, J & Tesén, J. (2022, marzo 01). Las relaciones interpersonales y la calidad de educativa. Dialnet.
- Betancourt, V. (2022). Importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar emocional. Universidad Metropolitana.
- Pérez, J & Gardey, A. (2021, mayo 20). RELACIONES INTERPERSONALES.

# DEPORTES

## NO DESEES UN BUEN CUERPO, TRABAJA EN ELLO

**Autores:** Adria aldair Cruz Santos, Valeria García López, Justo Emmanuel Luis López, Joseph Maicol Pérez Sánchez, Bianni Dixhix Ramírez Benítez, Leonardo Alejandro Ríos Bonilla, Ana Lucía Tinoco Velazco. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Sacyl, 2018, ¿Qué es el ejercicio físico? (2018). Sacyl. <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>.
- Medlineplus (2021) Riesgos de una vida sedentaria. Medlineplus <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

# NUTRICIÓN

## LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

**Autores:** Mireya Hernández López, Dulce Monserrat Ignacio Sánchez, Ángel Moisés Sánchez Pacheco, Diana Monserrat Jiménez García, Brenda Concepción Ramírez Vargas, Ulises Eduardo Contreras Chávez, Caleb Ricardez, Eder Uriel López González. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Alemán, m. (2016). *consecuencias de no comer saludable*. México: vivir mejor .org.
- Casa, a. e. (2021). *beneficios de una buena alimentación en estudiantes*. Granada: expand article
- 



# PASATIEMPO Y HUMOR

## HÁBITOS SALUDABLES

**Autores:** Claudia Valeria Cruz Morales, Víctor Alejandro Bautista Monjaraz, Santiago Zarate Ramírez, Evelyn Zoé Antonio Villagrana, Gretel Ortega Melo, Zachiel Amisadai García Torrez. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Banco, C. (2023, 10 abril). Descubre los mejores hobbies según tu personalidad. Compartamos Banco. <https://www.compartamos.com.mx/compartamospiensaenti/sientete-bien/pasatiempos-segun-tu-personalidad>

- Vasco, E. J.-. G. (s. f.). Conductas saludables - Gobierno vasco - euskadi.eus. Basque Administración Web Portal. <https://www.euskadi.eus/informacion/conductas-saludables/web01-ejeduki/es/>
- CDC Works 24/7. (2023, 13 noviembre). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/>

# ARTÍSTICO

## EXPRESATE CON ARTE

**Autores:** Alderete López Geovanni Armando, Alfaro silva Keila Noemi, Cruz López Jesmie, Diaz Zarate Sol Jaqueline, Galindo Hernández Denisse, Sánchez Ramírez Emiliano Antonio, Vásquez Avendaño Kelly Daniela. Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis) 265, San Jacinto Amilpas, Oaxaca, México (2023)

### Referencias:

- Arenas, Víctor. (2019). La poderosa influencia de la arquitectura en la educación y la convivencia. <https://exitoeducativo.net/la-influencia-de-la-arquitectura-en-la-educacion/>
- Espaimedusa.(2023). Buenos hábitos para escultores y otros artistas. [https://espaimedusa.com/buenos-habitos-para-escultores/#:~:text=Haz%20pausas%20regularmente%20para%20descansar,ta mbi%C3%A9n%20puedes%20usar%20un%20espejo\).](https://espaimedusa.com/buenos-habitos-para-escultores/#:~:text=Haz%20pausas%20regularmente%20para%20descansar,ta mbi%C3%A9n%20puedes%20usar%20un%20espejo).)

## DISEÑO DE REVISTA :]

Aline Stefany Pérez Velasco

Aixa Miranda Santiago Melchor

3° “A”  
PROGRAMACIÓN

