



**CUIDANDO LA SALUD  
DEL ADOLESCENTE A TRAVÉS  
DE HISTORIAS COTIDIANAS**

**M.E.S. YOLANDA MELGOZA CASTILLO  
DRA. NORMA PATRICIA CÁZARES ALONSO**

## I. INTRODUCCIÓN

El desinterés y la deserción escolar son problemas preocupantes que afectan a estudiantes de todos los niveles educativos. Para combatir estas problemáticas, es necesario que los docentes diseñen estrategias de enseñanza innovadoras y atractivas que promuevan el aprendizaje significativo y mantengan a los estudiantes motivados.

En este contexto, se presenta la implementación de los cuentos cortos (storytelling) como herramienta didáctica para abordar temas relacionados con la salud en estudiantes de nivel medio superior, con base al uso de cuentos o historias de la vida real que abordan problemáticas relevantes para los adolescentes, fomentando la reflexión, la crítica y la aplicación de conocimientos en situaciones reales. La necesidad de nuevas estrategias de enseñanza se debe a que debemos tomar en cuenta los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan los adolescentes durante esta etapa crucial de su desarrollo pueden generar apatía y deserción escolar. Por ello, es fundamental que los docentes diseñen estrategias de enseñanza que consideren estas transformaciones y sean capaces de captar la atención e interés de los estudiantes.

Las historias cortas, a pesar de ser una técnica tradicional, se reinventa en el contexto educativo actual como una herramienta poderosa para promover el aprendizaje activo y significativo. Esta estrategia permite a los estudiantes, desarrollar la empatía, aplicar saberes, fortalecer el autoaprendizaje, desarrollar la creatividad, promover el trabajo colaborativo.

La estrategia fue implementada en un grupo de estudiantes de nivel medio superior, abordando temáticas relacionadas con la salud en sus diversos ámbitos: mental, emocional, social y físico. Para ello, se utilizaron historias de tres estudiantes que narran su vida diaria, exponiendo sus hábitos, relaciones y conductas, y permitiendo a los estudiantes reflexionar sobre la importancia de un estilo de vida saludable. Los estudiantes mostraron un alto grado de participación, interés y compromiso en las actividades, lo que se reflejó en el desarrollo de su pensamiento crítico, capacidad de análisis y habilidades de comunicación.

Asimismo, la estrategia permitió a los estudiantes comprender la importancia de la salud en sus diferentes dimensiones, reflexionar sobre sus propios hábitos y conductas, identificar y analizar problemáticas relacionadas con la salud, proponer soluciones creativas y responsables a dichas problemáticas, desarrollar empatía y comprensión hacia las experiencias de otros y fortalecer su capacidad de trabajo en equipo y colaboración.

En conclusión, la estrategia se presenta como una herramienta didáctica valiosa para promover el aprendizaje activo, significativo y reflexivo en estudiantes de nivel medio superior, particularmente en temas relacionados con la salud. Su implementación permite abordar problemáticas relevantes para los adolescentes de manera atractiva y cercana, fomentando el desarrollo de habilidades esenciales para su vida personal y académica.

Consideramos continuar implementando y evaluando la estrategia en diferentes contextos educativos, explorando su potencial para abordar diversas temáticas y disciplinas. Asimismo, se sugiere fomentar la creación de historias por parte de los propios estudiantes, estimulando su creatividad y participación activa en el proceso de aprendizaje.

## II. PROPÓSITO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

---

Desarrollar la reflexión y crítica sobre la salud y su manejo en los ámbitos nutricional, social, mental y emocional. Utilizando una rúbrica específica para evaluar la actividad y en plenaria grupal la crítica y reflexión de cada caso

## III. COMPETENCIAS

---

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta objetivos que persigue
  - 1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas
3. Elige y practica estilos de vida saludable
  - 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo
  - 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y de quienes lo rodean
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos
  - 5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de su objetivo

## 1. CONTENIDOS

---

### Conceptuales

- Nutrición
- Nutrición en el adolescente
- Concepto e importancia
- Nutrientes, tipos y funciones
- Dieta equilibrada
- Etiquetas nutrimentales
- Guías de alimentación
- Trastornos alimentarios
- Identificación de factores de riesgo y medidas de prevención

### Procedimentales

- Interpreta esquemas, graficas o diagramas utilizando los conceptos disciplinares de la etapa
- Describe cada uno de los sistemas de órganos en cuanto a su estructura y función
- Resume y organiza información
- Comunica información y conclusiones mediante exposiciones orales
- Identifica los factores de riesgo para la salud en cada uno de los sistemas revisados en la etapa
- Maneja material y equipo de laboratorio

### Actitudinales

- Muestra perseverancia y cumplimiento en actividades y tareas
- Participa activamente durante el desarrollo de la etapa
- Muestra manejo de sus emociones, tolerancia y respeto
- Trabaja colaborativamente

## 2. ESTRATEGIA DIDÁCTICA O PROYECTO

La estrategia se llevó a cabo durante el semestre Enero-Junio 2023 en el Bachillerato General de la Preparatoria 15 de la UANL, utilizando la plataforma Microsoft Teams. Participaron aproximadamente 485 estudiantes de segundo semestre, con edades entre 15 y 17 años, en el marco de la unidad de aprendizaje de Biología en la Salud.

Planificación	Actividades
<b>Instrucciones</b>	Clase presencial para explicar las pautas y puntos clave de la estrategia. Los estudiantes tuvieron acceso a las cinco historias que se utilizarían en la estrategia de aprendizaje, así como a diversos recursos para completar la actividad, en el bloque de notas de Microsoft Teams.
<b>Materiales de la actividad</b>	Se publicaron en cada grupo de clase de Microsoft Teams, y se abrieron canales de equipo para el trabajo colaborativo. Esto permitió a los estudiantes interactuar en una plataforma neutral y segura, utilizando las herramientas disponibles.
<b>Actividad</b>	Las historias están basadas en relatos de cinco adolescentes de su día a día en cuanto a su dieta, actividades, relaciones con familiares y amigos, entretenimiento y malos hábitos. Las historias están basadas en relatos de cinco adolescentes de su día a día en cuanto a su dieta, actividades, relaciones con familiares y amigos, entretenimiento y malos hábitos. Luego de leer cada historia, los estudiantes se reunieron en equipos de trabajo y, utilizando la información proporcionada, realizaron actividades como: Calcular el índice de masa corporal de cada caso. Reflexionar y comentar sobre posibles problemas nutricionales y evaluar la probabilidad de que los chicos sufran enfermedades en su vida adulta.
<b>Evaluación</b>	Elaboración de un cuestionario para que, de manera consensuada, los estudiantes determinaran: 1. Quién podría tener problemas relacionados con la masa corporal. 2. Quién presenta la mejor salud nutricional en función de sus hobbies, metas, pasatiempos y vicios. 3. Quien presenta la mejor salud mental en función de sus relaciones con familiares y amigos. 4. Cómo se encuentra su salud emocional en base a los problemas que enfrenta. La actividad también incluyó una retroalimentación sobre sugerencias, crítica sana y reflexiva para cada una de las historias. Los estudiantes presentaron por escrito una retroalimentación personal con recomendaciones para que cada caso considerara cambios positivos y evitara las problemáticas que enfrenta en la historia. Todo el trabajo fue evaluado mediante una rúbrica específica.
<b>Conclusión grupal</b>	Se realizó una reflexión sobre el desempeño y desarrollo de la actividad, así como una crítica grupal sobre las problemáticas abordadas y cómo afrontarlas de manera responsable y fundamentada en los conocimientos adquiridos por los estudiantes a través de su formación académica.

### 3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Los materiales didácticos constituyen un recurso de gran atractivo y relevancia para alcanzar mayores niveles de calidad educativa. El estudiante, al ser protagonista de la búsqueda de soluciones, desarrolla su independencia y responsabilidad, utilizando sus propias capacidades y habilidades, mostrando interés en su entorno e incluso disfrutando de la nueva experiencia (Navarrete, 2017). Las historias cortas (storytelling), como forma de arte hablado, favorece la preservación y transmisión de ideas, imágenes, motivos e incluso emociones (Cassady, 1990). Esta estrategia requiere de un lenguaje espontáneo y simple, utilizando repeticiones, aclaraciones o ejemplos para facilitar la comprensión de los estudiantes (Salaberri, 2011). Las actividades deben ser adecuadas al nivel de los estudiantes, permitiendo la comprensión de las expectativas y el fomento del uso de sus habilidades para lograr una expe-

riencia satisfactoria (Beconi, 2012). Además, el uso de historias cortas propicia ambientes de aprendizaje que despiertan la voluntad de los estudiantes de comunicarse oralmente, de construir colaborativamente el aprendizaje y de favorecer la reflexión y el pensamiento crítico en actitudes de empatía e intercambio de opiniones (Ellis et al., 1991). Hay que tomar en cuenta que el uso de materiales con experiencias personales, historias de vida, observaciones, textos, imágenes y sonidos puede ayudar a describir la rutina y situaciones problemáticas en la vida de las personas, permitiendo procesar datos de experiencias propias, enfrentar problemáticas de la vida diaria, procesar, organizar, explicar y encontrarle sentido (Rodríguez, 2008). La actividad debe ser una práctica reflexiva social que permita interactuar teoría y práctica con miras a establecer cambios, basándose en

que una estructura fundamental del ser humano construye el significado (Benavides, 2020).

Los relatos utilizados en el storytelling se clasifican en cuatro categorías o géneros: relatos reales, folclore, literatura de ficción y cuentos de hadas. Todos son importantes en el contexto educativo porque favorecen modelos de resolución de problemas y conflictos que pueden ser aplicados a la vida diaria (Sherman, 2008). El proceso de construcción de relatos constituye una de las formas de construir significado, establece conexiones entre los contenidos y ayuda a organizar la información (Hamilton et al., 2005). En este trabajo, se determinó hacer uso de relatos reales. Esta modalidad de storytelling combina diversos tipos de multimedia, incluyendo imágenes fijas, texto, videoclips, narraciones en audio y música (Robin, 2012).

Todos estos elementos permiten a los estudiantes utilizar sus habilidades y conocimientos, explorando nuevos mundos y escenarios al tiempo que desarrollan habilidades de pensamiento crítico para conectarlos a su propio mundo y experiencias (Tolisano, 2009). Ya que la tecnología ofrece diversas aplicaciones para el diseño de imágenes, videos, audios y podcasts, los cuales representan un nuevo lenguaje para expresar ideas (Rosales, et., al., 2017). Y el utilizar herramientas de comunicación estructuradas en una secuencia de acontecimientos que apelan a nuestros sentidos y emociones al exponer un conflicto, revela una verdad que aporta sentido a nuestras vidas (Núñez, 2007). Es importante proveer una plataforma neutra que aumente la motivación.

La actividad está basada para la crítica y reflexión de la salud en la adolescencia, considerada una etapa de transformaciones notables, presenta tanto oportunidades como desafíos para los jóvenes y sus familias. A pesar de ser considerada comúnmente como un período de salud óptima, la realidad actual revela un panorama preocupante. Diversos problemas de salud, con potencial impacto significativo en el desarrollo y bienestar de los adolescentes, exigen una atención adecuada.

La nutrición durante la adolescencia juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo, donde requiere un aporte adecuado de nutrientes para el correcto crecimiento de huesos músculos y órganos, así como el óptimo funcionamiento cerebral, fortalece al sistema inmunológico, protegiendo de infecciones y enfermedades lo que contribuye a un bienestar mental, reduciendo riesgos en su salud. (Alvarado 2013). A pesar de la importancia de la nutrición en esta etapa, los adolescentes se enfrentan a diversos desafíos, los adolescentes suelen adoptar hábitos alimenticios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados, comida rápida, bebidas azucaradas y grasas saturadas. Además, la publicidad y la disponibilidad de comida chatarra pueden influir negativamente en las elecciones alimentarias de los adolescentes, ya que carecen de información adecuada sobre nutrición, lo que dificulta la toma de decisiones saludables. (Martin, et., al. 2008). Dado que muchos de los problemas mencionados son potencialmente prevenibles, las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades resultan esenciales durante este período del desarrollo.

Como institución educativa, es necesario brindar a los adolescentes información precisa y accesible sobre alimentación saludable, incluyendo la importancia de una dieta balanceada y la selección de alimentos nutritivos, incentivar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y fuentes de proteínas magras, limitando el consumo de alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas, consiguiendo que sean los mismos adolescentes los que con base a la adecuada información tomen sus propias decisiones al respecto. Así como recomendar apoyo profesional, si es necesario, para obtener orientación personalizada sobre la alimentación adecuada durante la adolescencia.

Actualmente hay evidencias de una alta prevalencia de trastornos psiquiátricos en esta etapa, incluyendo depresión, ansiedad, trastornos de la conducta, déficits de atención, cognición y aprendizaje.

El abuso de alcohol y drogas, la conducta suicida y los trastornos de la conducta alimentaria también representan problemas importantes (De la Barra 2009). A estos problemas se suman las conductas de riesgo, como la actividad sexual precoz o no protegida, el consumo de sustancias, comportamientos violentos y otras, de considerable prevalencia (Imjuve 2022).

Estas conductas pueden generar daños físicos, psicológicos y sociales,

incluyendo la muerte. De hecho, los accidentes, traumatismos y violencias constituyen la principal causa de mortalidad entre adolescentes, y muchos de estos eventos están relacionados con conductas de riesgo, como el abuso de alcohol (Clements, et, al., 2013)).

Por otra parte, es importante destacar que durante la adolescencia se inician con frecuencia problemas y conductas que predisponen a enfermedades crónicas del adulto, como el sobrepeso, las dislipidemias, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Estas condiciones representan graves implicaciones para la salud futura de estos individuos. (Gaete, 2010)

Los adolescentes también presentan problemas de salud física que requieren atención oportuna. El significativo crecimiento y los cambios hormonales que experimentan en esta etapa hacen necesaria la detección temprana de patologías como la escoliosis y las alteraciones del desarrollo puberal. (Aláez, et., al. 2003)

## 4. RESULTADOS

La evaluación del trabajo se realizó mediante una rúbrica específica, la cual evidenció un cumplimiento satisfactorio del 98% de los estudiantes que completaron satisfactoriamente el trabajo colaborativo en todas sus facetas. Se destaca que todos los equipos lograron finalizar la actividad en su totalidad, desarrollando trabajo en equipo, revisión de estrategias de pensamiento, autorreflexiones sobre las problemáticas presentadas y realización completa de todas las actividades.

La actividad complementaria de aprendizaje y reflexión arrojó un puntaje de eficacia del 92%, lo que indica un aprendizaje idóneo por parte de los estudiantes. La reflexión grupal fue enriquecedora, con opiniones individuales y grupales centradas en el aprendizaje, la empatía, la comprensión de problemáticas reales, la expresión de ideas y el respeto a diferentes puntos de vista.

Se confirma que la metodología aplicada cumplió con el objetivo de utilizar los conocimientos sobre salud para desarrollar la crítica y la reflexión en torno a los temas abordados y que los estudiantes demostraron la capacidad de tomar decisiones presentes y futuras sobre el cuidado de su salud de manera responsable.

### Discusión

La revolución tecnológica ha proporcionado herramientas valiosas para el desarrollo de los estudiantes en diversas materias y en este caso el uso de plataformas como Microsoft Teams ha facilitado el contacto entre estudiantes y docentes, permitiéndoles organizar y trabajar en conjunto posibilitando la combinación de ideas, saberes y pensamientos, plasmándolos de manera individual y creativa.

Si bien por medio de la entrega de la evidencia de trabajo se puede constatar su cumplimiento, se requiere de una plenaria para conocer como los estudiantes han desarrollado la capacidad de comprender, afrontar y brindar soluciones adecuadas a situaciones e historias reales que viven muchos jóvenes de su edad.

La identificación con las problemáticas de las historias ha permitido a los estudiantes expresar puntos de vista, criticar, reflexionar y ofrecer posibles soluciones, por lo que consideramos que la implementación de la tecnología ha favorecido la aplicación de los conocimientos en la vida cotidiana. También consideramos un fortalecimiento en la interacción entre estudiantes y estudiantes, y entre estudiantes y maestros, la posibilidad de ser escuchados, recibir ayuda y aclarar dudas ha contribuido a que los estudiantes se sientan más valorados en la expresión de sus ideas. Comprobando que las opiniones de los estudiantes no solo se basan en creencias personales, sino en conocimientos adquiridos y en el uso correcto de información confiable y pertinente. Recomendamos continuar implementando y evaluando la estrategia de en diferentes contextos educativos, explorar la creación de historias por parte de los propios estudiantes, fomentando su creatividad y participación activa en el proceso de aprendizaje e investigar el impacto de la estrategia en el rendimiento académico de los estudiantes.

## Conclusiones

La implementación de la estrategia ha demostrado ser una herramienta eficaz para promover en el estudiante, el aprendizaje significativo, la reflexión crítica y la toma de decisiones responsables en el ámbito de la salud, desarrollando empatía, de tal manera que, a partir de los conocimientos adquiridos en el aula y la consulta y búsqueda de información confiable, apliquen esos conocimientos, fortaleciendo el autoaprendizaje, desarrollando la creatividad, promoviendo el trabajo colaborativo el cual se vuelve inclusivo. Los estudiantes demostraron la capacidad de tomar decisiones presentes y futuras sobre el cuidado de su salud de manera responsable.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

- Aláez, Máximo; Madrid, Juan; Antona, Alfonso (2003) Adolescencia y salud. Papeles del Psicólogo, vol. 23, núm. 84, enero-abril, 2003, pp. 45-53. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Madrid, España. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808405.pdf>
- Alvarado Lagunas, Elías, & Luyando Cuevas, José Raúl. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. Estudios sociales (Hermosillo, Son.), 21(41), 143-164. Recuperado en 28 de junio de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_art-text&pid=S0188-45572013000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S0188-45572013000100006&lng=es&tlng=es).
- Becconi Stefania., Panagoitis. Kampyts., Yves. Punie (2012). Innovating teaching and learning practices: key elements for developing creative classrooms in Europe e Learning papers (30)1-13.
- Benavides Bailón, Jeovanny.M., Paola-Lino Mendoza (2020), Storytelling en la Educación superior un análisis del impacto y pertinencia de la narración de historias en el proceso formativo. Revista científica Hallazgos 21:5(2)149-161.
- Cassady Marsh. (1990) Storytelling step by step Resource Publications
- Clements Nolle, K. Karina Rivera (2013). The Epidemiology of Adolescent Health. Handbook of Adolescent Health Psychology (pp.77-91). Publisher: Springer New York  
[https://www.researchgate.net/publication/257644855\\_The\\_Epidemiology\\_of\\_Adolescent\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/257644855_The_Epidemiology_of_Adolescent_Health)
- De la Barra M, Flora. (2009). Epidemiología de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes: Estudios de prevalencia. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 47(4), 303-314. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272009000400007>

- Ellis Gail. Brewster Jean. (1991) The storytelling handbook for primary teachers, Grupo Editorial Penguin Random House. Barcelona España.
- Gaete P. Veronica. (2010). El control de la salud del adolescente Revista Médica Clínica Condes 21(5) 798-815.
- Hamilton Martha. Mitch, Weiss (2005). Children tell stories teaching and using storytelling in the classroom Katonah Richard C. Owen New York. Imjuve 2022  
[https://imjuventud.gob.mx/imgs/transparencia/transparencia\\_proactiva/cuadernillo/situacion\\_de\\_las\\_personas\\_adolescentes\\_y\\_jovenes\\_de\\_mexico.pdf](https://imjuventud.gob.mx/imgs/transparencia/transparencia_proactiva/cuadernillo/situacion_de_las_personas_adolescentes_y_jovenes_de_mexico.pdf)
- Martín Aragón Sagrario. y Elena. Marcos (2008). La nutrición del adolescente. Revista Farmacia Profesional. 22(10) 42-45.
- Navarrete Rodríguez Pedro José. (2017). Importancia de los materiales didácticos en el aprendizaje de las matemáticas Tesis de grado Universidad de Jaén.  
[https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/5752/1/Navarrete\\_Rodríguez\\_PedroJos\\_TFG\\_Educacin\\_Primary.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/5752/1/Navarrete_Rodríguez_PedroJos_TFG_Educacin_Primary.pdf)
- Núñez López Antonio. (2007) Sera mejor que lo cuentes. Los relatos como herramientas de comunicación Urano. Barcelona España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=620123>
- Rodríguez Palermo María Luz. (2008). La teoría del aprendizaje significativo. Ed. Octaedro Barcelona España.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/97912/rodriguez.pdf?sequence=1>
- Robin Bernal Ross. and Sara Mcneil (2012) What educators should know about teaching digital storytelling. Digital Education Review 1(22) 37-51 pp.  
[https://www.researchgate.net/publication/260863211\\_What\\_Educators\\_Should\\_Know\\_about\\_Teaching\\_Digital\\_Storytelling](https://www.researchgate.net/publication/260863211_What_Educators_Should_Know_about_Teaching_Digital_Storytelling)
- Rosales Saulus Statkus. Rosabelt Roig-Vila. (2017). El relato digital (digital storytelling) como elemento narrativo en el ámbito educativo.  
[https://www.researchgate.net/publication/312295360\\_El\\_relato\\_digital\\_digital\\_storytelling\\_como\\_elemento\\_narrativo\\_en\\_el\\_ambito\\_educativo](https://www.researchgate.net/publication/312295360_El_relato_digital_digital_storytelling_como_elemento_narrativo_en_el_ambito_educativo)
- Salaberri Ramiro María Sagrario. (2011). Storytelling in the foreign language classroom. Ministerio de Educación Madrid. Madrid. España.  
[https://biblioteca.unirioja.es/biba/mas\\_info.php?-titn=242415](https://biblioteca.unirioja.es/biba/mas_info.php?-titn=242415)
- Sherman. Josepha. (2008) Storytelling an encyclopedia of mythology and folklore Armonk, Myron E. Sharpe New York.

## SEMBLANZA

### **M.E.S. Yolanda Melgoza Castillo**

yolanda.melgozacll@uanl.edu.mx

Licenciado en Química industrial  
Maestría en Enseñanza superior

Aproximadamente 16 años como docente de la preparatoria 15 Unidad Florida en el área de Ciencias



### **Dra. Norma Patricia Cázares Alonso**

norma.cazareslms@uanl.edu.mx

Biólogo

Maestría en Ciencias

Doctorado en Ciencias

Aproximadamente 20 años como docente en la preparatoria 15 unidad florida en el área de ciencias