



BIENESTAR INTEGRAL EN LA ERA DIGITAL: HÁBITOS, INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

M.E.C. Lucy Mayela Ochoa Rodríguez
M.E.F Diego Emmanuel Martínez Ortiz

◆ I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las instituciones educativas enfrentan un doble reto: la formación académica y el bienestar integral de los estudiantes. Además de enseñar conocimientos, las escuelas tienen la responsabilidad de promover hábitos de vida saludables y el autocuidado en los jóvenes. En este contexto, la tecnología y, en particular, la inteligencia artificial (IA), representan tanto una oportunidad como un desafío. Ofrecen beneficios significativos, como el acceso inmediato a información y la personalización del aprendizaje, pero también presentan riesgos, como el sedentarismo y la fatiga digital.

Pregunta clave:

¿Cómo equilibrar los hábitos saludables, el uso de la IA y el bienestar integral de los estudiantes en el contexto educativo?

2. Hábitos de vida saludable y bienestar integral en contextos educativos

El bienestar integral de los estudiantes no puede concebirse sin hábitos de vida saludables. Esto incluye una alimentación balanceada, ejercicio regular, descanso adecuado y una correcta gestión emocional. En muchos contextos educativos, los estudiantes enfrentan desafíos como el sedentarismo por estar largos períodos frente a pantallas, la falta de sueño debido a las exigencias académicas, y el estrés relacionado con la presión de los resultados. Las escuelas deben implementar prácticas para fortalecer estos hábitos, tales como pausas activas, programas de alimentación saludable y actividades deportivas.

3. Aplicaciones y efectos de la IA en la salud física y emocional de los estudiantes

La IA puede ser un aliado importante en la promoción del bienestar. En términos de salud física, existen aplicacio-

nes que monitorean el ritmo cardíaco, la actividad física y la calidad del sueño. Para la salud emocional, se han creado chatbots de apoyo psicológico y apps de meditación. Además, la IA permite la personalización del aprendizaje, adaptando el contenido al ritmo de cada estudiante. Sin embargo, el uso excesivo de la tecnología puede generar dependencia, fatiga digital y preocupaciones sobre la privacidad de los datos.

4. Promoción del equilibrio entre tecnología, actividad física y salud mental

Para lograr un equilibrio, las instituciones educativas deben diseñar estrategias que integren lo mejor de la tecnología sin sacrificar el bienestar físico y mental. Algunas propuestas incluyen:

- Horarios “desconectados” sin pantallas.
- Integración de prácticas como la meditación o ejercicios de respiración.
- Proyectos académicos que incluyan

actividades físicas y debates presenciales.

- Fomento del pensamiento crítico respecto al uso de la tecnología.

5. Estrategias institucionales para el desarrollo del bienestar integral

Un enfoque integral de bienestar requiere políticas claras y un trabajo colaborativo entre escuelas, familias y comunidades.

Algunas estrategias clave son:

- Programas de educación socioemocional.
- Políticas de uso responsable de la tecnología.
- Capacitación docente en el uso pedagógico de la IA y el acompañamiento emocional.
- Fortalecimiento del vínculo familia-escuela-comunidad.

6. El apple watch como herramienta para el bienestar integral en la era digital

El Apple Watch se presenta como una herramienta útil para monitorear la salud física y emocional. Este dispositivo incluye sensores que permiten seguir la actividad física, el sueño, e incluso realizar detecciones preventivas de problemas de salud. Además, la IA integrada en el Apple Watch personaliza las recomendaciones, fomentando hábitos saludables. Su potencial educativo se ve reflejado en la creación de estrategias de gamificación para la actividad física y la educación en salud digital.

7. Conclusiones

- El bienestar integral debe ser un eje transversal en la educación.
- La IA, cuando se usa de forma crítica y ética, puede ser una herramienta clave para el cuidado de la salud física y emocional.
- La colaboración entre educadores, familias y estudiantes es esencial para que la educación sea un espacio de formación integral.

8. Cierre

Reflexión Final: ¿Qué papel estamos dispuestos a asumir, como educadores y miembros de la comunidad educativa, para asegurar que la tecnología sea un medio y no un obstáculo en la búsqueda del bienestar integral de nuestros estudiantes?

◆ SEMBLANZAS

M.E.C. Lucy Mayela Ochoa Rodríguez

Egresada de la facultad de organización deportiva en 1994, realizó una maestría en alto rendimiento deportivo por la FOD en 1995, con maestría en educación constructivista por el FOCIM en 2010. Docente de la preparatoria 8 desde el 2009 y Coordinadora académica de la UA los caminos del conocimiento desde 2017. Responsable de los laboratorios de ciencias de la preparatoria 8 de la UANL desde 2016.

Dr. Diego Emmanuel Martínez Ortiz

Es docente de la Preparatoria 8 de la UANL desde el año 2019, donde se desempeña en el área de Actividad Física y Deporte, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes mediante la promoción de estilos de vida activos y saludables.

Es egresado de la Universidad Metropolitana de Monterrey (UMM), donde cursó la Licenciatura en Ciencias del Deporte. Posteriormente, fortaleció su preparación académica con una Maestría en Educación Física, cursada en DEPEDYC, y un Doctorado en Educación, realizado en UHB.

Su trayectoria profesional también incluye su desempeño como Coordinador Deportivo del municipio de Guadalupe, cargo desde el cual ha participado en la organización, promoción y desarrollo de actividades deportivas, fomentando la práctica física y el deporte como herramientas para el bienestar y el desarrollo social.

A lo largo de su trayectoria, Diego E. Martínez Ortiz ha consolidado un perfil profesional que integra docencia, formación académica, gestión deportiva y promoción de la actividad física, con el compromiso de contribuir al desarrollo integral de las nuevas generaciones y al fortalecimiento de la cultura deportiva.