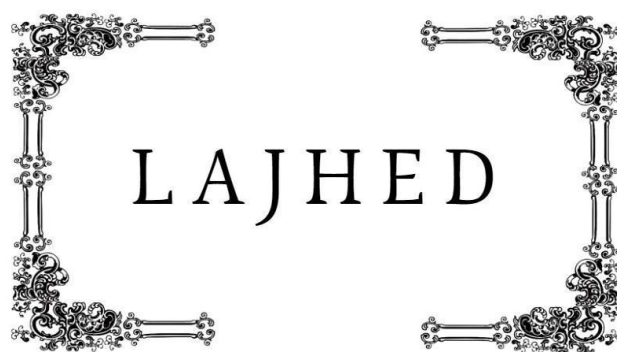




**Aprendizajes fundamentales para la vida:
educación, salud y bienestar emocional en
tiempos de incertidumbre**

**Learnings for Life: Education, Health, and Emotional
Well-Being in Times of Uncertainty**

German Daniel Torres García

Universidad Autónoma de Baja California, México

[0009-0003-9069-0761](https://doi.org/10.1009-0003-9069-0761) | german.torres90@uabc.edu.mx

Citación/como citar este artículo: Torres, G. (2026). Aprendizajes fundamentales para la vida: educación, salud y bienestar emocional en tiempos de incertidumbre. *Revista Latinoamericana de Humanidades y Desarrollo Educativo*, Vol. 5 (1), 351-360

Recensión

Aprendizajes fundamentales para la vida. Educación, salud y bienestar emocional, obra coordinada por Zaira Navarrete Cazales, Fabio Fuentes Navarro y Gloria Angélica Valenzuela Ojeda, se incorpora a una discusión educativa de gran relevancia en la actualidad: la necesidad de repensar la formación humana más allá del rendimiento académico, la transmisión de contenidos o la eficiencia institucional. Su planteamiento central es amplio y pertinente, pues entiende la educación para la vida como una preocupación pedagógica, ética y social que atraviesa la salud, las emociones, el bienestar, el cuerpo, la sostenibilidad, la tecnología y la convivencia. Desde esta perspectiva, el libro invita a reconsiderar qué significa educar en un tiempo marcado por crisis sanitarias, agotamiento emocional, desigualdades persistentes y transformaciones aceleradas en las formas de enseñar y aprender.

La obra parte de una premisa aparentemente sencilla, pero todavía poco atendida: la educación no puede separarse de las condiciones concretas en que las personas viven, aprenden, trabajan, se relacionan y cuidan de sí mismas y de los demás. En ese sentido, el libro no reduce la educación para la vida a una frase general ni a un conjunto de habilidades transversales, sino que la presenta como un campo en construcción, abierto a debates teóricos, experiencias pedagógicas y preocupaciones sociales contemporáneas. Esta mirada adquiere particular fuerza después de la pandemia, cuando los sistemas educativos tuvieron que reconocer que la continuidad escolar no dependía únicamente de plataformas, programas o calendarios, sino también de la salud física y emocional de estudiantes, docentes, familias y las mismas instituciones.

Uno de los rasgos más valiosos de esta obra es su carácter colectivo. Reúne investigaciones y reflexiones de autoras y autores con trayectorias, adscripciones institucionales y contextos geográficos diversos lo cual evita que los temas aparezcan como preocupaciones aisladas y permite leerlos como parte de un horizonte educativo compartido. La presencia de contribuciones vinculadas con México, Colombia y Perú, así como el tratamiento de experiencias que dialogan con otros escenarios, muestra que los problemas relacionados con la salud emocional, el bienestar docente, la formación integral, la sostenibilidad y la innovación pedagógica atraviesan distintos sistemas educativos, aunque se expresen de manera particular en cada realidad institucional y social.

La dimensión colectiva también se advierte en la composición de sus autorías. La obra reúne a cuarenta y dos personas autoras, en donde se suman voces en formación, provenientes de licenciatura y maestría, lo cual amplía la mirada generacional sobre los temas abordados. La distribución de autorías de México, Colombia y Perú permite leer el libro como una aportación de vocación latinoamericana, interesada en establecer puntos de encuentro entre realidades educativas distintas, pero atravesadas por desafíos comunes. Además, la variedad institucional (universidades nacionales, estatales, escuelas normales, centros de formación docente e instituciones con proyección comunitaria) fortalece su alcance y permite observar la relación entre educación, salud y emociones desde espacios educativos diversos.

El libro se organiza en cuatro secciones: educación emocional y desarrollo de habilidades blandas; educación para la salud y sostenibilidad; innovaciones pedagógicas y bienestar; y reflexiones filosóficas y curriculares. Esta estructura resulta acertada porque evita una comprensión limitada del bienestar educativo. En lugar de ubicarlo únicamente en el terreno psicológico o individual, lo relaciona con prácticas docentes, ambientes de aprendizaje, condiciones laborales, tecnologías emergentes, alimentación, actividad física, inclusión, currículo y vida comunitaria. La amplitud temática podría parecer, en principio, un riesgo para la unidad de la obra; sin embargo, el eje de la educación para la vida funciona como hilo articulador y permite que los capítulos dialoguen entre sí desde distintas escalas: la infancia, la universidad, el trabajo docente, el entorno laboral, la formación digital y la reflexión curricular.

La primera sección, dedicada a la educación emocional y al desarrollo de habilidades blandas, permite observar la importancia de las emociones en los procesos educativos. En “Fortalecimiento de habilidades blandas en estudiantes universitarios desde la investigación acción”, Johanna Monserrat Dávila Ruiz, Jessica Badillo Guzmán, Marcela Mastachi Pérez y Aurelio Vázquez Ramos plantean la necesidad de fortalecer habilidades como la comunicación, el trabajo colaborativo y el pensamiento crítico en estudiantes universitarios. El valor de este capítulo se encuentra en mostrar que la formación profesional no puede sostenerse únicamente en saberes disciplinares, sino que requiere capacidades relacionales y socioemocionales que permitan a los estudiantes participar de manera más activa en su aprendizaje y en su futuro desempeño profesional.

En esa misma línea, “Neurodidáctica y competencias (emocionales, blandas y duras) en estudiantes universitarios México-Colombia”, de María Edith Gómez Gamero y Sandra Flor Canales Basulto, aporta una lectura significativa por su alcance entre contextos universitarios de México y Colombia. El capítulo permite reconocer que la formación de competencias emocionales, blandas y duras constituye una preocupación compartida en la educación superior latinoamericana. La neurodidáctica aparece como un recurso para comprender mejor cómo aprenden los estudiantes y cómo pueden desarrollarse estrategias más sensibles a sus procesos cognitivos, emocionales y profesionales. Así, el texto contribuye a tender puentes entre la investigación educativa, las ciencias cognitivas y las demandas actuales del campo laboral.

El capítulo “Estrategias para minimizar la frustración y estrés en el preescolar”, de Jessica Cristina Cárdenas Romero, Yury Natalia López Velandia, Yesica Natalia Montaña Quintero y Lyda Cecilia Vega Mariño, desplaza la mirada hacia la educación infantil y muestra que la salud emocional debe atenderse desde edades tempranas. Al centrarse en la frustración y el estrés en preescolar, el texto advierte que el bienestar no es un tema exclusivo de jóvenes o adultos, sino una condición formativa que empieza a construirse en los primeros años de escolarización. Su énfasis en estrategias didácticas acordes con los intereses, edades y ritmos de aprendizaje de niñas y niños permite pensar ambientes escolares más seguros, sensibles y acompañantes.

Por su parte, “Emociones y afectos vinculados al aprendizaje de matemáticas entre estudiantes de nivel propedéutico”, de María Joaquina Sánchez Carrasco y Gabriela Salazar Cervantes, aborda una relación muchas veces ignorada: la influencia de las emociones en el aprendizaje matemático. El capítulo cuestiona la separación tradicional entre razón y emoción, especialmente en un campo asociado con la abstracción, la lógica y el desempeño académico. Al mostrar que el miedo, la frustración, la motivación o el gusto inciden en la relación de los estudiantes con las matemáticas, amplía la comprensión del aprendizaje y recuerda que incluso los saberes considerados más racionales están atravesados por experiencias afectivas.

El cierre de esta primera sección, “Síndrome de Burnout en profesores de universidades públicas de Perú y España”, de Rosario Margarita Yslado Méndez, Edwin Hernán Ramírez Asís y Llerme Núñez Zarazu, constituye uno de los aportes

Aprendizajes fundamentales para la vida: educación, salud y bienestar emocional en tiempos de incertidumbre.

más sólidos para una lectura comparada de la obra. Al analizar el Burnout en profesorado universitario de Perú y España, el capítulo muestra que el agotamiento docente no es una situación aislada ni meramente individual, sino un fenómeno relacionado con condiciones laborales, políticas institucionales, exigencias profesionales y cambios en la educación superior. Su inclusión es especialmente pertinente en el periodo posterior a la pandemia, cuando la sobrecarga docente, el cansancio emocional y la necesidad de programas de bienestar se han vuelto preocupaciones centrales para las instituciones educativas.

La segunda sección, dedicada a la educación para la salud y la sostenibilidad, amplía el análisis al vincular el bienestar con el autocuidado, la prevención, la alimentación, la actividad física y el desarrollo sustentable. En “Inteligencia artificial (IA) en la educación para la salud”, Juan Crescenciano Cruz Victoria, Zaira Navarrete Cazales y Héctor Manuel Manzanilla Granados abordan el potencial de la IA en la enseñanza de temas de salud. Esta aparece como una herramienta capaz de personalizar contenidos, anticipar riesgos y acompañar procesos educativos en entornos virtuales. No obstante, el valor del capítulo no radica solo en la innovación tecnológica, sino en la posibilidad de discutir sus implicaciones pedagógicas y éticas en la formación para el autocuidado.

“Educación para la Salud: Aprendizaje de los Estilos de Vida Saludable en Adultos”, de Nora Nidia Castellón García y Juan Carlos Farías Bracamontes, recupera una dimensión fundamental: la educación de personas adultas en relación con hábitos saludables. El capítulo permite observar que los cambios demográficos, el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles y los estilos de vida poco saludables exigen estrategias educativas orientadas a la prevención y al cuidado. Esta mirada es importante porque sitúa la educación para la vida más allá de la escuela y la universidad, extendiéndola hacia procesos formativos que acompañan distintas etapas de la trayectoria vital.

En “Actividad física y deporte: diseño de un proyecto formativo para la educación básica a partir de la Nueva Escuela Mexicana”, Ernani Francesco Catalán Dibene, Migdelina Andrea Espinoza Romero y Jesús Salvador Prado López presentan una propuesta vinculada con la actividad física en educación básica. Aunque se trata de un planteamiento situado en el contexto mexicano, dialoga con preocupaciones más amplias sobre sedentarismo, salud corporal, desarrollo integral

y relación entre escuela y comunidad. Su énfasis en el plan de estudios mexicano permite observar cómo las políticas curriculares pueden articularse con proyectos formativos orientados al bienestar físico y al aprendizaje.

La sección se completa con “La ayuda alimentaria al trabajador como una propuesta educativa al desarrollo sustentable”, de Laila Alicia Peralta Escobar, Alberto Alvarado Rivera y Julio César Morales Romo. Este capítulo resulta relevante porque vincula alimentación, trabajo, salud y sostenibilidad. Al colocar la ayuda alimentaria al trabajador como propuesta educativa, el texto amplía el campo de discusión y muestra que educar para la vida también implica intervenir en entornos laborales, promover prácticas de alimentación adecuada y reconocer que el bienestar se construye en espacios que rebasan el aula. Esta aportación permite comprender que la salud no debe verse únicamente como responsabilidad individual, sino como resultado de condiciones sociales, laborales e institucionales.

La tercera sección, centrada en innovaciones pedagógicas y bienestar, ofrece aportes valiosos para repensar las prácticas educativas después de la pandemia. “Devolución creativa: infancias, cuerpo, sensibilidades y otredades en la práctica pedagógica de maestros”, de Julia Yanet Canchón García y Martha Alexandra González Castañeda, propone una reflexión sobre infancia, cuerpo, sensibilidad y otredad en la formación de maestros. Su relevancia se encuentra en recuperar dimensiones que con frecuencia quedan al margen de los discursos escolares, como la corporalidad, la sensibilidad y la relación con la diversidad. El capítulo permite pensar una práctica pedagógica más empática, creativa e inclusiva.

“Elementos de una didáctica híbrida en educación superior”, de Eduardo Chávez-Romero y María del Rosario Hernández-Coló, dialoga de manera directa con los desafíos educativos posteriores a la contingencia sanitaria. Al plantear la necesidad de ir más allá de la educación remota de emergencia, el capítulo propone recuperar aprendizajes derivados de ese periodo para construir propuestas pedagógicas híbridas más sólidas. Su valor radica en mostrar que la hibridez no debe entenderse únicamente como combinación de presencialidad y virtualidad, sino como una reorganización de tiempos, recursos, interacciones y estrategias de enseñanza en la educación superior.

En “El huerto escolar para la enseñanza del español, las matemáticas, las ciencias naturales y valores”, Rosa García Mancilla ofrece una propuesta

Aprendizajes fundamentales para la vida: educación, salud y bienestar emocional en tiempos de incertidumbre.

interdisciplinaria que articula contenidos escolares con experiencia, comunidad y sostenibilidad. El huerto escolar aparece como un espacio donde es posible aprender diferentes asignaturas y valores mediante actividades situadas. Este capítulo representa uno de los ejemplos más claros de educación para la vida, porque conecta el currículo con prácticas concretas de cuidado, trabajo colaborativo, conciencia ecológica y aprendizaje activo.

El capítulo “Ambientes de aprendizaje; mirada a estrategias de enseñanza en sexto grado”, de Araceli López Chino, Nancy Araceli Reyes López, Christian Servando Cruz López y Ramón Reyes Laureles, se centra en estrategias de enseñanza para favorecer ambientes de aprendizaje en educación primaria. Su inclusión refuerza la idea de que el bienestar educativo también depende de la manera en que se organizan los espacios, las interacciones y las actividades dentro del aula. Al analizar estrategias como el aprendizaje basado en proyectos, la gamificación y el uso de tecnologías digitales, el texto permite observar que la innovación pedagógica cobra sentido cuando favorece la motivación, la participación y el compromiso estudiantil.

“Estado del arte de estrategias didácticas empleadas en alumnos con barreras del aprendizaje”, de Esmeralda Amairany Morales Rodríguez y Maricela Zúñiga Rodríguez, aporta una mirada centrada en la inclusión. Al revisar estrategias didácticas dirigidas a estudiantes con barreras para el aprendizaje, el capítulo recuerda que no puede hablarse de bienestar educativo sin atender la diversidad de condiciones, ritmos y necesidades del estudiantado. Su énfasis en metodologías adaptativas, tecnologías de apoyo, diseño universal para el aprendizaje y formación docente especializada resulta pertinente para pensar una educación más equitativa y sensible a la neurodiversidad.

La cuarta sección, integrada por reflexiones filosóficas y curriculares, amplía el alcance de la obra al situar la educación para la vida en debates sobre subjetividad, tecnología, modernidad, formación digital y condiciones ambientales de estudio. “Giro afectivo, IA y educación superior. Horizonte poshumano: organologicidad y subjetividad expandida”, de Fabio Fuentes Navarro, propone una reflexión sugerente sobre la relación entre inteligencia artificial, afectividad y subjetividad en la educación superior. El capítulo permite pensar que los cambios tecnológicos no

solo modifican herramientas, sino también formas de aprender, sentir, pensar y relacionarse con el conocimiento.

“¿El giro a la filosofía de la educación? La modernidad occidental como problema pedagógico”, de Jorge Hernández Martínez, aporta una revisión crítica de los modelos educativos moldeados por la modernidad occidental. Su planteamiento invita a cuestionar paradigmas racionalistas que han limitado la diversidad de saberes y formas de comprender el mundo. Desde esta perspectiva, educar para la vida implica también revisar los fundamentos filosóficos del currículo y abrir espacios para epistemologías más contextualizadas.

En “Metodología de Marca Personal como modelo de negocio de capacitación y educación digital”, Hugo Alberto Quiroz Martínez Escobar y Jesica Jael Silva Wolkoff abordan la construcción de identidad profesional en entornos digitales. Aunque el tema se distancia de los capítulos más centrados en salud y emocionalidad, su inclusión permite observar cómo la educación para la vida también se relaciona con trayectorias profesionales, formación continua, visibilidad digital y capacitación. En un mercado global atravesado por tecnologías y nuevas formas de trabajo, la marca personal aparece como una herramienta para pensar la proyección profesional de educadores y capacitadores.

Finalmente, “Condiciones ambientales en los hábitos de estudio. Un apoyo para el currículo”, de Pascuala Avendaño Báez, Teresa Pacheco-Álvarez y Gloria Angélica Valenzuela Ojeda, recupera una dimensión significativa del periodo posterior a la pandemia: las condiciones domésticas y ambientales del estudio. Al analizar los hábitos de estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar después de la transición a clases en línea, el capítulo muestra que el aprendizaje no depende únicamente de la voluntad individual, sino también de espacios adecuados, acompañamiento docente y posibilidades reales de organización. Esta aportación dialoga de manera directa con la experiencia educativa reciente, en la que el hogar se convirtió en aula y las desigualdades materiales se hicieron más visibles que nunca.

El conjunto de capítulos permite reconocer que la obra no se limita a presentar solo una suma de experiencias, sino que construye una conversación amplia sobre los aprendizajes necesarios para habitar el presente. La salud, las emociones, la alimentación, el movimiento, la tecnología, la creatividad, la inclusión y el currículo aparecen como dimensiones conectadas. Esta articulación constituye

Aprendizajes fundamentales para la vida: educación, salud y bienestar emocional en tiempos de incertidumbre.

uno de los mayores aportes del libro ya que evita separar artificialmente lo cognitivo de lo emocional, lo escolar de lo comunitario, lo individual de lo institucional y lo local de lo internacional.

Como toda obra colectiva, se presenta una amplitud temática que puede generar diferencias entre capítulos en cuanto a enfoques, profundidad y formas de aproximación. Sin embargo, esa variedad también constituye una de sus principales fortalezas ya que el libro no pretende ofrecer una explicación única ni un modelo cerrado sobre la educación para la vida, más bien, reúne aproximaciones que permiten comprender la complejidad del tema desde distintos niveles educativos, disciplinas, metodologías y contextos. Esta característica lo convierte en una obra útil para docentes, investigadores, estudiantes de posgrado y responsables de políticas educativas interesados en analizar la relación entre formación, salud y bienestar desde una perspectiva amplia.

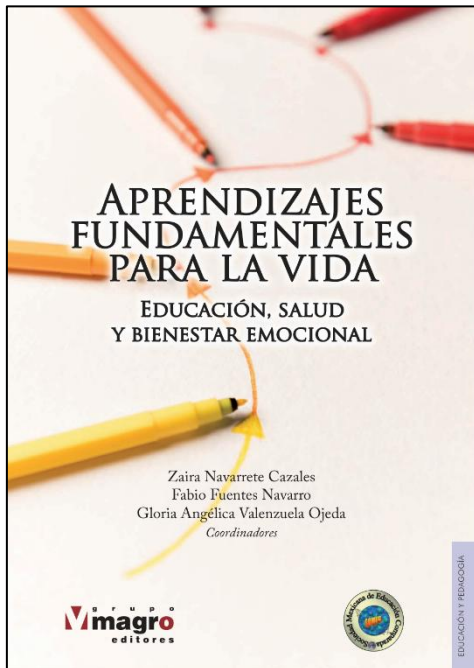
Su mayor contribución radica en mostrar que los aprendizajes fundamentales no se reducen a saberes escolares básicos. Aprender para la vida también supone desarrollar capacidades para cuidar la salud, reconocer las emociones, convivir, participar, moverse en entornos tecnológicos, construir comunidad y asumir responsabilidades frente a retos sociales y ambientales. Esta idea resulta especialmente valiosa en un momento en que los sistemas educativos enfrentan desafíos comunes, aun cuando cada país e institución los vive de manera distinta. La obra permite reconocer puntos de convergencia entre experiencias diversas y, al mismo tiempo, valorar la importancia de las respuestas situadas.

En suma, *Aprendizajes fundamentales para la vida. Educación, salud y bienestar emocional* es una obra pertinente para pensar la educación contemporánea desde una mirada integral. Su lectura invita a superar visiones fragmentadas del bienestar y a comprender que la salud, las emociones, la sostenibilidad, la tecnología y el currículo forman parte de una misma conversación sobre el sentido de educar. Más que ofrecer respuestas definitivas, el libro abre un espacio de diálogo sobre las condiciones que permiten construir entornos educativos más humanos, inclusivos y habitables. En tiempos de incertidumbre, esa invitación resulta académicamente relevante y socialmente necesaria, sobre todo cuando se dispone de tantas visiones que, si bien son distintas, aportan al mismo fin e invitan a la reflexión.

Referencias

Navarrete, Z., Fuentes, F., y Valenzuela, G. A. (Coords.). (2025). *Aprendizajes fundamentales para la vida. Educación, salud y bienestar emocional*. Grupo Magro Editores/Sociedad Mexicana de Educación Comparada.

Recensión



Navarrete, Z., Fuentes, F., y Valenzuela, G. A. (Coords.). (2025). *Aprendizajes fundamentales para la vida. Educación, salud y bienestar emocional*. Grupo Magro Editores/Sociedad Mexicana de Educación Comparada. ISBN impreso: 978-9915-9773-6-2. ISBN en línea: 978-9915-702-00-1.