



Rita Xóchitl Roa-Cerón (Autora de correspondencia)

Universidad Veracruzana

rroa@uv.mx

ORCID: 0009-0003-8886-0215

Yadira Rivera-Ortiz

Universidad Veracruzana

yrivera@uv.mx

ORCID: 0009-0004-5707-493X

Gabriela Jenifer Hernández-Hernández

Universidad Veracruzana

gabrihernandez@uv.mx

ORCID: 0009-0007-4606-4033

Sustentabilidad: eco-salud, una mirada integral desde la Universidad Veracruzana

Sustainability: eco-health, a comprehensive view from the Universidad Veracruzana

Palabras clave: consumo, educación superior, práctica docente.

Resumen

El presente artículo busca socializar la importancia de la eco-salud que conlleva al consumo informado, crítico y consciente en la vida de toda persona, de manera específica en estudiantes de educación superior. Es imprescindible visualizar, sensibilizar y actuar, desde la práctica docente, la aplicación de la sustentabilidad para la vida desde el eje de eco-salud con una mirada integral, que permita fomentar en los estudiantes la apropiación del autocuidado en las diferentes dimensiones: física, psicológica, social, cultural y medioambiental; generando así una vida saludable en todas sus esferas. Ante ello, es necesario conocer las políticas educativas-institucionales de la Universidad Veracruzana en materia de sustentabilidad; asimismo, contar con un compromiso ético-profesional que potencie la formación integral de todo universitario. Lo cual lleva a cuestionar cuál es el camino recorrido y las acciones en este campo que sirvan de guía para aquellos que están interesados en formar parte de promover la eco-salud. [Versión en lengua de señas mexicana](#)

Keywords: *consumption, higher education, teaching practice.*

Abstract

This article seeks to socialize the importance of eco-health that leads to informed, critical and conscious consumption in the life of every person, specifically in higher education students. It is essential to visualize, sensitize and act, from the teaching practice, the application of sustainability for life from the eco-health axis with a comprehensive look, which allows students to foster the appropriation of self-care in the different dimensions: physical, psychological, social, cultural and environmental; thus generating a healthy life in all its spheres. Given this, it is necessary to know the educational-institutional policies of the Universidad Veracruzana in terms of sustainability, as well as having an ethical-professional commitment that promotes the comprehensive training of all university students. Which leads us to question what is the path traveled and the actions in this field that serve as a guide for those who are interested in being part of promoting eco-health.

Introducción

La vida acelerada a la que hoy nos enfrentamos no da pautas para detenernos un momento y reflexionar sobre lo verdaderamente importante a nivel individual; sin embargo, hay ámbitos de coincidencia como lo es la salud, y es que esta no puede esperar para mañana, aunque muchos no tenemos la cultura de la prevención y escuchar nuestro cuerpo; es hasta el momento en que se necesita o cuando se llega a los límites que se acude a la búsqueda de soluciones. Ante ello, el presente artículo busca socializar la importancia que juega la eco-salud en la vida de toda persona, específicamente en estudiantes de educación superior.

Partiendo de este hecho, se cree que el docente tiene una tarea importante de visualizar, concientizar y actuar, desde su praxis, respecto a la aplicación de la sustentabilidad para la vida desde el eje de eco-salud, a través de una mirada integral, que permita coadyuvar en la formación de los estudiantes acerca de la necesidad del autocuidado en las diferentes dimensiones: física, psicológica y social.

Para poder brindar información al respecto y crear acciones frente a ello, se comparten las políticas educativas-institucionales en materia de sustentabilidad de la Universidad Veracruzana (UV), en su eje de eco-salud, lo cual permite destacar la importancia que tiene la salud a nivel internacional, nacional e institucional. En esta

última, se hace un recorrido desde el documento rector que lleva a resaltar el papel del docente en esta necesaria tarea de transversalizar en su práctica los ámbitos de la salud.

Por último, se aborda una noción general de la eco-salud y cómo esta pueda permear en las acciones docentes para conducir al estudiante a una reflexión profunda sobre la significatividad de la salud física, psicológica y social en la vida, que lo lleve a tomar acciones en beneficio de su persona y de su entorno, pues el actuar hoy en materia de salud tendrá un impacto para el mañana.

Políticas educativas de la sustentabilidad y su relación con la eco-salud

En el ámbito educativo, la sustentabilidad es un eje transversal integrado en el currículo de los niveles educativos, en este sentido, en el nivel superior también se inserta, como es el caso del modelo educativo de la UV. Por lo cual, autoridades, directivos, docentes, estudiantes y, en general, todo el personal debe contribuir en este proceso de fomentar acciones que promuevan dicho eje. Un agente principal en este proceso es el docente, ya que tiene la gran tarea de visualizar, concientizar y generar acciones sustentables para la vida desde la perspectiva de la eco-salud con los estudiantes. Por lo anterior, es necesario identificar el marco normativo de la sustentabilidad que existe en el ámbito internacional, nacional y local desde el eje de la eco-salud, para contribuir en su aplicación y promover una vida sustentable en cualquier contexto.

Respecto al ámbito internacional, la Agenda 2030, en el Objetivo cuatro Educación de calidad, señala que los gobiernos deben asegurar que los estudiantes logren adquirir conocimientos, desarrollen habilidades y actitudes para promover el desarrollo sostenible y los estilos de vida saludable para contribuir a la cultura sostenible. Por otra parte, en el Objetivo tres Salud y bienestar, enfatiza que "Para lograr al desarrollo sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad" (Organización de las Naciones Unidas, 2016, p. 27), y, en el Objetivo 12 Producción y consumo responsable, resalta que para 2030 se logre el uso eficaz de los recursos naturales y la gestión ecológica de los productos para minimizar efectos desfavorables a la salud humana y al medio ambiente.

En el ámbito nacional se identifica que en el artículo cuarto de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM) se establece que toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, a la protección de la salud, a un ambiente adecuado, además de satisfacer la necesidad de niñas y niños a la "alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral" (CPEUM, 1917, art. 9.o).

Respecto al ámbito estatal, en el caso de la Universidad Veracruzana, el *Plan Maestro de Sustentabilidad* marca las líneas de trabajo, como la acción cinco “Soberanía alimentaria y en la salud”, que se relaciona con la acción 5.1, la cual establece la alimentación sana y en la salud, para lograrlo se deben promover “hábitos alimenticios que contemplen el consumo responsable de alimentos nutritivos, libres de agroquímicos” (UV, 2020, p. 47) y también se relaciona con la acción 5.5 “Bienestar físico y emocional”, en el que se establece que deben proporcionar servicios de salud desde la visión integral para que se cuide la salud física y emocional. Por lo anterior, la normatividad enmarca los lineamientos para que todos los actores de la educación generen la sustentabilidad y que se desarrollen acciones que coadyuven en una salud sustentable considerando lo físico, psicológico y social.

La importancia de la eco-salud y sus dimensiones: física, psicológica y social

En las políticas educativas mencionadas se identifica la preocupación por disminuir conductas que no favorecen el desarrollo integral saludable y sostenible de todo ser humano y, para transformarlas, se deben ejecutar acciones como educar para la vida considerando que “el Enfoque Ecosistémico para la Salud (Eco-salud) es una aproximación holística que conecta formalmente los determinantes de la salud humana con el funcionamiento ecosistémico” (Iribarne y Trabal, s. f.). Es decir, actuar con una mirada consiente para un consumo responsable y saludable para sí mismo y con las personas que se convive, y de igual manera, el impacto de este con el medio ambiente.

Actualmente se ha hecho visible el incremento de diferentes problemas psicológicos que están impactando en la salud de los universitarios y limitando su desempeño escolar y, en algunos casos, hasta en lo personal; por otro lado, existen los hábitos no saludables de alimentación con alto consumo de azúcares y químicos que dañan la salud y, si se agrega la falta de ejercicio, esto desencadena una serie de enfermedades físicas, lo anterior no solo afecta al individuo sino también a sus grupos más cercanos, generando así un impacto social.

Es indispensable darse cuenta de lo que acontece en el ser y reflexionar el impacto que causan las decisiones en los diferentes ámbitos en los que una persona se desempeña, para lograr visibilizar aquello que no esté favoreciendo el desarrollo integral y los entornos en los que se desenvuelve, para ello, es urgente “generar las condiciones de resiliencia, adaptación, aprendizaje y autoorganización de los sistemas socioambientales” (Escalante Semerena y Basurto Hernández, 2014, como se cita en Universidad Veracruzana, 2020, p. 24). Esto con la intención de que se logre asumir

una responsabilidad individual y colectiva desarrollando una sinergia que conlleve al bienestar planetario y sus habitantes, en el marco de la salud social.

Práctica docente y eco-salud

La docencia es un espacio privilegiado para incidir en la toma de conciencia de los educandos, pues es a partir de aquí donde, a través de la promoción de aprendizajes, experiencias y prácticas, se abona a la búsqueda de una vida en equilibrio, es decir, la armonía en todos los ámbitos. En este sentido, se ve a la práctica docente como el área de oportunidad para crear las condiciones óptimas conscientemente destinadas al desarrollo de competencias para el autocuidado, que conlleven a la mejora de la salud física, psicológica y social.

Para poder llegar a este tipo de acciones dentro del aula, se cree que como docentes se tiene que estar conscientes de la importancia de la eco-salud en las vidas propias y en el entorno, así como el impacto en los diversos aspectos con los que se relacionan, responsabilizándose en beneficio de la propia salud y de la colectiva. Al respecto, en el proceso educativo, como agentes de cambio, se puede pensar en la posibilidad de generar acciones para la prevención y atención de situaciones que pongan en riesgos la integridad de los estudiantes y la de su salud.

En la reflexión compartida por Valadéz et al. (2004), "se concibe a la educación para la salud como una serie de intervenciones destinadas a facilitar cambios en la conducta y en los estilos de vida. Su objetivo es conseguir comportamientos saludables y proporcionar información como parte del proceso" (p. 45). Frente a ello, está la insistencia en el papel que juega la práctica docente para ser punta de lanza con el fin de incidir en la concientización de la conducta propia respecto a la promoción de la salud.

En el mismo tenor, Valadéz et al. (2004) hacen énfasis en la importancia de potenciar la lucha por el bienestar individual y colectivo, direccionado los esfuerzos del docente en la reflexión del para qué y, en consecuencia, del cómo, para que el educando asuma un papel activo frente a ello, visto desde esta perspectiva, es aquí, como docentes, donde se pueden transversalizar temas relacionados a la salud, a través de los saberes proporcionados, la integración de estrategias y metodologías de aprendizaje que se consideran pertinentes para el abordaje de tópicos que promuevan una salud integral.

Como agentes de cambio, se considera que se está en el entendido de la "responsabilidad en nuestro consumo y nuestros actos, la cual ponga al centro de nuestras decisiones nuestra propia salud y bienestar, pero también la de otras personas

y otros seres vivos y los espacios en que habitan” (UV, 2020, p. 26). Es decir, hacer valer los derechos propios y los de los demás en el marco de una salud digna, que lleven a un consumo saludable, cuidado colectivo y promoción de la salud física, psicológica y social.

Conclusión

El docente juega un papel importante en este proceso de transformación o cambio desde la perspectiva integral, para que los estudiantes desarrollen competencias y las apliquen para generar una vida sustentable. La eco-salud es un factor determinante en el proceso de formación del estudiante, ya que en la triada de salud física, psicológica y social no es posible actuar por separado; pues una conlleva a la otra, y es por ello que deben verse como un todo: si yo estoy bien en un ámbito de mi vida, seguramente, eso impactará en los demás ámbitos de interacción con mi persona y con las demás.

Es complejo integrar esta mirada a la práctica docente e implica retos, mismos que conllevan a pensar en las acciones concretas para la reflexión-acción y ver resultados a corto plazo, en donde se logre el equilibrio, iniciando por los docentes y transversalizando sus ejemplos, prácticas, acciones, experiencias, vivencias, etc., en torno al bienestar cognitivo, emocional, físico y con los otros en función de una relación de convivencia sana.

Las ideas aquí expresadas buscan ser una vía para lograr que no solo se quede en las aulas, sino que los estudiantes a su egreso proyecten y apliquen la eco-salud desde los contextos que se encuentren, para así lograr un cambio y beneficio común en la sociedad y, sobre todo, en sus contextos inmediatos. Sin duda, la formación continua del docente y el desarrollo de proyectos y de investigaciones coadyuvarán en este proceso de transformación en busca de una vida sustentable.

Para finalizar, este análisis ha permitido visualizar nuevas líneas de generación del conocimiento para acercarse a las distintas realidades que viven los estudiantes respecto a su salud y las dimensiones de la misma, con posibilidades de generar proyectos socioeducativos para la atención de problemáticas que aquejan a la sociedad, como las enfermedades físicas y emocionales, y, por ende, minimizar el impacto negativo hacia el medio ambiente. ^{sc}

Referencias

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. 5 de febrero de 1917 [2023 última reforma] (México).
- Iribarne, P., y Trabal, N. (s. f.). *Enfoque Ecosalud*. Espacio interdisciplinario Universidad de la República de Uruguay. <https://www.ei.udelar.edu.uy/index.php/grupos-financiados/sigla-acronimo/enfoque-ecosalud#:~:text=El%20Enfoque%20Ecosist%C3%A9mico%20para%20la,humana%20con%20el%20funcionamiento%20ecosist%C3%A9mico>
- Organización de las Naciones Unidas. (2016). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina. <https://repositorio.cepal.org/items/5bd13e17-8ccf-40b1-b1ff-805a48225b2b>
- Universidad Veracruzana. (2020). *Plan Maestro de Sustentabilidad 2030. Acciones colectivas por el bien común*. Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad. <https://www.uv.mx/cosustenta/files/2020/12/Plan-Maestro-de-Sustentabilidad-UV-2030.pdf>
- Valadéz, I., Villaseñor, M., y Alfaro, N. (2004). Educación para la salud: la importancia del concepto. *Revista de Educación y Desarrollo*, (1), 43-48. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antecedentes/1/001_Red_Valadez.pdf