



# I<sup>er</sup>

Congreso Nacional de Educación y  
Violencias de Género. *Mejores prácticas de  
intervención en las Escuelas Normales*

## Actividades lúdicas-deportivas como estrategia para el bienestar emocional

**María de los Ángeles Quintero García**

**Deborha Valeria Quintero García, Martha Méndez Muñoz**

Escuela Normal Superior de México, Escuela Superior de Educación Física

Correo electrónico: [angelesensm@gmail.com](mailto:angelesensm@gmail.com)

**Eje Temático:** Acciones institucionales para prevenir, atender, sancionar y erradicar las violencias de género

### Resumen

En una sociedad rodeada por conflictos y tensiones, es crucial que las y los miembros de las Escuelas Normales (EN), el Centro de Apoyo para el Magisterio (CAM) y la DGENAM, trabajemos con diversas estrategias que promuevan las relaciones internormales, a través de acciones que promuevan la Cultura de Paz y la erradicación de la violencia en todas sus formas, estas acciones encaminadas a brindar a las y los miembros de la comunidad educativa la oportunidad de desarrollar habilidades de comunicación, cooperación, respeto mutuo; creando un ambiente de convivencia armonioso, sano y diversificado, sentando bases para futuras actividades, así como acciones educativas que promuevan las relaciones interpersonales de tipo lúdicas y deportivas.

Las EN, requiere generar estrategias y ambientes lúdicos dentro de los cuales se promueva la creación de conocimientos, por medio de relaciones que brinden la posibilidad de una participación en relación con nuevas actividades en pro de un bienestar individual y comunitario, a través de la igualdad, la equidad y el desarrollo socioemocional.

La equidad de género es relevante, reconocer que es un principio fundamental de los derechos humanos, formar una comunidad conscientes de la importancia de la equidad de género, la cual es esencial para eliminar la discriminación y promover la inclusión en la educación y la sociedad en

general, al integrar actividades relacionadas con la equidad de género en el programa deportivo ayudará a sensibilizar a todas y todos sobre este tema crucial y a fomentar actitudes y comportamientos igualitarios.

Otro de los elementos fundamentales es la salud emocional de las personas que interactúan en estos espacios académico, el deporte y las actividades físicas pueden ser herramientas poderosas para gestionar el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover un sentido de bienestar, al integrar actividades se brinda a las y los miembros estrategias para cuidar su salud emocional y, a la vez, estar mejor preparados para el desarrollo de sus actividades dentro y fuera de la institución, así como para el buen uso del tiempo libre en el Centro Educativo,

Este proyecto surge de la propuestas de trabajo de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) en donde se promueven las acciones pro igualdad y equidad de género, que permita una convivencia armónica y la no violencia entre la comunidades de las EN, CAM y DGEMAM, mediante el “Festival de la Amistad, Normalista 2024” siendo este el primer evento internormales con esta particularidad de ser lúdicas-deportivas y no competitivas en donde las actividades están encaminadas a convivir y participar en equipos mixtos y diversificados.

#### **Palabras clave:**

Estrategia, actividad, acciones, lúdico, deporte, convivencia, relaciones interpersonales, salud emocional, violencia, erradicar.

#### **Introducción**

Implementar un programa deportivo sustentado en la cultura de paz, la equidad e igualdad de género, el bienestar emocional en las Escuelas Normales (EN), deriva en la necesidad de fomentar entre los miembros de las comunidades educativas promover una sociedad más justa, pacífica y saludable, libre de todo tipo de violencia, así como generar espacios de interacción social, deportivo y recreativos que promuevan la cultura en perspectiva de género y bajo de un enfoque intercultural, interseccionalidad y de derechos humanos, con temas relacionados con la mejora de calidad de vida para las y los integrantes de la Comunidad Educativa.

En una sociedad rodea por conflictos y tensiones, es crucial que las y los miembros de la ENSM, adquieran competencias relacionadas con la promoción de Cultura de la Paz y la resolución no violenta de conflictos, a través de un programa lúdico-deportivo como estrategia que promueva la Cultura de la Paz y la erradicación de la violencia en todas sus formas, esta estrategia brindará a las y los miembros de las comunidades educativas la oportunidad de desarrollar habilidades de comunicación, cooperación y respeto mutuo, creando un ambiente de convivencia armonioso, sentando bases para futuras acciones educativas que promuevan la cultura de paz.

La equidad de género es relevante reconocer que es un principio fundamental de los derechos humanos en la ENSM, su propósito es: Formar una comunidad conscientes de la importancia de la equidad de género, la cual es esencial para eliminar la discriminación y promover la inclusión en la educación y la sociedad en general, al integrar actividades relacionadas con la equidad de género

en el programa deportivo ayudará a sensibilizar a todas y todos sobre este tema crucial y a fomentar actitudes y comportamientos igualitarios.

Otro de los elementos fundamentales es la salud emocional de las personas que interactúan en este espacio académico como lo es la ENSM, el deporte y las actividades físicas pueden ser herramientas poderosas para gestionar el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover un sentido de bienestar. Al integrar actividades como el yoga y la meditación en el programa, se brinda a los estudiantes estrategias para cuidar su salud emocional y, a la vez, están mejor preparados para el desarrollo de sus actividades dentro y fuera de la institución.

### Objetivo

Este proyecto surge de las propuestas de trabajo reportadas en el Programa Anual de Trabajo (PAT) en donde se promueve las acciones que trabajen la igualdad y equidad de género que permita una convivencia armónica y la no violencia entre la comunidad de la ENSM mediante el “Plan Integral de la Cultura de Paz” desde las instituciones de Educación Superior (IES) las actividades deben estar encaminadas a fomentar la práctica de hábitos deportivos en las y los miembros de las Escuelas Normales Públicas de la Ciudad de México (ENPCDMX), estas actividades podrían estar relacionadas con: la natación, fútbol soccer, básquetbol, tochito bandera, entre otros deportes o actividades lúdicas.

### Objetivos específicos:

Promover la cultura de paz, la equidad de género, el bienestar emocional y el desarrollo integral a través de actividades deportivas en la comunidad educativa de la Escuela Normal Superior de México.

Fomentar un ambiente de respeto, igualdad y cooperación entre todos los miembros de la ENSM, independientemente de su género o habilidades físicas.

Mejorar la salud física y emocional de los participantes.

Desarrollar habilidades psicomotoras que contribuyan al bienestar físico y emocional de las y los que integran la comunidad educativa de la ENSM.

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la equidad de género y la no violencia.

Proporcionar herramientas para gestionar el estrés y las emociones de manera saludable como son:

- Actividades para el bienestar físico
- Actividades para el bienestar emocional

### Análisis

De igual forma, la implementación de un proyecto deportivo para la Paz, Equidad y Bienestar Integral, busca cumplir con la acción del Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (PROIGUALDAD) donde se solicita: Impulsar la participación de mujeres, hombres,

adolescentes, niña y niños en actividades deportivas bajo los principios de Cultura de paz se recomendados por la UNESCO, este enfoque promueve la resolución pacífica de conflictos, el respeto mutuo, la justicia social y la cooperación como valores fundamentales para una sociedad pacífica y sostenible, en donde el deporte es una fuente de resolución que favorece la colaboración y el respeto mutuo, en este sentido la equidad de género enfatizan la necesidad de desafiar las estructuras de poder y promover la igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de su género, acto que se enriquece y fortalece ante condiciones de competencia deportiva y trabajo mixto, como consecuencia se promueve el trabajo positivo y creativo, para fomentar relaciones saludables a través de estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida, donde la psicomotricidad implica a la comunidad, permite al sujeto introyectar una imagen corporal que se expresa en el acto motor.

### Conclusiones

A través de esta estrategia se establecieron algunos de los principios y criterios que, desde la perspectiva de una cultura de paz, enfoque de género y de derechos humanos de las comunidades de las EN para reconocer, atender, erradicar y prevenir el acoso escolar y la violencia en el entorno escolar, garantizando así la integridad física y psicológica de cada uno de los participantes en el proceso de educación inicial de las y los alumnos de las EN de la Ciudad de México, también podemos fortalecer en diferentes áreas de oportunidad como son:

- Diseñar mecanismos, instrumentos y procedimientos para garantizar el derecho de las personas que integran la comunidad educativa a una vida libre de violencia en el entorno escolar promoviendo su convivencia pacífica.
- Impulsar las instituciones para atender, contribuir a erradicar y prevenir la violencia en el entorno y el maltrato escolares;
- Establecer mecanismos de participación y seguimiento en el diseño e instrumentación de las políticas públicas en materia de prevención y atención de la violencia en el entorno escolar, con la participación de instituciones públicas federales o locales, instituciones académicas, organizaciones de la sociedad civil, asociaciones de padres de familia y comunidad educativa en general;
- Participar en la creación y, en su caso, la modificación de los planes y programas de estudio que contribuyan a la prevención del maltrato escolar desde un ámbito integral y multidisciplinario en coordinación con las autoridades de los distintos niveles de gobierno.
- Fomentar la corresponsabilidad social y la cohesión comunitaria para garantizar un ambiente libre de violencia en el entorno escolar de la Ciudad de México;
- Atender, en su caso, para su adecuado tratamiento, a las y los miembros de la comunidad que sean víctimas o autores de la violencia.
- Propiciar, en el ambiente a nivel educativo, el desarrollo de una cultura de protección y de ejercicio de los derechos humanos y, de manera particular, los principios de equidad y no discriminación, la dignidad humana y paz.

## Evidencias



## Referencias

Amador Echevarría, Y. (23 jul-dic 2020). Igualdad de Género: Un acercamiento histórico a su construcción teórica entre los Siglos XVII y XX. *BIOLEX REVISTA JURÍDICA DEL DEPARTAMENTO DE DERECHO*, 12(3), pp. 41-60.

<https://doi.org/10.36796/biolex.v0i23.187>

Beltrán Puga, A. L. (2020). *MIRADAS SOBRE LA IGUALDAD DE GÉNERO. Teoría y Filosofía del Derecho*, (28), 199-205.

Cárdenas González, V. G. (s.f.). Violencia en la Escuela Secundaria, la percepción de los alumnos sobre los problemas de conducta. X Congreso Nacional de Investigación Educativa, área 17 convivencia, disciplina y violencia en las escuelas. [http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3789/1/Violencia\\_escuela\\_secundaria.pdf](http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3789/1/Violencia_escuela_secundaria.pdf)

Consejo Nacional de Población (s.f.). Prevención de la violencia en la familia.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/303594/Prevencion\\_de\\_la\\_violencia\\_Tipos\\_de\\_Violencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/303594/Prevencion_de_la_violencia_Tipos_de_Violencia.pdf)

Consejo Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM), (30 de diciembre de 2021). Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres 2021-2024. Diario Oficial de la



Federación. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5639746&fecha=30/12/2021#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5639746&fecha=30/12/2021#gsc.tab=0)

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 6 de junio 2023 (México),  
<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Hernández García, Y. (2006). Acerca del género como categoría analítica Nómadas. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 13(1).

Instituto Nacional de las Mujeres (2022). Directrices para elaborar e implementar mecanismos de prevención, atención y sanción del hostigamiento sexual y acoso sexual en las instituciones de educación superior.  
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/621975/directricesASHS-IES.pdf>

Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México, Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 08 de febrero de 2019 (México),  
[https://paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/2019/LEY\\_CONST\\_DERECHOS\\_HUMANOS\\_CD\\_MX\\_08\\_02\\_2019\(1\).pdf](https://paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/2019/LEY_CONST_DERECHOS_HUMANOS_CD_MX_08_02_2019(1).pdf)

Ley de Acceso de las Mujeres a Una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal, Reformada, Gaceta Oficial del Distrito Federal, 08 de marzo de 2019 (México),  
[https://congresocdmx.gob.mx/archivos/transparencia/LEY\\_DE\\_ACCESO\\_DE\\_LAS\\_MUJERES\\_A\\_UNA\\_VIDA\\_LIBRE\\_DE\\_VIOLENCIA\\_DEL\\_DISTRITO\\_FEDERAL.pdf](https://congresocdmx.gob.mx/archivos/transparencia/LEY_DE_ACCESO_DE_LAS_MUJERES_A_UNA_VIDA_LIBRE_DE_VIOLENCIA_DEL_DISTRITO_FEDERAL.pdf)

Ley de Atención Prioritaria para las Personas con Discapacidad y en Situación de Vulnerabilidad en el Distrito Federal, Reformada, Gaceta Oficial del Distrito Federal, 21 de febrero de 2018 (México),  
[https://congresocdmx.gob.mx/archivos/transparencia/LEY\\_DE\\_ATENCION\\_PRIORITARIA\\_PARA\\_LAS\\_PERSONAS\\_CON\\_DISCAPACIDAD\\_Y\\_EN\\_SITUACION\\_DE\\_VULNERABILIDAD\\_EN\\_EL\\_DISTRITO\\_FEDERAL.pdf](https://congresocdmx.gob.mx/archivos/transparencia/LEY_DE_ATENCION_PRIORITARIA_PARA_LAS_PERSONAS_CON_DISCAPACIDAD_Y_EN_SITUACION_DE_VULNERABILIDAD_EN_EL_DISTRITO_FEDERAL.pdf)

Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar, Reformada, Gaceta Oficial del Distrito Federal, 5 de abril de 2017 (México),  
<http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Estatal/Ciudad%20de%20Mexico/wo75466.pdf>

Ley de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres de la Ciudad de México, Reformada, Gaceta Oficial del Distrito Federal, 29 de octubre de 2020 (México),  
<https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/dfd4ecf3b0a54e8ee1a4a07e039b7bb81b786807.pdf>

Ley de Víctimas para la Ciudad de México, Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 19 de febrero de 2018 (México),  
[https://paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/2019/LEY\\_VICTIMAS\\_CDMX\\_19\\_02\\_2018.pdf](https://paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/2019/LEY_VICTIMAS_CDMX_19_02_2018.pdf)

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (L.F.P.E.D.) Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 19 de enero de 2023 (México),  
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>

- Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (L.G.A.M.V.L.V.) Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 8 de mayo de 2023 (México),  
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Ley General de Cultura y Derechos Culturales (L.G.C.D.C.) Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 04 de mayo de 2021 (México),  
[https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCDC\\_040521.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCDC_040521.pdf)
- Ley General de Educación Superior (L.G.E.S.) Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 20 de abril de 2021 (México),  
[https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES\\_200421.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf)
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (L.G.I.M.H.) Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 31 de octubre de 2022 (México),  
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>
- Ley General para Prevenir, Sancionar y Erradicar los Delitos en Materia de Trata de Personas y para la Protección y Asistencia a las Víctimas de estos Delitos (L.G.P.S.E.D.M.T.P.) Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 05 de abril de 2023 (México),  
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGPSEDMTP.pdf>
- Ley para Prevenir y Eliminar la Discriminación del Distrito Federal, Reformada, Gaceta Oficial del Distrito Federal, 09 de marzo de 2020 (México),  
[https://congresocdmx.gob.mx/archivos/iil/ley\\_para\\_prevenir\\_y\\_eliminar\\_la\\_discriminacion\\_del\\_distrito\\_federal.doc](https://congresocdmx.gob.mx/archivos/iil/ley_para_prevenir_y_eliminar_la_discriminacion_del_distrito_federal.doc)
- Ley para la Promoción de la Convivencia Libre de Violencia en el Entorno Escolar del Distrito Federal, Reformada, Gaceta Oficial del Distrito Federal, 05 de octubre de 2017 (México),  
<http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Estatal/Ciudad%20de%20Mexico/wo67840.pdf>
- Ley para la Protección, Atención y Asistencia a las Víctimas de los Delitos en Materia de Trata de Personas de la Ciudad de México, Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 16 de febrero de 2021,  
<https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/8558e2a01516a568460756d7d8837b82983a011e.pdf>
- ONU Mujeres (s.f.). Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas.  
<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- Organización de las Naciones Unidas (18 de diciembre de 1979). Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Contra La Mujer.  
[https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/ProfessionalInterest/cedaw\\_SP.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/ProfessionalInterest/cedaw_SP.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas (s.f.). Objetivos para el Desarrollo Sostenible,  
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), (s.f.).  
Igualdad de género a través de la escuela: proporcionar un entorno de aprendizaje  
seguro e inclusivo.

<https://gem-report-2017.unesco.org/es/chapter/igualdad-de-genero-a-traves-de-la-escuela-proporcionar-un-entorno-de-aprendizaje-seguro-e-inclusivo/>

Organización de los Estados Americanos (9 de julio de 1994). Convención de Belém Do Pará.

<https://www.oas.org/es/mesecvi/convencion.asp>

Secretaría de Educación Pública (SEP), (2012). Manual de Seguridad Escolar. Recomendaciones  
para protegernos de la inseguridad y la violencia. Primera edición, ISBN: 978-607-8017-  
83-6, México.

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-aROCd3lpOQ-manualseguridadsep12.pdf>

Secretaría de Gobernación (12 de julio de 2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, Diario  
Oficial de la Federación.

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019)

Secretaría de Gobernación (10 de diciembre de 2020). Programa Nacional de Derechos Humanos  
2020-2024, Diario Oficial de la Federación.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/666833/DOF-Diario\\_Oficial\\_de\\_la\\_Federacion-PNDH\\_2020-2024\\_Programa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/666833/DOF-Diario_Oficial_de_la_Federacion-PNDH_2020-2024_Programa.pdf)