



## RETOS ÉTICOS DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, ANTE LOS RIESGOS DE SALUD DE LOS ESTUDIANTES EN SU ESTADO DE NUTRICIÓN

**Sergio Pérez Sánchez**



### Introducción

La ponencia que se presenta, deriva del Proyecto de investigación: *Percepciones de los jóvenes de Educación Media Superior, sobre los factores de riesgo en su salud en la era COVID – 19*, el cual fue desarrollado del 30 de octubre de 2020 al 31 de enero de 2023. El trabajo de campo se realizó con estudiantes de tercer grado durante los meses de enero a junio del año 2022, como se recordará, las escuelas del Sistema Educativo del Gobierno del Estado de México, por disposiciones de las autoridades sanitarias y educativas se cerraron a partir del 20 de marzo de 2020 como medida para detener la expansión de la COVID – 19, la cual, por parte de la Organización Mundial de la Salud, se alertó como una pandemia mundial.

Lo que al principio se vio como un cierre de escuelas y el confinamiento de la comunidad escolar en casa no tan prolongado, al paso de las semanas y meses, el tiempo de regreso fue más incierto, por lo que las autoridades educativas implementaron el trabajo escolar en línea. Esta forma inédita del trabajo en el Sistema Educativo Mexicano generó nuevas dinámicas, así como un sinfín de dificultades en las prácticas y procesos educativos.

Después de un año y 10 meses de confinamiento y del trabajo escolar en línea, se dio el regreso de estudiantes a la escuela de manera escalonada bajo medidas sanitarias. A partir del mes de enero de 2022 el regreso presencial a la escuela fue escalonado, a fines del mes de febrero fue generalizado, bajo protocolo sanitario.

Una vez que los estudiantes de la Escuela Preparatoria Oficial del Estado de México estuvieron de manera presencial, se procedió con mujeres y hombres de tercer grado a tomar medidas antropométricas, con la finalidad de conocer su estado de nutrición de sobrepeso u obesidad

de cada uno de ellos, para posteriormente obtener el promedio de mujeres y hombres, así como la prevalencia combinada.

Con la información obtenida se pudo inferir incremento respecto al sobrepeso y obesidad durante el confinamiento, como consecuencia de comer mal, con mayor frecuencia como parte de procesos adictivos, y llevar una vida sedentaria, agregando el estado emocional de altibajos por los riesgos de contagios o decesos, en familiares cercanos o ellos mismos.

Ante la tendencia al alza de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de EMS, los docentes no deben asumir una posición contemplativa, o en términos de Bauman (2015) una postura de insensibilidad moral, ante posibles riesgos de salud - enfermedad en los jóvenes, como consecuencia de una mala alimentación y en exceso por procesos adictivos, de ahí los retos éticos dentro del quehacer docente.

### Sobrepeso y obesidad como problema de salud pública

Debido al incremento en los porcentajes de casos de *diabetes mellitus* entre la población mexicana, la Dirección General del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades, de la Secretaría de Salud del Gobierno de México, con fecha 1 de noviembre de 2016, emitió la siguiente:

Declaratoria de Emergencia Epidemiológica EE – 4 – 2016 para todas las entidades Federativas de México ante la magnitud y trascendencia de los casos de diabetes mellitus, para fortalecer y apuntalar las acciones de la estrategia nacional para la prevención y el control del sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus, en sus pilares de salud pública, atención médica y regulación sanitaria y política fiscal, cuyas acciones incluyen la promoción de la salud, educación en salud, atención, manejo clínico y control, a fin de reducir el impacto de las enfermedades entre la población. (Secretaría de Salud, 2016, p. 2)

Otro documento que nos ofrece información porcentual importante sobre el panorama del sobrepeso y la obesidad entre otros casos, es el Informe final de resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT 2016). De la amplia información sobre salud y nutrición de la población nacional, sólo tomé la de adolescentes referida al sobrepeso y obesidad, cuyo rango de edad consideran de 12 a 19 años, dentro de este grupo se encuentran los estudiantes de Educación Media Superior, cuya edad oscila entre 15 – 18 años.

De acuerdo a la información de la ENSANUT MC 2016, referente Sobrepeso y obesidad en adolescentes de 12 a 19 años, en el cuadro siguiente se puede analizar los porcentajes del estado de nutrición en hombres y mujeres, así como la prevalencia nacional combinada que

da cuenta de un 36.3%, es decir, casi 4 de cada 10 adolescentes se encuentran en sobrepeso u obesidad como factores de riesgo para su salud.

Cuadro 1. Estado nutricional de adolescentes 12 – 19 años de edad

Sexo	Estado nutricional	Porcentaje
Hombres	Sobrepeso	18.5%
	Obesidad	15.0%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>33.5%</b>
Mujeres	Sobrepeso	26.4%
	Obesidad	12.8%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>39.2%</b>
Nacional	Sobrepeso	22.4%
	Obesidad	13.9%
	<b>Prevalencia nacional</b>	<b>36.3%</b>

Fuente: Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. p. 67.

La prevalencia nutricional de sobrepeso es ligeramente mayor en mujeres, el caso de la obesidad es mayor en hombres, no obstante, en ambos casos estos estados de nutrición están asociados a las causas de enfermedades crónico-degenerativas como la *diabetes mellitus*, hipertensión, oncológicas, apoplejía, demencia, alzheimer, entre otras.

La *diabetes mellitus* de acuerdo al Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI), en 2015, fue la segunda de mayor cantidad de defunciones en México, entre otras causas, las principales que se encuentran asociada a la *diabetes mellitus*, son el sobrepeso y la obesidad.

De las 655 000 defunciones en 2015, el primer lugar correspondió a las Enfermedades del Sistema circulatorio con el 25.5%, el segundo a las enfermedades endocrinas nutricionales y metabólicas con el 17%, donde destaca la diabetes, como se puede apreciar en el cuadro siguiente:

Cuadro 2. Defunciones y su distribución porcentual por causa de fallecimiento 2015

Causas de defunción	Absolutos	% respecto al total
Total.	655,688	100%
<b>Enfermedades sistema circulatorio</b>	<b>166,934</b>	<b>25.5%</b>
Enfermedades isquémicas del corazón	88144	13.4%
Enfermedades cerebrovasculares	34106	5.2%
Enfermedades hipertensivas	23263	3.5%
Otras	9033	3.4%
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>114,591</b>	<b>17.5%</b>
Diabetes mellitus	98,521	15 %
Desnutrición	7037	1.1%
Otras	9033	1.4%

Fuente: INEGI. (2017). *Estadísticas a propósito del día de muertos (2 de noviembre)*. Datos Nacionales. p. 2.

Para 2015, visualizar que 98, 521 personas en el país fallecieron por diabetes, es una cuestión compleja de comprender, dadas como causas principales, el hecho de comer mal, en exceso y llevar una vida sedentaria pernicioso, aunque se reconoce además que la obesidad es comorbible con enfermedades de tipo circulatorio u oncológicas.

A cuatro años de la emisión de citada Emergencia Epidemiológica, del reporte final del ENSANUT 2016, la información del INEGI sobre las difusiones en 2015, el 20 de marzo de 2020, las autoridades sanitarias y educativas en el Estado de México, dispusieron el cierre de escuelas y que los integrantes de la población escolar se fueran a confinamiento a su casa, como medida para detener la expansión y graves daños causados por la pandemia de COVID – 19.

Ante la emergencia sanitaria mundial, la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública implementaron la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) a partir de 2020 de manera anual, de los resultados obtenidos de la Encuesta Nacional 2020, en el cuadro 3, se presentan los porcentajes sobre el estado nutricional de sobrepeso y obesidad en los jóvenes en un tiempo de cuatro años de diferencia: 2016 – 2020. Es conveniente resaltar que la información de 2016 se da en un contexto de alerta epidemiológica y, la de 2020 se obtiene de los adolescentes en confinamiento.

Cuadro 3. Comparación del Estado de nutrición en adolescentes

Sexo	Estado de nutrición	2016	2020	Incremento
Hombres	Sobrepeso	18.5%	26.9%	8.4%
	Obesidad	15.0%	16.2%	1.2%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>33.5%</b>	<b>43.1%</b>	<b>9.6%</b>
Mujeres	Sobrepeso	26.4%	26.7%	0.3%
	Obesidad	12.8%	17.9%	5.1%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>39.2%</b>	<b>44.6%</b>	<b>5.4%</b>
Nacional	Sobrepeso	22.4%	26.8%	4.4%
	Obesidad	13.9%	17.0%	3.1%
	<b>Prevalencia nacional</b>	<b>36.3%</b>	<b>43.8%</b>	<b>7.5%</b>

Fuentes:

-Fuente: Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. (2016).

*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, 2016.* p. 67.

-Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. (2021).

*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID – 19. Resultados Nacionales.* p. 168.

En cuatro años: 2016 - 2020, el incremento en el sobrepeso de los hombres fue de 8.4%, porcentaje elevado y de alerta, el caso de las mujeres fue de aumento ligero de 0.3%, se puede decir aceptable, aunque lo deseable sería a la baja. En el caso de la obesidad en los hombres tuvo un alza 1.2%, mayor fue con las mujeres pues este estado de nutrición tuvo un incremento de 5.1%. La prevalencia combinada para hombres fue de 9.6% y de mujeres en un 5.4%, en ambos casos estos últimos porcentajes son de reflexión. La prevalencia nacional de ambos sexos fue

de 7.5%, porcentaje que representa a miles de jóvenes en condición de riesgo en su salud como consecuencia de una mala alimentación, en exceso e incidentes procesos adictivos.

### Estado nutricional posconfinamiento de los estudiantes de tercer grado

A tres años de estar en pandemia mundial originada por el virus SARS- CoV - 2, es importante profundizar de manera crítica y autocrítica sobre la complejidad de las cuestiones referentes a la alimentación y su relación con la salud de los estudiantes de EMS, incluso de los profesores desde el trabajo docente.

Antes de la pandemia por COVID – 19, cuando los estudiantes de EMS regresaban de las vacaciones de verano, regularmente se observaba en la corporeidad de la mayoría de ellos, algunos kilos de más, el hecho lo justificaban, en el sentido de que la vida de estudiantes se asocia a las “malpasadas” con relación a la alimentación, es decir, por los horarios de la escuela, el sinnúmero de tareas escolares y la “organización” de los tiempos por parte de los estudiantes para la alimentación, éstos se ven limitados o apresurados, de tal manera que el receso escolar durante los meses de julio y parte de agosto, les ofrece condiciones para comer sin las presiones de atender las actividades de la vida cotidiana escolar.

A partir del 20 de marzo de 2020, las autoridades de salud y educativas dispusieron el confinamiento de estudiantes, docentes, directivos y personal de intendencia. Al inicio se especuló que sería cuestión de semanas para regresar nuevamente al trabajo presencial, sin embargo, el confinamiento bajo el eslogan de “quédate en casa”, se prolongó por casi dos años, con ello, se modificaron sustancialmente prácticas educativas escolares y, por ende, los tiempos y frecuencia en el consumo de alimentos y golosinas para los estudiantes también cambiaron.

El regreso presencial de los estudiantes a la escuela Preparatoria Oficial de estudio, se dio en los meses de enero y febrero del año 2022, una vez que todos los estudiantes regresaron a la escuela, se procedió con los de tercer grado (véase Cuadro 4) a tomar su peso y talla, con la finalidad de conocer su estado de nutrición, principalmente lo referente al sobrepeso u obesidad, después de prolongado confinamiento.

Cuadro 4. Estudiantes de Tercer Grado de la Preparatoria Oficial del Estado de México, a quienes se les tomaron medidas antropométricas: peso y talla.

GRUPO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
TERCERO I	29	24	53
TERCERO II	19	29	48
TERCERO III	21	20	41
TERCERO IV	20	28	48
TOTAL	89	101	190

Fuente: Pérez. S. (2023). *Percepciones de los jóvenes de Educación Media Superior sobre los factores de riesgo en su salud en la era COVID – 19. Informe final de investigación.* p 22.

Con la información obtenida de mujeres y hombres, se presentan los porcentajes que guarda cada uno de los estados nutrición en ambos sexos y la prevalencia combinada, pero además se hace de manera comparativa con la información de la Encuesta 2020, tal como se puede observar en el cuadro siguiente:

Cuadro 5. Comparación del Estado de nutrición en adolescentes con ENSANUT 2020

Sexo	Estado de nutrición	2022	2020 Nal	Incremento
Hombres	Sobrepeso	32.0%	26.9%	-2.1%
	Obesidad	12.0%	16.2%	+4.2%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>44.0%</b>	<b>43.1%</b>	<b>-0.9%</b>
Mujeres	Sobrepeso	25.0%	26.7%	+1.7%
	Obesidad	11.0%	17.9%	+6.9%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>36.0%</b>	<b>44.6%</b>	<b>+8.6%</b>
Estado de nutrición	Sobrepeso	28.5%	26.8%	-1.7%
	Obesidad	11.5%	17.0%	+5.5%
	<b>Prevalencia combinada</b>	<b>40.0%</b>	<b>43.8%</b>	<b>+3.8%</b>

Fuentes: Pérez. S. (2023). *Percepciones de los jóvenes de Educación Media Superior sobre los factores de riesgo en su salud en la era COVID – 19. Informe final de investigación.* p 40.  
Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. (2021).  
*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID – 19. Resultados Nacionales.* p. 168.

De acuerdo a la información obtenida de las medidas antropométricas (talla y peso) de hombres y mujeres de tercer grado, la prevalencia nutricional de sobrepeso, es mayor 7 puntos en hombres, respecto a las mujeres, en lo referente a la obesidad, ésta es ligeramente mayor con un punto en hombres. La prevalencia combinada de mujeres y hombres fue del 40%, porcentaje por demás preocupante, reconocer que 4 de 10 estudiantes se encuentran en un estado nutricional en condición de riesgo, lo cual creo es una responsabilidad docente para su análisis a profundidad.

En términos comparativos, en la columna de incremento, en el porcentaje se antepone signo positivo cuando la prevalencia nutricional de los estudiantes de tercer grado es menor, y con el signo negativo (-) cuando es mayor, es importante considerar la diferencia de 2 años, no obstante, la información es un punto de referencia.

En cuanto al sobrepeso en hombres de tercer grado es mayor con 2.1 de la media nacional, respecto a la obesidad en hombres, esta es mayor en el promedio nacional con el 4.2%, la prevalencia en hombres a nivel nacional es ligeramente con 0.9%, en relación a los hombres de la Escuela Preparatoria Oficial, se puede decir, que el estado de nutrición de sobrepeso u obesidad son parte de los riesgos de salud en el país.

Respecto a las mujeres, éstas, las de tercer grado de la Escuela Preparatoria, los porcentajes promedio se encuentra por debajo en su estado de nutrición de sobrepeso en 1.7%, obesidad en un 6.9% y, prevalencia combinada de 8.6%, aunque en todos los casos se encuentra por debajo del promedio nacional, no están exentas de riesgos en su salud.

Por lo que refiere al comparativo global, destaca que, en el caso del sobrepeso, los estudiantes de tercer grado tienen 1.7% arriba del promedio nacional, la obesidad, por el contrario, corresponde al promedio nacional de 5.5% arriba respecto a los alumnos de tercer grado, lo mismo sucede con la prevalencia combinada, mayor en 3.8% al promedio nacional.

Resulta importante el comparativo como ejercicio de reflexión, de ninguna manera se puede considerar como información favorable para uno u otro caso, pues se trata no solo de mostrar porcentajes promedio sobre el estado nutricional de los jóvenes, sino los riesgos en el corto, mediano o largo plazo en el desarrollo de enfermedades crónico - degenerativas.

### Retos éticos del trabajo docente

Los docentes de Educación Media Superior que atienden las asignaturas en la Escuela Preparatoria de estudio, en su mayoría su formación profesional es universitaria o tecnológica, como puede ser el caso de abogados, ingenieros, arquitectos, psicólogos, odontólogos, nutriólogos, médicos. La forma de abordar los conocimientos dispuestos en Plan, Programas y libros, por parte de estos profesionistas con los estudiantes, es mediante un proceso de mediación entre los conocimientos adquiridos en su formación en la licenciatura, con los conocimientos planteados para la formación en EMS, esta mediación se va dando con la práctica, generando con ello una serie de habilidades docentes en el proceso educativo.

En el caso de directivos y orientadores por su formación en Escuelas de Educación Normal, son más afines a las cuestiones educativas por su formación pedagógica, no obstante, su tarea profesional se ve limitada por atender requerimientos de tipo administrativo, tanto a nivel escolar o con peticiones por parte de autoridades de la administración educativa regional o estatal.

En las escuelas, con frecuencia se presentan sucesos que, por su naturaleza, requieren de docentes que enfrenten y aborden los hechos manifiestos. Un asunto sobre el cual todavía habrá mucho por investigar, es el impacto y los desafíos educativos como consecuencia del confinamiento escolar de casi dos años, como medida que se dispuso para detener o disminuir los riesgos de contagio a raíz de la crisis sanitaria mundial por COVID – 19. El confinamiento no fue un hecho sencillo, tuvo implicaciones socio-pedagógicas en las prácticas y procesos educativos que se dieron como consecuencia del trabajo docente en línea.

El trabajo en línea no fue sencillo para estudiantes como para docentes, para éstos últimos, requirió de la apropiación y desarrollo de nuevas habilidades profesionales, entendidas éstas como: "...conjunto tan diverso de conocimientos profesionales, esquemas de acción y actitudes que se mezclan en el ejercicio de la profesión. Según esta amplia definición, las habilidades son al mismo tiempo de orden cognitivo, afectivo, conativo y práctico". Paquay et al. (2005) *La formación profesional del Maestro. Estrategias y competencias*, p. 13.

El tiempo transcurrido de la pandemia mundial producida por el virus SARS-CoV 2, desde su fase inicial con daños agudos a la salud físico – emocional y económica de miles de familias, a lo que ahora se vive en 2023 como daños menores y con medidas sanitarias más relajadas en la población, sin embargo, como secuela de la pandemia queda una cotidianidad socio-educativa distinta, la cual requiere de docentes preparados para afrontar nuevos desafíos.

Los conocimientos profesionales de los docentes, en esta cotidianidad distinta requieren vincularse a otros referentes de conocimiento. Es de ética profesional de los docentes, tener apertura y disposición para el dialogo con conocimientos de otras disciplinas incidentes en cuestiones educativas trascendentes en los riesgos de salud de los estudiantes, lo cual lleva a una práctica profesional con nuevos retos en la docencia.

La pandemia por COVID – 19, dejó secuelas en millones de contagiados que se recuperaron de la enfermedad, pero también nos quedaron lecciones, hoy la alimentación y la salud desde una posición ético – profesional nos coloca el reto de lo que se puede aportar al tener que ser abordados pero en una dimensión de ámbitos y campos del saber científico, a lo cual uno se pregunta: ¿Qué puede aportar la educación desde el ámbito ético – de la profesión docente a la comprensión de la alimentación y salud en dialogo con otros campos del saber humano?

En el trabajo docente, las y los profesores de Educación Media Superior deben abordar el sobrepeso y la obesidad, como temática compleja desde una posición ética, dada la gravedad que representan estos factores de riesgo en salud y calidad de vida en el corto, mediano y largo plazo, no sólo para los estudiantes, sino para los mismos docentes.

Abordar por parte de los docentes, desde una posición ética los factores de riesgo del sobrepeso y la obesidad, tiene varias implicaciones, por un lado los docentes deben tener conocimiento del estado de nutrición de los estudiantes, por otro, deberán dimensionar los posibles daños en la salud de los estudiantes como consecuencia de los dos factores de riesgo, uno más, los docentes requieren apropiarse de un conocimiento amplio sobre opciones de alimentación saludable, activación física y condiciones para una vida emocional estable.

Por si no fuera suficiente, el sobrepeso y la obesidad desde una posición ética deben ser analizados en sus paradojas, es decir, mirar lo que plantean las instituciones de salud para prevenir, orientar y de ser posible revertir el problema, bajo que acuerdos expenden alimentos las cooperativas escolares, sin dejar de lado los mensajes subliminales a través de los distintos medios para promover alimentos chatarra y hábitos de consumo, que han venido haciendo de la sociedad actual:

Una sociedad tan enferma. Esto es producto, a mi parecer, de la ignorancia y la negligencia de la población, manipulada por los intereses económicos de las grandes corporaciones y solapadas por la ineficiencia, la corrupción y la negligencia de las instituciones oficiales. (Chávez, 2013, p. 24)

Estamos ante un problema complejo, multifactorial, donde el mercado promueve el consumo de alimentos industrializados; refinados, ultraprocesados y con aditivos alimentarios, como es el caso de los edulcorantes, y que además son productos que generan adicción, o como lo refiere la cita:

La comida moderna y ultraprocesada es una especie de guerra biológica que secuestra la capacidad de toma de decisiones y la regulación emocional del cerebro. Asimismo, activa redes cerebrales adictivas y sienta algunas de las bases más sólidas para el desarrollo de enfermedades. (Perlmutter, 2020, p. 126)

La posición ética de los docentes, ante los riesgos de salud de los estudiantes por un estado de nutrición de sobrepeso y obesidad, es asumir el problema de los estudiantes, como si fuera una situación de salud de los docentes mismos.

### Reflexiones finales para el análisis y la discusión

La pandemia por COVID – 19, vino a mostrar que las personas con enfermedades crónico degenerativas como la diabetes de tipo 2, hipertensión, oncológicas, entre otras, son más vulnerables ante el virus SARS – CoV- 2, no obstante, también quedó de manifiesto que en un escenario de emergencia sanitaria son motivo de riesgos de salud, las personas que su estado de nutrición se encuentran en sobrepeso y obesidad.

La pandemia nos dejó una cotidianidad distinta, desde una ética profesional, los docentes requieren vincularse a otros referentes de conocimiento, tener apertura y disposición para el dialogo con conocimientos de otras disciplinas incidentes en cuestiones educativas

trascendentes en los riesgos de salud de los estudiantes, como es el caso de la alimentación saludable, activación física y condiciones para una vida emocional estable, así como generar nuevas expresiones de solidaridad intergeneracional entre los estudiantes.

La alimentación es un asunto complejo para los estudiantes de EMS, es parte de procesos como su adquisición, consumo, estado de nutrición y efectos en su salud, ante dicha complejidad, la ética en la práctica docente, es una opción ante la indiferencia, conformismo contemplativo o la insensibilidad moral que se observa en el ámbito de la cotidianidad escolar, entendida la insensibilidad moral, a decir de Bauman. (2015). "...una postura ecuánime e indiferente adoptada y manifestada hacia las pruebas y las tribulaciones de otras personas". (p.23).

La posición ética de las y los profesores de EMS implica abordar la alimentación y la salud, en una dimensión de ámbitos y campos del saber científico, para la salud y calidad de vida en el corto, mediano y largo plazo, no sólo para los estudiantes, sino para los mismos docentes.

El estado de nutrición de sobrepeso y obesidad en estudiantes de EMS, desde una posición ética implica análisis en sus paradojas, es decir, mirar lo que plantean las instituciones de salud para prevenir, orientar y de ser posible revertir el problema, sin dejar de lado el análisis de mensajes subliminales a través de los distintos medios para promover el consumo y adicción de alimentos no saludables.

## Referencias

- Bauman, Z. Donskis, L. (2015). *Ceguera Moral. La pérdida de la sensibilidad en la modernidad líquida*. México: Paidós.
- Chávez, M. (2013). *Hijos gordos. Una visión psicológica, familiar y nutricional*. México: Grijalbo.
- Perlmutter, D. Perlmutter, A. (2020). *Purifica tu cerebro. Desintoxica tu mente, conéctate con quienes te rodean y despierta una felicidad duradera*. México: Grijalbo vital.
- INEGI. (2017). *Estadísticas a propósito del día de muertos (2 de noviembre). Datos Nacionales*. México: INEGI.
- Paquay, L. et al. (2005). *La formación profesional del Maestro. Estrategias y competencias*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Pérez, S. (2023). *Percepciones de los jóvenes de Educación Media Superior sobre los factores de riesgo en su salud en la era COVID – 19*. Informe final de investigación, ISCEEM. México: ISCEEM.
- Secretaría de Salud. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. (2016). *Declaratoria de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016*. México: Secretaría de Salud.
- Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, 2016*. México: Secretaría de Salud.
- Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID – 19. Resultados Nacionales*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.