

# LA RESEÑA

**“Activa tu cuerpo, renueva tu energía: la salud se construye en movimiento”**

Integrantes:

Crespo Lázaro Luis Ángel

Jácome López María Fernanda

Reyes Macuixtle Josué

Lugar de realización: Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz  
Lic. "Francisco Hernández y Hernández"

Fecha: 13 de Junio de 2025

Descripción: Rutina enfocada en la transformación de la energía a través de múltiples ejercicios, explicando cada una de las conversiones que se realizan para obtener el número de calorías quemadas transformadas a Joules.

Objetivo: Su objetivo principal es promover una vida saludable a través de una rutina, disminuir el uso de aparatos gimnásticos eléctricos y tener conocimiento de cómo se transforma la energía en nuestro cuerpo al momento de realizar cada uno de los ejercicios.

# Prototipo orientado hacia la vida saludable y energías limpias aplicando la transformación de la energía

En el Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, Plantel 46. "Lic. Francisco Hernández y Hernández" de la ciudad de Córdoba Ver., durante el semestre 2025-A., los estudiantes de segundo semestre del grupo 202, han estado realizando un "Prototipo orientado a la vida saludable y energías limpias aplicando la transformación de la energía."

En esta reseña se aborda específicamente el proyecto de La Rutina, la cual resalta la importancia de llevar una vida saludable a través de su realización e invita a su comunidad a tomarla en práctica. Del mismo modo, el proyecto tiene múltiples enlaces con todas las UAC vistas a lo largo del semestre. Como lo son el uso de las cuantificaciones para lograr determinar cuantos Joules consume cada ejercicio, su debida publicación en un sitio web creado desde cero, el impacto que este tiene en el arte y la cultura, y la debida presentación hacia su comunidad.

En su obra pedagógica, Rousseau subraya "la importancia de la naturaleza en la educación de los niños. Plantea que el contacto con el aire libre fortalece el cuerpo, despierta la curiosidad y fomenta un desarrollo armónico y saludable."

En este caso, la rutina es un gran factor para encontrarse con la naturaleza y estar bien tanto física como emocionalmente, regulando el estrés, disminuyendo las enfermedades crónicas y mejorando el estado de ánimo. Sin embargo existen muchos factores que hacen difícil la realización de este tipo de rutinas, debido a la falta de tiempo, el uso excesivo de tecnología e incluso la falta de información acerca de los beneficios que esta genera.

El tema es de gran relevancia en la actualidad, ya que está directamente relacionado con la calidad de vida y el bienestar de las personas. Si bien se reconoce ampliamente que la práctica regular de ejercicio, la alimentación balanceada y el contacto con el entorno natural aportan múltiples beneficios físicos y mentales, en muchos casos la sociedad no le da la importancia que merece. Las rutinas saludables no deberían ser vistas como una obligación difícil de cumplir, sino como una inversión en nuestra salud presente y futura. Sin embargo, es necesario que estas prácticas se adapten a las posibilidades y contextos de cada persona, evitando enfoques rígidos o idealizados que pueden generar frustración o abandono.

El desarrollo de la rutina fue un proceso sencillo pero complejo, primero se seleccionaron los ejercicios, investigando las calorías que consume cada uno, para después sacar cuantos Joules consumen los ejercicios a través del tipo de energía que genera, energía mecánica, cinética y potencial. De igual manera tomando en cuenta que es una rutina promedio que puede ser realizada por cualquier rango de edad sin complicaciones.

Se recomienda la rutina saludable porque es una forma sencilla y efectiva de cuidar el cuerpo y la mente todos los días. Ya que transforma la energía en bienestar, se fortalecen los músculos y se mejora la respiración. Además, estas prácticas ayudan a reducir el estrés, aumentar la concentración y prevenir muchas enfermedades. La rutina saludable no solo tiene beneficios físicos, sino que también mejora el estado de ánimo y nos hace sentir más activos y positivos. Por eso considero que es importante adoptarla desde ahora y mantenerla en el tiempo, para disfrutar de una mejor calidad de vida y sentirnos bien con nosotros mismos.

En conclusión, el desarrollo de rutinas saludables es una estrategia valorada por su capacidad de transformar la energía en bienestar integral. Esta resalta la importancia de adoptar prácticas que favorezcan la salud física, emocional y mental, y que, al mismo tiempo, fomenten una relación más armoniosa con el entorno natural. La promoción de estos hábitos no solo busca mejorar la calidad de vida individual, sino también generar un impacto positivo en la comunidad y el medio ambiente. El éxito de estas prácticas depende de su adaptación a las posibilidades y realidades de cada persona, evitando enfoques rígidos que puedan provocar desmotivación o abandono. En este contexto, la implementación de una rutina saludable se valora como una herramienta esencial para el bienestar presente y futuro, fomentando el acercamiento hacia el medio ambiente y la realización de ejercicios básicos para una vida saludable y balanceada.

#### Referencias bibliográficas

-Rousseau, J.-J. (2004). Emilio o De la educación (trad. Francisco de Asís Cardo). Madrid: Ediciones Akal.