



Dip. Francisca Castro Armenta

H. CONGRESO DEL ESTADO DE TAMAULIPAS
LEGISLATURA 66
OFICIALIA DE PARTES

RECIBIDO
29 SEP 2025
12:23 pm

HORA
ANEXO
RECIBE GOBY COSTA

HONORABLE ASAMBLEA LEGISLATIVA

Quien suscribe, la **Diputada Francisca Castro Armenta**, miembro del Grupo Parlamentario de MORENA de la Legislatura 66 del Congreso del Estado Libre y Soberano de Tamaulipas, con fundamento en lo dispuesto en el artículo 64, fracción I, de la Constitución Política del Estado de Tamaulipas; 67, numeral 1, inciso e), y 93, numerales 1, 2 y 3 inciso c), de la Ley sobre la Organización y Funcionamiento Internos del Congreso del Estado Libre y Soberano de Tamaulipas, comparezco ante este pleno legislativo con el fin de presentar iniciativa con **PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE SE HACE UNA ATENTA INVITACIÓN A LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE TAMAULIPAS, A FIN DE DIFUNDIR Y PROMOVER DE MANERA PERMANENTE EN TODOS LOS NIVELES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR LA IMPORTANCIA DE TENER PASATIEMPOS SALUDABLES DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO EN LA VIDA COTIDIANA.**

OBJETIVO

El objetivo de la presente Iniciativa con Punto de Acuerdo es promover y difundir de manera permanente, en todos los planteles de educación media superior de Tamaulipas, la importancia de contar con pasatiempos saludables como herramienta para el fortalecimiento de la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.



Dip. Francisca Castro Armenta

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

El bienestar emocional y psicológico de los adolescentes y jóvenes constituye un pilar fundamental en su desarrollo integral. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia y la juventud son etapas críticas para la adquisición de hábitos y estilos de vida que impactarán en la salud a lo largo de la vida¹. En este sentido, los pasatiempos saludables como la práctica de algún deporte, la música, el arte, la lectura o el voluntariado representan herramientas preventivas para evitar el estrés, la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias nocivas.

Muchos pasatiempos implican interacciones sociales, lo cual es excelente para nuestra salud mental. La conexión social es un componente clave de la felicidad y el bienestar. A través de nuestros pasatiempos, podemos conectar con otras personas que comparten nuestros mismos intereses, lo que nos lleva a forjar amistades y relaciones de apoyo. Ya sea que te unas a un club, asistas a talleres o participes en eventos comunitarios, los pasatiempos pueden ayudarte a construir una red de personas con ideas afines, fomentando un sentido de pertenencia y comunidad. Esta interacción social puede ser especialmente beneficiosa para quienes se sienten aislados o solos, ya que les proporciona una forma significativa de conectar con los demás.²

Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años. La adolescencia es una etapa de crecimiento y formación marcada por cambios físicos, emocionales y sociales, en la que factores como la pobreza, el maltrato y la violencia pueden aumentar la vulnerabilidad a los problemas de salud mental. Proteger a los adolescentes de las adversidades, ayudarles en su aprendizaje social y afectivo, promover su bienestar

¹ Organización Mundial de la Salud, Salud del adolescente, https://www.who.int/es/health-topics/Adolescent-Health#tab=tab_1

² La importancia de los pasatiempos para la salud mental, <https://bethel.edu/counseling-services.com/the-importance-of-hobbies-for-mental-health>



Dip. Francisca Castro Armenta

psicológico y ofrecerles servicios de salud mental son medidas fundamentales para velar por su salud y bienestar tanto durante esa etapa como en la edad adulta.³

A pesar de que uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años (el 14%) padece algún trastorno mental, muchas de estas afecciones no reciben el reconocimiento y el tratamiento que requieren.

Los adolescentes con un trastorno mental pueden sufrir exclusión social, discriminación, dificultades educativas, mala salud física y violaciones de los derechos humanos. También pueden ser víctimas de estigmatización, lo cual puede disuadirles de buscar ayuda, e incurrir en conductas de riesgo.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2022), uno de cada cinco adolescentes en México ha presentado síntomas asociados a problemas de salud mental.⁴ Asimismo, la UNESCO ha reconocido que la promoción de actividades extracurriculares fortalece las competencias socioemocionales, fomenta la disciplina, la creatividad y la resiliencia en los estudiantes.⁵

Nadar, andar en bicicleta, bailar, trotar o practicar algún deporte con fines recreativos nos ayuda a mantener un estilo de vida saludable y tiene beneficios sobre nuestra salud física, tales como el desarrollo de la musculatura, mejoras en la salud cardiovascular y prevención de enfermedades.

Además de esto, realizar actividad física nos ayuda a mejorar habilidades y nuestra salud mental, ya que exige concentración en objetivos y acciones que suceden en

³ World Health Organization (WHO), La salud mental de los adolescentes, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheet/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Muchas%20conductas%20de%20riesgo%2C%20como,al%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental>.

⁴ Gobierno de México, Estadísticas aportan información para tratar la salud mental de niñas, niños y adolescentes, <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/estadisticas-aportan-informacion-para-tratar-la-salud-mental-de-ninas-ninos-y-adolescentes>.

⁵ UNESCO, La UNESCO publica un informe sobre las habilidades socioemocionales en salas de clases de América Latina y el Caribe, <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-publica-un-informe-sobre-las-habilidades-socioemocionales-en-salas-de-clase-de-america#:~:text=%E2%80%9CLa%20ense%C3%BBanza%20de%20habilidades%20socioemocionales,Am%C3%A9rica%20Lat%C3%ADn%20y%20el%20Caribe>.



Dip. Francisca Castro Armenta

tiempo real, que se ejecutan en el momento. Esto permite combatir la rumiación del pensamiento, es decir, ese estado en que una persona se encuentra estresada o deprimida y se concentra en pensamientos repetitivos sobre síntomas, posibles causas y consecuencias negativas, sin ser capaz de visualizar soluciones.

El deporte y la actividad física inciden en el bienestar emocional debido a que fomentan la comunicación inter e intrapersonal, la superación de retos, la independencia y el sentido de la responsabilidad, aportando con ello en el desarrollo del autocontrol de emociones.⁶

Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se han desarrollado documentos como el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia y el Plan de acción mundial sobre actividad física para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos.⁷

En el caso de Tamaulipas, la Secretaría de Educación ha impulsado programas orientados a la convivencia escolar y la prevención de riesgos psicosociales; sin embargo, resulta necesario reforzar de manera permanente la difusión de los beneficios de los pasatiempos saludables, sobre todo en el nivel medio superior, etapa en la que los estudiantes se encuentran más expuestos a presiones sociales y académicas.

Este esfuerzo se vincula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, particularmente con el ODS 3: Salud y Bienestar, que promueve una

⁶ Conciencia Saludable, Beneficios de la actividad física en nuestra salud mental, <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/10/31/beneficio-actividad-fisica-salud-mental/>

⁷ Organización Panamericana de la Salud, <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>



Dip. Francisca Castro Armenta

vida sana y el bienestar en todas las edades, y con el ODS 4: Educación de Calidad, al impulsar una formación integral que considere tanto lo académico como el desarrollo psicoemocional de los estudiantes.

Por lo anterior, resulta oportuno que este Honorable Congreso haga una atenta invitación a la Secretaría de Educación del Estado de Tamaulipas a implementar campañas de promoción y difusión permanentes sobre la importancia de los pasatiempos saludables en todos los niveles de educación media superior, como estrategia preventiva y formativa para beneficio de la juventud tamaulipeca.

MARCO NORMATIVO VIGENTE

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, artículo 3º, que establece el derecho de toda persona a recibir educación integral. Ley General de Educación, artículos 8 y 13, que señalan que la educación debe contribuir al desarrollo integral de los educandos. Ley de Educación para el Estado de Tamaulipas, artículos 2 y 7, que mandatan que la educación debe fomentar valores, la cultura de la salud y el desarrollo armónico de las facultades del ser humano.

Por lo anteriormente expuesto, la que suscribe, con el debido respeto, me permito someter la presente INICIATIVA CON PUNTO DE ACUERDO a la consideración y votación de este H. Pleno Legislativo, por lo que, se propone el siguiente:

PUNTO DE ACUERDO

UNICO. - La Sexagésima Sexta Legislatura del Honorable Congreso del Estado Libre y Soberano de Tamaulipas, con pleno respeto a su esfera de competencia, hace una atenta invitación a la Secretaría de Educación del Estado de Tamaulipas, a fin de difundir y promover de manera permanente en todos los niveles de



Dip. Francisca Castro Armenta

educación media superior la importancia de tener pasatiempos saludables desde el punto de vista psicológico en la vida cotidiana.

Dado en el Honorable Congreso del Estado, a los veintinueve días del mes de septiembre del año dos mil veinticinco.

ATENTAMENTE

DIP. FRANCISCA CASTRO ARMENTA