



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,  
Volumen 9, Número 1.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y BIENESTAR EMOCIONAL: UNA ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL EN ADOLESCENTES**

### **PHYSICAL EDUCATION AND EMOTIONAL WELL-BEING: A STRATEGY FOR COMPREHENSIVE DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS**

**Laine Patricia Intriago Uquillas**

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador

**Dra. Johanna Guadalupe Vélez Cedeño**

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador

**Jean Carlo Viteri Uquillas**

Unidad Educativa Andrés de Vera, Ecuador

**María Fernanda López Zambrano**

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1.16320](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320)

## Educación Física y Bienestar Emocional: Una Estrategia para el Desarrollo Integral en Adolescentes

**Laine Patricia Intriago Uquillas**

[layneartes@hotmail.com](mailto:layneartes@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-4156-0982>

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí  
Ecuador

**Jean Carlo Viteri Uquillas**

[jcarlosvu@hotmail.com](mailto:jcarlosvu@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-1904-2312>

Unidad Educativa Andrés de Vera  
Ecuador

**Dra. Johanna Guadalupe Vélez Cedeño**

[johanna.velez@uleam.edu.ec](mailto:johanna.velez@uleam.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-6013-4202>

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí  
Ecuador

**María Fernanda López Zambrano**

[marifercha2109@gmail.com](mailto:marifercha2109@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-1791-0330>

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí  
Ecuador

### RESUMEN

El presente artículo muestra el resultado de una investigación aplicada a varios grupos de estudiantes de diferentes instituciones de educación básica en Manabí-Ecuador, el estudio se centró en el análisis del comportamiento de los estudiantes en relación con ciertos factores que afectan el rendimiento académico, como la depresión, el aislamiento y el desinterés por cumplir con las actividades escolares. A partir de esta problemática se diseñó una guía de observación para evaluar el estado emocional y actitudinal de los estudiantes. Con base en los hallazgos, se implementó una estrategia enfocada en el desarrollo de actividades que promuevan la inclusión, reflexión y generación de consciencia en los jóvenes, dicha estrategia consistió en la elaboración de un cronograma basado en aplicar ejercicios de mindfulness, ejercicios físicos de participación colectiva, prácticas deportivas adaptadas, charlas reflexivas, entre otras, lo cual dio como resultado un elevado índice de mejora tanto en el aspecto actitudinal, motivacional así como en el rendimiento académico.

**Palabras clave:** rendimiento académico, estado emocional, estrategia de inclusión, mindfulness, prácticas deportivas adaptadas

# Physical Education and Emotional Well-being: A Strategy for Comprehensive Development in Adolescents

## ABSTRACT

This article presents the results of a research applied to several groups of students from different basic education institutions in Manabí-Ecuador. The study focused on the analysis of student behavior in relation to certain factors that affect academic performance, such as depression, isolation, and lack of interest in completing school activities. Based on this problem, an observation guide was designed to evaluate the emotional and attitudinal state of the students. Based on the findings, a strategy was implemented focused on the development of activities that promote inclusion, reflection, and generation of awareness in young people. This strategy consisted of the development of a Schedule based on applying mindfulness exercises, collective participation physical activities, adapted sports practice, and reflective talks, among others, which resulted in a high rate of improvement both in the attitude and motivational aspects as well as in academic performance.

**Keywords:** academic performance emotional state, inclusión strategy, mindfulness, adapted sports practice

*Artículo recibido 20 enero 2025  
Aceptado para publicación: 22 febrero 2025*



## INTRODUCCIÓN

En esta era tan acelerada por la tecnología y los medios de comunicación cada vez más escuetos y a la vez exigentes, se ha presentado un determinante en la conducta de los jóvenes esclavos de la comodidad y confort que brindan las redes sociales y el ocio poco productivo, esta panorámica ha impulsado de manera casi que urgente a reflexionar sobre la obligación que debemos afrontar los profesores ante los jóvenes estudiantes de secundaria. Con este trabajo se pretende crear conciencia sobre el accionar docente, educar realmente a los jóvenes con miras a un futuro sustentable y sobre todo saludable, el enseñar a través de la cultura física debe contribuir tanto a aspectos cognitivos, como sociales y culturales, generando una estructura de disciplina dinámica y consiente que logre sobrepasar lo común de la cotidianidad.

Y es que, el ser docente de jóvenes exige ser multifuncionales, estar al día en las exigencias sociales, tecnológicas y culturales, pero también a mantener esa estructura de rigor y disciplina, logrando un equilibrio entre el ocio y las responsabilidades que se deben cumplir. El presente artículo muestra el resultado de un estudio aplicado a estudiantes de varias unidades educativas de Manabí -Ecuador. Para desarrollar el presente trabajo de investigación se consideró como objetivo general promover la disminución de los niveles de ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria mediante la implementación de un programa de cultura física. Para dar cumplimiento a este objetivo se combinaron principios de educación física, psicología del deporte y bienestar emocional.

### **Además, como objetivos específicos se plantearon los siguientes**

- Implementar sesiones de ejercicio físico estructurado como estrategia para mejorar la salud mental.
- Incluir técnicas de respiración, relajación y mindfulness en la rutina escolar.
- Fomentar dinámicas grupales que refuercen el trabajo en equipo y la interacción positiva.
- Promover hábitos de vida saludable mediante actividades educativas como el cine foro, charlas magistrales y debates.

## METODOLOGÍA

En primera instancia se aplicó una guía de observación a estudiantes de entre 12 y 17 años para hacer un análisis objetivo de los niveles de estrés y rendimiento académico, una vez analizado el resultado,



se procedió a hacer un recorrido bibliográfico por varias fuentes de recursos abiertos en internet teniendo como hallazgos diferentes métodos y estrategias que muchos investigadores han aplicado y obtenido excelentes resultados en los últimos años, y de los cuales se escogieron los que más se adaptan a la situación socio cultural de la muestra, ya con las estrategias seleccionadas e implementadas al programa de cultura física, se aplicó un método de análisis comparativo-descriptivo logrando conectar con la idea objetiva de este trabajo de investigación de manera satisfactoria.

## **DISCUSIÓN**

Las actividades de cultura física inciden en el bienestar emocional a través de diversos mecanismos que involucran aspectos psicológicos, sociales y fisiológicos. Una de sus principales contribuciones es la regulación del estrés y la ansiedad. La práctica regular de actividad física estimula la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores que generan sensación de bienestar y reducen el estrés. Además, disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, ayudando a los estudiantes a enfrentar mejor las presiones académicas y emocionales propias de esta etapa de desarrollo, según Johnson (2018) “Las emociones que surgen en el aprendizaje motriz tienen una lógica implícita, debido a que ocurren por una razón, que es preparar a la persona con una respuesta automática, muy rápida e históricamente exitosa hacia tareas fundamentales de la vida”

Otro aspecto importante es la mejora de la autoestima y la autoconfianza. La participación en actividades físicas fomenta una imagen corporal positiva y proporciona una sensación de logro al superar retos y mejorar habilidades. Según Hernández (2014) “A partir del conocimiento de su esquema corporal, orientación espacial, imagen corporal, el estudiante pone en juego su creatividad como una forma de expresar y comunicar pensamientos, ideas y sentimientos”.

Esto, a su vez, fortalece la autoconfianza no solo en el ámbito deportivo, sino también en otros aspectos de la vida cotidiana y académica. Asimismo, las actividades deportivas y recreativas facilitan el desarrollo de habilidades socioemocionales, ya que fomentan la interacción social, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia. La cooperación y la competencia sana permiten mejorar la empatía y la comunicación interpersonal proporcionando bienestar emocional (Salazar, 2016).

La práctica de cultura física también se asocia con la prevención y reducción de síntomas depresivos en adolescentes. En palabras de Del Cid (2021) “La actividad física tiene efectos favorables sobre la



disminución del riesgo de padecer de depresión. Evitar el aislamiento social es un pilar fundamental para evitar el declive físico y mental”.

La actividad física ayuda a promover una mentalidad más positiva y a reducir sentimientos de aislamiento, lo que contribuye a una mayor resiliencia emocional. Además, influye en la mejora de la concentración y el rendimiento académico, ya que optimiza la oxigenación del cerebro, favoreciendo la memoria y la atención. Los estudiantes que realizan ejercicio de manera regular suelen gestionar mejor su tiempo, presentan niveles de energía más equilibrados y tienen un mejor desempeño académico (Arribas, 2021).

Por otro lado, también beneficia a la calidad y regulación del sueño y los ritmos biológicos. La actividad física contribuye a mejorar la calidad del descanso, reduciendo problemas como el insomnio y favoreciendo un sueño reparador. Un buen descanso es esencial para la estabilidad emocional y la capacidad de afrontar los desafíos con una actitud más positiva.

Según Gonzáles (2024) la práctica de cultura física promueve hábitos de vida saludable que benefician la salud mental y emocional a largo plazo. La combinación de ejercicios, alimentación equilibrada y descanso adecuado refuerzan la sensación general de bienestar, ayudando a los estudiantes a desarrollar un estilo de vida que favorezca su crecimiento personal y académico.

La salud mental en adolescentes es un tema de creciente interés en el ámbito educativo y social, debido a la prevalencia de problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés académico y la baja autoestima. La adolescencia es una etapa de desarrollo caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales, lo que hace que los jóvenes sean especialmente vulnerables a factores estresantes internos y externos. Del Cid (2021) hace un análisis en el que Según la Organización Mundial de la salud (OMS), un gran porcentaje de adolescentes en el mundo experimentan trastornos mentales, y muchos de estos casos no reciben la atención adecuada, con esto se deduce que uno de los factores que pueden contribuir a mejorar la salud mental en esta etapa es la educación física, ya que el ejercicio se ha demostrado como una estrategia efectiva para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima.

En el contexto educativo, Camargo (2013) Indica que la implementación de programas de cultura física con un enfoque de bienestar emocional puede ser una estrategia efectiva para reducir problemas de



salud mental en adolescentes. Estrategias como el mindfulness en movimiento, el yoga, el ejercicio aeróbico y las dinámicas deportivas adaptadas pueden ser herramientas para mejorar el autocontrol emocional y la resiliencia. Asimismo, la educación física puede desempeñar un papel importante en la prevención del sedentarismo y la promoción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar general del estudiante (López y Buitrago 2022).

No obstante, es fundamental que la educación física en las escuelas no se limite a la competencia y el rendimiento deportivo, sino que adopte un enfoque inclusivo y centrado en la salud mental. Los docentes deben estar capacitados para identificar signos de problemas emocionales en los estudiantes y fomentar un ambiente seguro y motivador en las clases. Además, es importante que las instituciones educativas establezcan sinergias entre la educación física y los programas de orientación psicológica, creando espacios donde los adolescentes puedan expresar sus emociones y recibir apoyo.

### **Importancia de promover programas de salud mental a través de la cultura física en centros educativos**

Salotti (2006) expresa que la salud mental en la adolescencia refuerza el bienestar integral y desarrollo académico. En los últimos años, el aumento de problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés escolar y la baja autoestima ha generado preocupación en el ámbito educativo. En este contexto, la cultura física, entendida como el conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas, se posiciona como una estrategia para promover la salud mental en los centros educativos de secundaria.

Cada vez se hace más necesario la implementación de programas de salud mental a través de la cultura física en los centros de educación básica, las largas jornadas escolares, la presión académica y la exposición constante a redes sociales pueden generar niveles elevados de estrés en los estudiantes. En este sentido, los programas que integran la actividad física como herramienta para el bienestar mental pueden contribuir a una mejor calidad de vida y por ende a un mejor rendimiento académico (Torres et al., 2022).

La implementación de actividades basadas en la salud mental en clases de cultura física, no solo tienen beneficios inmediatos, sino que también genera un impacto a largo plazo en la vida de los adolescentes. Los hábitos de actividad física adquiridos en la adolescencia pueden extenderse a la adultez, reduciendo el riesgo de trastornos mentales y promoviendo un estilo de vida saludable. Además, una buena salud



mental, favorece el desempeño académico, la toma de decisiones acertadas y la construcción de relaciones interpersonales saludables. A continuación, se hace un recorrido por ciertas estrategias aplicadas a lo largo de esta investigación y su repercusión en el desempeño estudiantil.

### **Enfoque integral en las clases de educación física**

González et al., (2024) Manifiesta la importancia de incorporar actividades que fomenten la conciencia corporal, el bienestar emocional y la relajación, como el yoga, el mindfulness en movimiento y el estiramiento consciente. Este enfoque integral en las clases de educación física busca desarrollar no solo las habilidades físicas de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y mental, para lograrlo, es necesario integrar actividades que fomentan la conciencia corporal y la conexión mente-cuerpo. La incorporación del yoga en la rutina de las clases puede mejorar la flexibilidad, la concentración y la capacidad de autorregulación emocional, mientras que el mindfulness en movimiento permite a los estudiantes desarrollar una mayor atención plena y reducir el estrés a través de la conexión con su respiración y movimientos (Macías et al., 2019).

El estiramiento consciente no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también fortalece la conciencia corporal y promueve la relajación a través de movimientos suaves y controlados. La educación física con un enfoque integral debe incluir estrategias para el bienestar emocional, como la creación de un ambiente de aprendizaje inclusivo y motivador, la aplicación de actividades colaborativas para fortalecer la empatía y la comunicación, y la promoción de la autoexploración del movimiento para que cada estudiante pueda reconocer sus capacidades y límites. Para ello, es recomendable diseñar sesiones equilibradas que combinen ejercicios cardiovasculares con momentos de relajación e introspección, adaptando las actividades según la edad y el nivel de los estudiantes para garantizar una experiencia positiva y enriquecedora. De esta manera, la educación física deja de ser únicamente una disciplina enfocada en el rendimiento deportivo y se convierte en un espacio que promueve el bienestar integral y el desarrollo personal (Soto y Vargas, 2019).

### **Incorporación de dinámicas deportivas inclusivas**

Crear espacios donde todos los estudiantes puedan participar, independientemente de su nivel de habilidad para fortalecer la autoestima y la motivación, en base a esto, se diseñaron actividades adaptadas a fomentar la cooperación en lugar de la competencia excesiva, promoviendo un ambiente



de respeto y equidad. Para lograr este enfoque, se pueden implementar juegos modificados que permitan la integración de estudiantes con discapacidad, ajustar las reglas para equilibrar las diferencias en el desempeño y utilizar materiales deportivos accesibles.

Es de suma importancia fomentar la empatía y la conciencia sobre la diversidad a través de actividades que resalten la importancia del trabajo en equipo y la solidaridad. La inclusión en el deporte también puede potenciarse mediante estrategias como la rotación de roles dentro de los equipos, la adaptación de los equipos de juego y la utilización de métodos de enseñanza diferenciados para atender diversas necesidades. De este modo las clases de educación física se convierten en un espacio de aprendizaje significativo donde cada estudiante puede sentirse valorado y desarrollar sus habilidades motrices y socioemocionales en un entorno seguro y motivador (Gallego et al., 2016).

### **Promoción de actividades creativas y al aire libre**

El objetivo principal de esta técnica es fomentar caminatas, excursiones y deportes en contacto con la naturaleza para reducir la fatiga mental y mejorar el estado de ánimo, según Díaz, et al. (2016) las actividades creativas y al aire libre en el ámbito educativo permite potenciar el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes, brindándoles experiencias dinámicas que estimulen su imaginación y conexión con el entorno natural. Incorporar juegos cooperativos, circuitos de destrezas, dinámicas de exploración y retos físicos en espacios abiertos fomenta la creatividad y el trabajo en equipo, además de ofrecer beneficios para la salud y el bienestar emocional. Estas actividades pueden incluir desde ejercicios de expresión corporal hasta juegos de orientación y supervivencia, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades motrices de manera lúdica y participativa.

El contacto con la naturaleza favorece la reducción del estrés, mejora la concentración y motiva una mayor interacción social, creando un ambiente de aprendizaje más dinámico y enriquecedor. Para ello, es importante diversificar las propuestas, adaptarlas a diferentes niveles y fomentar la autonomía de los estudiantes en la resolución de desafíos, promoviendo una educación más activa, inclusiva y motivadora (Carrus et al., 2015)

### **Integración con programas de orientación psicológica**

Se pretende coordinar esfuerzos entre la educación física y los servicios de orientación y consejería escolar para un abordaje integral de la salud de los estudiantes. Según Sandoval (2024) la integración



con programas de orientación psicológica en el ámbito educativo permite fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes y potenciar su desarrollo integral a través de estrategias que combinen el aprendizaje físico con el apoyo psicológico. Incorporar estos programas en las clases de educación física y otras áreas fomenta la autorregulación emocional, la autoestima y el manejo del estrés mediante dinámicas que promuevan la conciencia corporal, la resolución de conflictos y la cooperación.

Trabajar en conjunto con especialistas en psicología educativa facilita la identificación temprana de dificultades emocionales o conductuales, permitiendo la intervención oportuna y personalizadas. Actividades como ejercicios de relajación, mindfulness, reflexión grupal y fortalecimiento de habilidades socioemocionales pueden integrarse de manera natural en la rutina escolar, generando un ambiente de aprendizaje más seguro y motivador. De esta manera, la colaboración entre docentes y orientadores psicológicos contribuye a la formación de estudiantes más resilientes, con herramientas para afrontar desafíos personales y académicos, promoviendo un desarrollo equilibrado en todas las dimensiones de su vida (Pikiur et al., 2024)

### **Cronograma de actividades como propuesta para aplicarse en las clases de cultura física**

El siguiente cronograma pretende ser diseñado como complemento de la planificación de clases de cultura física, en este se integra el movimiento físico con el bienestar emocional, la inclusión y el aprendizaje al aire libre, creando un enfoque equilibrado y adaptado a las necesidades de todos los estudiantes.

#### **Semana de cultura física con enfoque integral**

**Duración:** 60 minutos por sesión.

**Frecuencia:** 5 sesiones semanales

**Objetivo:** Fomentar la conciencia corporal, el bienestar emocional, la inclusión y la creatividad en un ambiente de aprendizaje integral.

#### **Lunes: Conciencia corporal y relajación**

**5 min-** Bienvenida y explicación del propósito de la clase.

**10 min-** ejercicios de respiración y mindfulness en movimiento para centrarse en el presente.

**15 min-** sesión de yoga básico con posturas enfocadas en la relajación y la flexibilidad.

**20 min-** Estiramiento consciente, promoviendo la conexión mente-cuerpo.



**10 min-** reflexión grupal sobre los beneficios de la actividad y cierre de la sesión.

#### **Martes: Dinámicas deportivas inclusivas**

**5 min-** introducción sobre la importancia de la inclusión en el deporte.

**10 min-** juego de calentamiento cooperativo, adaptado a distintos niveles de habilidad.

**25 min-** juegos deportivos modificados, por ejemplo, fútbol caminado, baloncesto con reglas adaptadas).

**15 min-** reflexión grupal sobre el trabajo en equipo y la autoestima.

**5 min-** relajación y cierre de la sesión.

#### **Miércoles: Actividades al aire libre**

**5 min-** presentación de la actividad y formación de equipos.

**15 min-** caminata guiada con ejercicios de exploración y observación del entorno.

**20 min-** circuito de retos físicos con elementos naturales (saltos, equilibrio, fuerza).

**15 min-** juegos de improvisación y expresión corporal en grupo.

**5 min-** cierre con reflexión sobre los beneficios de la actividad en la salud mental y física.

#### **Jueves: Deportes en la naturaleza y reducción del estrés**

**5 min-** preparación y breve charla sobre los beneficios de la actividad física en espacios abiertos.

**15 min-** carrera de orientación en grupos con dinámicas de resolución de problemas.

**20 min-** actividades recreativas (Ultimate frisbee, voleibol, ejercicios en parejas).

**10 min-** reflexión y cierre sobre la importancia de la conexión con la naturaleza.

#### **Viernes: Integración con orientación pedagógica y bienestar emocional.**

**5 min-** explicación del vínculo entre el ejercicio y la salud emocional.

**10 min-** actividad en pareja para reconocer emociones a través del movimiento.

**20 min-** dinámica de expresión corporal para liberar tensiones y mejorar la autoestima.

**15 min-** Ejercicio grupal de relajación guiada con acompañamiento de un orientador.

**10 min-** reflexión sobre estrategias para el autocuidado físico y mental.

Adicional a esto, se planificaron actividades educativas como el cine foro, charlas magistrales y debates.



## **Tema de las charlas magistrales:**

### **Mente sana en cuerpo activo: cómo el ejercicio potencia tu bienestar emocional**

- Explicación de la relación entre la actividad física y la salud mental.
- Beneficios del ejercicio en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Estrategias para incorporar el movimiento en la rutina diaria para mejorar el estado de ánimo.
- Testimonios y casos de éxito de jóvenes que han encontrado en el deporte un aliado para su bienestar.

### **Más allá del deporte: movimiento consciente para una vida equilibrada**

- Introducción a prácticas como el yoga, el mindfulness en movimiento y la respiración consciente.
- Técnicas para manejar el estrés y la presión académica a través de la actividad física.
- Ejercicios prácticos que los estudiantes pueden aplicar en su día a día.
- Creación de hábitos saludables para una mejor concentración y gestión emocional.

### **Conectando cuerpo y mente: juegos, deportes e inclusión para una mejor salud mental**

- El impacto de los juegos y deportes inclusivos en la autoestima y el sentido de pertenencia.
- La importancia de la actividad física en la construcción de relaciones saludables y el trabajo en equipo.
- Cómo la competencia sana y la recreación pueden fortalecer la resiliencia y la autoconfianza.
- Actividades dinámicas y participativas para reforzar la importancia de la cultura física en la salud mental.

Estas charlas se dieron dentro de los diferentes salones de clases a varios grupos de variadas edades, se explicó el contenido a través de una charla magistral, con apoyo audiovisual, también se fomentó la participación y la opinión de los jóvenes estudiantes, logrando que adopten ideas conscientes sobre el cuidado de su salud física y mental, bajo el marco de la mirada humanista y resiliente.

En cuanto a los cortometrajes presentados para desarrollar el cine foro con el afán de profundizar en el tema y asentar las bases del desarrollo consciente de la salud física y mental, se presentaron los siguientes:



**Debajo del árbol:** dirigido por César Cepeda en el 2011, es un cortometraje mexicano que ofrece valiosas reflexiones para analizar con los jóvenes y fomentar aprendizaje significativo. La historia presenta las meditaciones de un adulto mayor en la etapa final de su vida, invitando a reflexionar sobre la importancia de la existencia y el valor de las personas, sin importar su edad.

**Alike:** dirigido por Daniel Martínez Lara y Rafael Cano, estrenado en 2015, es un cortometraje que nos invita a reflexionar sobre cómo la rutina y la monotonía pueden adormecer nuestras emociones, limitar nuestras relaciones y dificultar la apreciación de lo positivo en la vida.

**Ascension:** producido en el 2013 por Thomas Bourdis, este cortometraje es ideal para explorar el tema de la automotivación en los jóvenes, destacando la importancia de mantener sus objetivos a pesar de los obstáculos. La historia sigue a dos montañistas que enfrentan desafíos a lo largo de su recorrido, pero su admirable perseverancia les permite continuar sin rendirse.

**Hi Score:** producido por Mary Jane Whiting en el 2015, este cortometraje es una excelente herramienta para reflexionar sobre el impacto positivo de probar nuevas actividades y las emociones enriquecedoras que surgen al atreverse a explorar lo desconocido.

Finalizando cada proyección, se abrió espacio al diálogo y la reflexión entre los estudiantes con la guía del docente y del departamento de orientación psicológica del centro educativo, logrando cautivar la atención y el interés de los estudiantes hacia un estilo de vida basado en la salud física, mental y emocional, también se logró recopilar información que posteriormente permitió analizar el impacto positivo que este proyecto generó en los estudiantes.

## **RESULTADOS**

### **Descripción de la guía de observación**

La guía de observación fue diseñada para evaluar los niveles de estrés y el rendimiento académico en estudiantes de 12 a 17 años mediante un análisis estructurado de comportamientos observables en el aula. Para ello, se estableció un marco de observación basado en una serie de criterios que permitieron medir con objetividad tanto los signos de estrés como la calidad del desempeño académico. La herramienta incluyó una escala de valoración de 1 al 5 para cada criterio evaluado, permitiendo así una interpretación cuantitativa de los resultados.



En la sección de indicadores de estrés, se contemplaron aspectos como la inquietud o nerviosismo durante las clases, dificultades de concentración, expresión de frustración o angustia, presencia de signos de fatiga y problemas en la interacción social con compañeros y docentes. Estos factores permitieron identificar situaciones en las que los estudiantes experimentaban niveles de ansiedad que podían estar afectando su capacidad de aprendizaje y su participación en el aula. La guía permitió registrar de manera sistemática la frecuencia con la que se presentaban estos comportamientos facilitando la identificación de patrones de estrés.

Por otro lado, los indicadores de rendimiento académico se centraron en la participación activa en clase, el cumplimiento de actividades asignadas, la confianza en el desempeño académico, el interés y motivación por el aprendizaje, y los resultados obtenidos en evaluaciones y ejercicios. Estos criterios permitieron analizar no solo el rendimiento cognitivo de los estudiantes, sino también su actitud frente al proceso de aprendizaje y su disposición para asumir retos académicos. La contribución de estos indicadores facilitó una visión integral del impacto del estrés en el desempeño escolar.

La guía de observación también incluyó un apartado de análisis e interpretación, donde se establecieron pautas para evaluar los resultados obtenidos y relacionarlos con la necesidad de intervención. Se sugirieron estrategias para mitigar los efectos negativos del estrés, como la implementación de técnicas y metodología aplicada a las clases de cultura física bajo un cronograma de actividades. Finalmente, la observación culminaba con un registro detallado de los hallazgos y recomendaciones específicas, con el propósito de guiar futuras acciones para mejorar el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

### **Informe del análisis previo**

En este apartado se hace un análisis de los resultados obtenidos en la observación aplicada al grupo de estudiantes antes mencionado, con el objetivo de evaluar sus niveles de estrés y rendimiento académico. Los datos obtenidos reflejan que entre el 60 y 80% de los estudiantes presentan bajos niveles en cada uno de los indicadores evaluados, lo que sugiere una preocupante relación entre el estrés y su desempeño en el aula. Se evidenció una alta incidencia de inquietud, falta de concentración, signos de fatiga y expresiones de frustración o angustia, afectando negativamente su proceso de aprendizaje.

En términos de rendimiento académico, los estudiantes muestran baja participación en clase, dificultades en la entrega de actividades y una evidente falta de confianza en su desempeño. Asimismo,



se ha detectado una desmotivación generalizada hacia el aprendizaje, reflejada en una actitud pasiva y en resultados deficientes en evaluaciones y ejercicios en clase. La interacción social también se ve afectada, ya que algunos estudiantes presentan aislamiento o conflictos interpersonales dentro del aula.

### **Análisis de resultados**

Tras la implementación de estrategias de intervención orientadas a reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico, a través de la ejecución del cronograma de actividades diseñado para las clases de cultura física, el cual fue aplicado durante el primer trimestre del periodo escolar, se ha observado una mejora significativa en los estudiantes, las actividades aplicadas fueron enfocadas en la regulación emocional, metodologías activas, programa de apoyo psicoeducativo, generando un impacto positivo en su desempeño y bienestar general. Los resultados muestran una reducción notable en los niveles de ansiedad y una mayor disposición a participar activamente en el aula.

En cuanto al rendimiento académico, los estudiantes han demostrado mayor compromiso con sus actividades escolares, reflejando un incremento en la entrega de trabajos y en la calidad de sus respuestas durante las evaluaciones. Asimismo, se ha evidenciado un cambio de actitud hacia el aprendizaje, manifestando mayor confianza en sus habilidades y un incremento en la motivación por el estudio. La disminución de la fatiga y el agotamiento ha contribuido a una mayor concentración y productividad en clase.

Desde una perspectiva socioemocional, la interacción entre los estudiantes ha mejorado considerablemente. Se ha reducido la incidencia de conflictos interpersonales y se ha promovido un ambiente más colaborativo en el aula. Las estrategias implementadas han favorecido el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades comunicativas, lo que ha fortalecido las relaciones interpersonales y ha reducido el aislamiento de algunos estudiantes.

### **CONCLUSIONES**

Los resultados de la observación reflejaron una situación que requiere atención inmediata, es importante que la comunidad educativa adopte estrategias efectivas para reducir los niveles de estrés en los estudiantes y mejorar su rendimiento académico. Solo a través de un enfoque integral y coordinado se podrá garantizar un entorno de aprendizaje más saludable y productivo.



La implementación de actividades dirigidas a mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes ha tenido un impacto positivo. La combinación de metodologías activas, apoyo psicoeducativo y estrategias de gestión del estrés ha permitido un progreso significativo en el rendimiento y motivación de los estudiantes. Se recomienda continuar con estas acciones y evaluar su efectividad a largo plazo para consolidar los avances alcanzados y seguir promoviendo un entorno de aprendizaje saludable y productivo.

La labor docente no solo implica la transmisión de conocimientos, sino también la formación integral de los estudiantes, promoviendo valores, hábitos saludables y habilidades socioemocionales. En este sentido, fomentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física y el trabajo colaborativo es fundamental para el desarrollo personal y académico del alumnado. A través de dinámicas grupales, proyectos cooperativos y ejercicios físicos, los docentes pueden incentivar el bienestar físico y mental, además de fortalecer competencias como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de problemas. Al integrar estas prácticas en el aula, se fomenta un aprendizaje significativo que trasciende lo académico y prepara a los estudiantes para enfrentar los retos de la vida con una mentalidad equilibrada y proactiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arribas-Galarraga, S. (2021). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 24(3).
- Camargo, D. A., Gómez, E. A., Ovalle, J., & Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31, 119-125.
- Carrus, G., Passiatore, Y., Pirchio, S., & Scopelliti, M. (2015). Contact with nature in educational settings might help cognitive functioning and promote positive social behaviour/El contacto con la naturaleza en los contextos educativos podría mejorar el funcionamiento cognitivo y fomentar el comportamiento social positivo. *Psychology*, 6(2), 191-212.
- Del Cid, M. T. C. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista médica hondureña*, 89(Supl. 1), 46-52.



- Díaz, J. J., Castro, M. M., & Castro, K. C. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *EmásF: revista digital de educación física*, (43), 9-24.
- Gallego, J., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., & Luque, D. M. (2016). *Avances en actividad física y deportiva inclusiva*. Editorial Universidad de Almería.
- González Cuero, B. (2024). *El autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco/Nariño por medio de actividades lúdicas* (Doctoral dissertation, San Juan de Pasto-Nariño [Colombia]: Universidad CESMAG).
- González Gallardo, M. C., Estupiñan González, M., Medina Uribe-Echeverría, A. I., & Li Saladrigas, M. (2024). El enfoque integral físico educativo en las clases de Educación Física Inclusiva.
- Hernández, L. (2014). Factores Psicológicos en la actividad física y el deporte. *ARJE, revista de posgrado*, 10(18), 70-78.
- Johnson, F. N. M. (2018). Las emociones en la Educación Física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 64-78.
- López Ramírez, D. B., & Buitrago Sánchez, H. (2022). Diseñar un Manual Basado en la Técnica de Mindfulness Orientado a la Atención y su Incidencia en el Control Inhibitorio de los Estudiantes de los Grados 10 y 11 de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle.
- Macías, A., García-García, J., Rossignoli, I., Valero-Valenzuela, A., & Belando, N. (2019). Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, (32), 54-68.
- Pikiur, K. J. T., Fiallos, N. P. L., & Isaac, R. M. (2024). Estrategias metodológicas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de los estudiantes del tercer año de la Educación General Básica. *Dominio de las Ciencias*, 10(4), 323-358.
- Salazar, C. M., Lozano, R. J., Sánchez, A. I. A., Vargas, C. S. P., Ceballos, A. C. A., & Murúa, J. A. H. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 356-378.



- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades.)
- Sandoval Villavicencio, L. V. (2024). *La orientación educativa: análisis y mejora del desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato* (Master's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- Soto, C. Á., & Vargas, J. J. L. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 413-421.
- Torres, Á. F. R., Germán, N. E. B., Paucar, J. C. A., Torres, A. C. C., & Gaibor, J. A. G. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 642-661.

