

**Recibido:** 2026-03-19

**Aceptado:** 2026-03-30

**Publicado:** 2026-04-13

**Estrategias de intervención basadas en ejercicio físico para personas con trastornos del ánimo: implicaciones clínicas en el bienestar emocional y la funcionalidad diaria**

**Exercise-based intervention strategies for people with mood disorders: clinical implications for emotional well-being and daily functioning**

**Autores**

**Marlon Alejandro Cárdenas Guaita<sup>1</sup>**  
[macardenasg@uce.edu.ec](mailto:macardenasg@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0004-2363-7538>  
**Universidad Central de Ecuador**  
Quito – Ecaudor

**Jorge Gabriel Maldonado Cornejo<sup>2</sup>**  
[jgmaldonado@uce.edu.ec](mailto:jgmaldonado@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-0508-7286>  
**Universidad Central del Ecuador**  
Quito – Ecuador

**Marco Israel Piedra Zuriaga<sup>3</sup>**  
[mipiedra@uce.edu.ec](mailto:mipiedra@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0007-4166-7927>  
**Universidad Central del Ecuador**  
Quito – Ecuador

**Ángel Ramiro Gamboa Ramírez<sup>4</sup>**  
[argamboa@uce.edu.ec](mailto:argamboa@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0000-4364-0719>  
**Universidad Central del Ecuador**  
Quito – Ecuador

**Gabriela Elizabeth Navarrete Rodríguez<sup>5</sup>**  
[navarrete.gabriela.to@gmail.com](mailto:navarrete.gabriela.to@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0009-6215-3671>  
**Universidad Central del Ecuador**  
Quito – Ecuador

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la eficacia de la rutina del ejercicio físico full body como intervención terapéutica para la disminución de sintomatología de la depresión y la optimización del funcionamiento ocupacional, misma que se desarrolló mediante la metodología de estudio basado a investigación bibliográfica documental y el enfoque cualitativo, utilizando un método deductivo de tipo descriptivo, mediante el proceso de búsqueda diagrama PRISMA. Dentro de los principales resultados: se evidencian efectos favorables, sustentados tanto en datos cuantitativos reflejados en valores de desviación estándar, como en apreciaciones cualitativas. Entre los hallazgos más relevantes se destacan valores de significancia estadística ( $<0,001$  y  $<0,05$ ), lo que respalda los beneficios del ejercicio físico en esta población. Y se concluyó que el entrenamiento físico se presenta como una intervención eficaz en personas con depresión, favoreciendo mejoras en la calidad de vida y promoviendo un adecuado equilibrio y desempeño personal en las distintas áreas evaluadas.

**Palabras Claves:** Ejercicio Físico, Depresión, Satisfacción Personal, Funcionamiento Ocupacional, Cognición, Autoestima, Autonomía.

---

## Abstract

This study aimed to analyze the effectiveness of a full-body exercise routine as a therapeutic intervention for reducing depression symptoms and optimizing occupational functioning. The study employed a methodology based on documentary and bibliographic research and a qualitative approach, using a deductive, descriptive method and the PRISMA search framework. The main results showed favorable effects, supported by both quantitative data (standard deviation values) and qualitative observations. Among the most relevant findings were statistically significant values ( $p < 0.001$  and  $p < 0.05$ ), which support the benefits of physical exercise in this population. The study concluded that physical training is an effective intervention for individuals with depression, improving their quality of life and promoting a better balance and personal performance in the various areas evaluated.

**Keywords:** Physical Exercise, Depression, Personal Satisfaction, Occupational Functioning, Cognition, Self-Esteem, Autonomy.

## Introducción

En las últimas décadas, los trastornos del estado de ánimo, sobre todo la depresión y la ansiedad, se han posicionado como una de las principales razones de discapacidad y reducción de la calidad de vida a nivel global, según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2025). En donde las afecciones no solo afectan el bienestar emocional de los individuos, sino que también impactan de manera considerable su habilidad para realizar actividades cotidianas, ya sean laborales, sociales o personales

Los estudios en la comunidad científica han incrementado su interés en las intervenciones no médicas, subrayando el ejercicio físico como una estrategia terapéutica eficaz, accesible y sostenible. Diversas investigaciones en los campos de la Salud Mental y la Medicina Deportiva han demostrado que la actividad física regular contribuye a regular la química cerebral, favoreciendo la liberación de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas, lo que resulta en mejoras significativas en el estado de ánimo y el bienestar psicológico (Sánchez et al., 2025).

En Ecuador, los trastornos del estado de ánimo suponen un reto creciente para el sistema de salud pública, como lo indican el aumento en las consultas por problemas de salud mental y la limitada disponibilidad de servicios especializados (Cano et al., 2024). Elementos como el estrés laboral, las condiciones socioeconómicas, la inseguridad y los cambios en los estilos de vida han influido en el incremento de estos trastornos entre la población (Martín et al., 2025).

En el contexto, ha comenzado a valorarse la relevancia de incorporar enfoques complementarios en la atención clínica, resaltando el ejercicio físico como una alternativa viable en los programas de intervención. Sin embargo, aún persisten deficiencias en la implementación sistemática de estas estrategias y en la capacitación de los profesionales de la salud para incluir el movimiento corporal como parte de un tratamiento integral para los trastornos del estado de ánimo (Burdiles y Espinoza, 2018).

En el estudio experimenta una situación que representa lo que ocurre en el país, en donde un gran número de personas presenta signos relacionados con desórdenes emocionales, y muchas veces carecen de acceso a tratamientos terapéuticos apropiados en el momento adecuado. A pesar de que existen espacios comunitarios y programas de ejercicio, la

vinculación con el ámbito de la salud mental todavía se encuentra en sus comienzos (Serrano y Juaneda, 2025).

El estudio restringe el aprovechamiento del ejercicio físico como una herramienta terapéutica bien organizada que podría beneficiar tanto la salud emocional como la funcionalidad en la vida cotidiana (Ballester et al., 2023). Por lo tanto, es esencial desarrollar planes de intervención de ejercicio físico que se ajusten a las necesidades particulares de la comunidad local, promoviendo así una mejora considerable en la calidad de vida, fortaleciendo la independencia, la integración social y el equilibrio emocional de aquellos que padecen trastornos del estado de ánimo (Franco et al., 2025).

El principal problema del presente estudio se enmarca en un contexto actual caracterizado por altos niveles de exigencia, competitividad y estrés, que influyen directamente en el bienestar integral de las personas. En donde las condiciones favorecen que los individuos prioricen aspectos relacionados con el rendimiento y la superación personal, descuidando áreas esenciales de su desempeño ocupacional (López et al., 2022).

En el estudio la consecuencia, se genera un desequilibrio que, a corto o largo plazo, repercute negativamente en la calidad de vida. Este escenario se ve agravado por estilos de vida sedentarios y la limitada dedicación de tiempo al cuidado del cuerpo y la mente, lo que reduce las oportunidades de esparcimiento y autocuidado (Vázquez et al., 2019)

A nivel individual, estas condiciones pueden dar lugar a sentimientos de soledad, desmotivación y malestar emocional, manifestándose en síntomas como ansiedad, alteraciones en el estado de ánimo y cambios en el comportamiento. En casos más complejos, estas manifestaciones pueden evolucionar hacia cuadros depresivos, afectando significativamente el funcionamiento diario del individuo (López A. M., 2021).

La justificación del presente estudio radica en la necesidad de comprender el trastorno depresivo como una condición que afecta de manera significativa el funcionamiento ocupacional del individuo. A nivel general, la depresión impacta diversas áreas de la vida, especialmente en los ámbitos cognitivo y social, limitando la participación activa y el desempeño en las actividades cotidianas. En la actualidad, la sociedad se caracteriza por altos niveles de exigencia, competitividad y estrés, lo que influye directamente en el

bienestar integral de las personas. Estas condiciones favorecen que los individuos prioricen el rendimiento y la superación personal, descuidando áreas esenciales de su desempeño ocupacional.

Como consecuencia, se genera un desequilibrio que, a corto o largo plazo, repercute negativamente en la calidad de vida. Este escenario se ve agravado por estilos de vida sedentarios y la limitada dedicación de tiempo al cuidado del cuerpo y la mente, reduciendo las oportunidades de esparcimiento y autocuidado.

A nivel individual, estas condiciones pueden generar sentimientos de soledad, desmotivación y malestar emocional, manifestándose en síntomas como ansiedad, alteraciones del estado de ánimo y cambios en el comportamiento, que en algunos casos pueden evolucionar hacia cuadros depresivos. El presente estudio tiene como objetivo analizar la eficacia del entrenamiento físico tipo *full body* como estrategia para disminuir los síntomas depresivos, así como para mejorar la satisfacción personal y el funcionamiento ocupacional en individuos con trastornos del estado de ánimo.

Diversos estudios evidencian la relación entre la actividad física y la disminución de los síntomas depresivos. Investigaciones realizadas por Hassmen, Harris y Galper señalan que la práctica regular de ejercicio contribuye significativamente a la reducción de la sintomatología depresiva. Asimismo, el estudio de Babak indica que el deterioro del estado de ánimo puede constituir un factor de riesgo asociado a estilos de vida sedentarios (Institutos Nacionales de la Salud (NIH), 2019).

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por la presencia persistente de tristeza, pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas, así como por diversas manifestaciones que afectan el funcionamiento diario, entre ellas alteraciones en el sueño y dificultades en la concentración (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2024). Además, que constituye un problema de salud significativo que, cuando se presenta de forma prolongada o con alta intensidad, puede afectar múltiples ámbitos de la vida, como el desempeño laboral, académico y las relaciones familiares. En casos severos, puede asociarse con riesgo suicida, lo que evidencia la importancia de su detección y abordaje oportuno, considerando que afecta a millones de personas a nivel mundial, sin distinción de edad, género o condición social, constituyéndose como una de las principales causas de discapacidad en la población (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2025).

Para Oteiza et al., (2023), la manifestación de la depresión varía según la etapa del desarrollo. En la niñez y la adolescencia, puede expresarse a través de conductas como el rechazo escolar, quejas somáticas o cambios conductuales significativos. En este sentido, resulta fundamental la intervención de profesionales capacitados que permitan una detección e intervención oportuna. En la adultez mayor, la depresión también es frecuente; sin embargo, suele ser subestimada o confundida con cambios propios del envejecimiento. A pesar de ello, un abordaje adecuado permite mejorar considerablemente la calidad de vida de estas personas. Por esta razón, es importante prestar atención a cambios emocionales o conductuales, considerando que en muchos casos los adultos mayores no expresan de forma directa sus sentimientos de tristeza o desesperanza (Mental Health America, 2024).

La depresión mayor se caracteriza por la presencia de síntomas persistentes como tristeza profunda, pérdida de interés o placer (anhedonia) y desesperanza, los cuales se mantienen durante al menos dos semanas e interfieren significativamente en la vida diaria, incluyendo el ámbito laboral y las relaciones interpersonales. Esta puede presentarse en un único episodio o de forma recurrente (Hurtado, 2024).

La depresión puede presentarse de distintas formas según sus características clínicas y el contexto en el que aparece. La depresión perinatal se desarrolla durante el embarazo o en el periodo posterior al parto, afectando el bienestar emocional de la madre en etapas sensibles de la maternidad (Institutos Nacionales de la Salud (NIH), 2019). Por su parte, el trastorno afectivo estacional se distingue por la aparición cíclica de síntomas depresivos en determinadas épocas del año, principalmente en invierno, con una mejoría durante la primavera, lo que suele asociarse a la disminución de la exposición a la luz solar (Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas, 2022).

La depresión psicótica constituye una forma más severa del trastorno, en la cual, además de los síntomas depresivos habituales, se presentan manifestaciones psicóticas como delirios y alucinaciones, lo que complejiza su diagnóstico y tratamiento. Finalmente, el trastorno disfórico premenstrual se caracteriza por la presencia de síntomas emocionales y físicos intensos durante la fase premenstrual, los cuales tienden a desaparecer con el inicio del ciclo menstrual, generando un impacto significativo en la calidad de vida.

De acuerdo con la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), los episodios depresivos se categorizan según su nivel de intensidad en leves, moderados o graves, pudiendo estos últimos presentarse con o sin síntomas psicóticos. El trastorno depresivo recurrente se define por la presencia de episodios depresivos repetitivos, alternados con periodos de remisión, configurando un curso clínico de carácter cíclico. Dentro de los trastornos del estado de ánimo persistentes se incluyen la distimia y la ciclotimia, las cuales representan alteraciones crónicas con fluctuaciones en la intensidad de los síntomas (Sánchez et al., 2025). Por otro lado, los trastornos afectivos secundarios corresponden a aquellos en los que la sintomatología depresiva se encuentra asociada a enfermedades médicas o al consumo de sustancias. Finalmente, existen otras formas de depresión, como la depresión atípica, la melancólica y la depresión bipolar, cada una con particularidades clínicas que requieren una evaluación y abordaje específico (Beach et al., 2021).

La sintomatología depresiva puede variar entre individuos; sin embargo, existen manifestaciones comunes que tienden a presentarse de forma persistente. Entre ellas se encuentran sentimientos prolongados de tristeza, vacío o desesperanza, acompañados de culpa, sensación de inutilidad o impotencia. Asimismo, es frecuente la pérdida de interés o placer en actividades previamente significativas. A nivel físico y cognitivo, pueden observarse fatiga constante, enlentecimiento psicomotor y dificultades en la concentración o en la toma de decisiones. También son habituales las alteraciones en los patrones de sueño y alimentación, así como la presencia de pensamientos relacionados con la muerte, la autolesión o el suicidio. En algunos casos, se presentan molestias físicas sin causa médica aparente, lo que complejiza el cuadro clínico (Hankin & Howard, 2024).

La aparición y el desarrollo de la depresión están influenciados por múltiples factores que incrementan la vulnerabilidad de las personas a presentar este trastorno. Entre ellos, el sexo constituye un elemento relevante, ya que las mujeres presentan mayor probabilidad de experimentar episodios depresivos, lo que puede explicarse por la interacción de factores hormonales, sociales y psicológicos (Geurgas et al., 2025)

Asimismo, los antecedentes familiares representan un factor de riesgo importante, debido a la influencia de la predisposición genética en la manifestación de síntomas depresivos. De igual manera, el uso de ciertos medicamentos, como anticonvulsivantes,

betabloqueantes o corticosteroides, puede inducir o intensificar la sintomatología al alterar el equilibrio neuroquímico del cerebro (Cano et al., 2024)

Por otro lado, los acontecimientos vitales estresantes, como la pérdida de un ser querido, dificultades económicas o problemas laborales, pueden actuar como desencadenantes o agravantes de la depresión, al generar un impacto significativo en la estabilidad emocional. A esto se suman los sentimientos de falta de control sobre la propia vida, los cuales pueden favorecer la persistencia de estados emocionales negativos.

Además, la presencia de enfermedades crónicas o graves, como el Alzheimer, el cáncer, las enfermedades cardíacas o los trastornos neurológicos, incrementa el riesgo de desarrollar depresión, tanto por factores biológicos como por las implicaciones psicológicas asociadas a estas condiciones. Finalmente, el consumo de sustancias psicoactivas, incluyendo alcohol y drogas, se relaciona estrechamente con la aparición y el agravamiento de los trastornos depresivos, ya que interfieren en el funcionamiento cerebral y dificultan los procesos de recuperación (Cuesta et al., 2022).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que incrementa el gasto energético por encima del nivel de reposo (Healthy Children, 2024). Existen diferentes tipos de entrenamiento físico aportan beneficios específicos para la salud y el rendimiento. El entrenamiento de resistencia o cardiovascular mejora el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, favorece la capacidad pulmonar y optimiza la circulación sanguínea. Actividades como caminar, correr o nadar son ejemplos representativos de este tipo de ejercicio (Dávolos et al., 2024)

Por otro lado, el entrenamiento de fuerza se orienta al mantenimiento y desarrollo de la masa muscular mediante el uso de pesas o bandas elásticas. Este tipo de entrenamiento suele implicar un número reducido de repeticiones con cargas elevadas, con el objetivo de potenciar la fuerza muscular (Dávolos et al., 2024)

El entrenamiento enfocado en la hipertrofia tiene como finalidad incrementar el volumen muscular. Para ello, se emplean series de repeticiones moderadas, generalmente entre 8 y 12, con períodos de descanso de uno a dos minutos. Asimismo, los ejercicios de flexibilidad permiten mejorar la elasticidad de los músculos y las articulaciones, lo que contribuye a la prevención de lesiones y al aumento de la movilidad. El entrenamiento de

equilibrio favorece la estabilidad corporal, especialmente en personas adultas mayores, lo que reduce el riesgo de caídas y sus posibles consecuencias.

El ejercicio físico se entiende como una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo propósito es mejorar o mantener la condición física del individuo (Organización Mundial de la Salud, 2024). En consecuencia, el ejercicio cardiorrespiratorio o aeróbico se caracteriza por el uso del oxígeno como principal fuente de energía, lo que favorece la resistencia y el adecuado funcionamiento del sistema cardiovascular. Actividades como correr, nadar o andar en bicicleta representan ejemplos comunes de este tipo de ejercicio (Izquierdo et al., 2024).

En contraste, el ejercicio anaeróbico, especialmente el orientado a la resistencia muscular o de tipo isométrico, produce energía sin requerir oxígeno. Este tipo de actividad se basa en esfuerzos breves e intensos, como el levantamiento de pesas o la realización de contracciones musculares sostenidas. Por otro lado, los ejercicios de flexibilidad tienen como finalidad mejorar la elasticidad de músculos y articulaciones, lo que contribuye a ampliar el rango de movimiento y a prevenir lesiones, favoreciendo así la funcionalidad corporal (López et al., 2022).

La rutina se define como una práctica repetitiva que, con el tiempo, se consolida como un hábito y se ejecuta de manera automatizada (Comité Nacional Mixto de Protección al Salario, 2017). La rutina deportiva consiste en una planificación estructurada de ejercicios diseñada para alcanzar objetivos específicos relacionados con la mejora de la condición física (Ursino et al., 2018).

Los objetivos del entrenamiento físico varían en función de las necesidades y metas individuales de cada persona. Uno de los propósitos más frecuentes es la reducción de grasa corporal, procurando al mismo tiempo la preservación de la masa muscular, lo cual resulta fundamental para mantener un metabolismo adecuado y evitar la disminución de la fuerza durante este proceso (Bernal et al., 2019). Otro objetivo común es el aumento de la masa muscular y la fuerza, se establecen rutinas específicas orientadas a la hipertrofia, las cuales incorporan cargas adecuadas, un número moderado de repeticiones y periodos de descanso controlados, con el fin de favorecer el desarrollo muscular y mejorar el rendimiento físico. En conjunto, estas estrategias permiten ajustar el entrenamiento a los objetivos particulares de cada individuo, ya sea enfocados en la

mejora de la composición corporal o en el fortalecimiento de la capacidad funcional (Sánchez P. M., 2025).

Las rutinas de entrenamiento se estructuran en función del nivel de experiencia y de los objetivos individuales de cada persona. La rutina de cuerpo completo, conocida como full body, consiste en trabajar los principales grupos musculares en una sola sesión, lo que la convierte en una opción adecuada para principiantes que buscan un entrenamiento integral y eficiente. En un nivel intermedio, la rutina torso-pierna organiza el entrenamiento en días específicos para la parte superior e inferior del cuerpo, lo que permite un enfoque más específico y una mejor recuperación entre sesiones. Para personas con mayor experiencia, la rutina Weider se caracteriza por una distribución más especializada, en la que se entrena varios días a la semana, dedicando cada sesión a grupos musculares específicos, con el propósito de intensificar el trabajo y potenciar el desarrollo muscular (Cabezas, 2025).

El ejercicio físico genera beneficios tanto a nivel neurobiológico como psicológico, los cuales contribuyen al bienestar emocional. Desde una perspectiva biológica, la actividad física favorece la liberación de endorfinas y neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, sustancias que influyen positivamente en el estado de ánimo, disminuyen la percepción del dolor y ayudan a reducir el estrés y los síntomas depresivos (Cano et al., 2024).

En el ámbito psicológico, el ejercicio contribuye a la disminución de la ansiedad, mejora el estado de ánimo y fortalece el autoconcepto, promoviendo una mayor autoestima y sentido de autodeterminación. Asimismo, la práctica de actividad física en grupo fomenta la interacción social, el apoyo mutuo y la sensación de logro compartido, aspectos que resultan fundamentales para el bienestar emocional y la adherencia a la actividad (Serrano y Juaneda, 2025).

La satisfacción se entiende como el proceso mediante el cual una persona logra cubrir una necesidad o expectativa, generando una respuesta emocional evaluativa posterior a una experiencia. Esta se encuentra estrechamente relacionada con la comparación entre lo que el individuo espera y lo que realmente percibe (Sagbay et al., 2021). La satisfacción del usuario se fundamenta en diversos elementos que influyen en la percepción de la calidad de la atención, los aspectos interpersonales, como el respeto y la cortesía, resultan

esenciales para establecer relaciones basadas en la confianza y la empatía. Asimismo, la calidad técnica garantiza que los procedimientos se desarrollen con eficacia y profesionalismo. La accesibilidad permite que los servicios se brinden de manera oportuna y adecuada, mientras que los factores financieros consideran la relación entre el costo y el beneficio, así como la equidad en el acceso (León, 2022).

Por otro lado, la eficacia y los resultados evalúan el impacto de la atención en el bienestar del usuario. La continuidad del servicio asegura un seguimiento adecuado a lo largo del tiempo, lo que favorece procesos de prevención y control. Además, el entorno físico debe proporcionar condiciones de comodidad y seguridad, contribuyendo al bienestar general. Finalmente, la integralidad implica una atención que aborde de manera completa y coordinada las distintas necesidades del individuo (Ibáñez et al., 2023).

Para Cabezas (2025) La satisfacción personal se relaciona de manera significativa con el bienestar general, el desempeño laboral y la percepción de éxito. Asimismo, se vincula con la autoaceptación y el progreso en las actividades cotidianas, favoreciendo el desarrollo integral del individuo. El funcionamiento ocupacional se entiende como el resultado de la interacción dinámica entre la persona, su entorno y las actividades que realiza a lo largo de su vida. Este enfoque concibe al individuo como un ser integral, considerando dimensiones como la espiritualidad, así como las experiencias sociales y culturales que influyen en su desempeño (Burdiles y Espinoza, 2018). El estudio del funcionamiento ocupacional se sustenta en diversos modelos teóricos que orientan la práctica terapéutica y permiten comprender la interacción entre la persona, el entorno y la ocupación.

El Modelo de Funcionamiento Ocupacional propuesto por Trombly se fundamenta en una estructura jerárquica compuesta por distintos niveles que van desde habilidades básicas hasta aspectos más complejos como la autoestima y el desempeño de roles. Este modelo concibe la ocupación tanto como un fin en sí misma, al reconocer el valor significativo de las actividades para la persona, como un medio terapéutico que facilita la intervención en diversas disfunciones, promoviendo la recuperación y el bienestar (Polonio B, 2001).

El Modelo de Adaptación a través de la Ocupación se orienta a la resolución de problemas y a la promoción del bienestar mediante la participación en actividades significativas. Este modelo enfatiza la capacidad de adaptación del individuo como un elemento clave

para mantener el equilibrio y la calidad de vida. Asimismo, el Modelo de Habilidades Adaptativas se enfoca en la integración de aspectos sensoriales, cognitivos y psicosociales, reconociendo la relevancia del entorno familiar y de las adaptaciones en el tiempo para favorecer el desempeño ocupacional. En donde el Modelo de Ocupación Humana destaca la importancia de mantener un equilibrio entre las ocupaciones significativas, la energía vital y la salud, considerando estos elementos como fundamentales para el bienestar integral del individuo (Raile, 2023).

La función cognitiva, también denominada cognición, se refiere al conjunto de procesos mentales que permiten al individuo adquirir, procesar y utilizar la información. Estas capacidades incluyen el aprendizaje, la memoria, la planificación, la resolución de problemas, la atención y el uso del lenguaje, entre otras habilidades fundamentales (Manrique, 2020). Las funciones cognitivas comprenden diversas habilidades esenciales para el procesamiento de la información y la interacción con el entorno. La orientación corresponde a la capacidad de reconocer aspectos personales y del contexto, lo que facilita una adecuada relación con el medio. La atención implica la habilidad de generar y mantener un estado de alerta que permita procesar información de manera eficiente. La memoria, por su parte, se encarga del almacenamiento y recuperación de la información adquirida (Sánchez L. M., 2024).

Las funciones ejecutivas incluyen procesos como la planificación, la organización y la evaluación de conductas, los cuales son fundamentales para la adaptación al entorno. Las praxias se relacionan con la ejecución de movimientos intencionados con un propósito específico. El lenguaje comprende los procesos de codificación y decodificación de la información simbólica, mientras que la cognición social integra aspectos cognitivos y emocionales que facilitan la comprensión de los demás. En donde las habilidades visoespaciales permiten analizar, interpretar y manipular mentalmente objetos en el espacio (Medina, 2024).

La socialización es el proceso mediante el cual el individuo adquiere e interioriza la cultura, normas y valores de la sociedad en la que se desarrolla. Este proceso se divide en dos etapas principales. La socialización primaria ocurre en el entorno familiar durante la infancia y resulta fundamental para la construcción de la identidad y la adquisición de valores básicos. Por otro lado, la socialización secundaria tiene lugar en contextos como

la escuela, el ámbito laboral y otros espacios sociales, donde el individuo incorpora roles más complejos y específicos. En este sentido, las habilidades sociales constituyen un conjunto de competencias que permiten percibir, interpretar y responder adecuadamente a las demandas del entorno social, favoreciendo interacciones interpersonales efectivas y satisfactorias (Martín et al., 2025).

Las habilidades sociales se organizan en distintos niveles según su complejidad y el papel que cumplen en la interacción interpersonal. En primer lugar, las habilidades básicas incluyen la capacidad de iniciar y mantener conversaciones, así como formular preguntas, aspectos esenciales para una comunicación efectiva. En un nivel más complejo, las habilidades avanzadas abarcan conductas como el asertividad, la capacidad de solicitar ayuda, ofrecer disculpas y seguir indicaciones, lo que favorece interacciones más adecuadas y respetuosas (Flores et al., 2024).

Por otro lado, las habilidades emocionales se relacionan con el reconocimiento y la regulación de las propias emociones, así como con la empatía hacia los demás, lo que contribuye al establecimiento de vínculos afectivos saludables. Asimismo, las habilidades negociadoras incluyen la resolución de conflictos y la cooperación, elementos clave para gestionar desacuerdos y fortalecer las relaciones interpersonales. Finalmente, las habilidades organizativas comprenden la toma de decisiones y la planificación de actividades cotidianas, lo que promueve la autonomía y un adecuado funcionamiento social (Martínez Palau A, 2012).

La calidad de vida se define como el conjunto de condiciones que favorecen el bienestar integral del individuo y el desarrollo de sus capacidades en el entorno social (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2025). La calidad de vida puede analizarse desde dos dimensiones principales. La dimensión subjetiva se relaciona con la percepción individual del bienestar en aspectos físicos, psicológicos y sociales, es decir, cómo cada persona valora su estado de salud, su equilibrio emocional y sus relaciones interpersonales. Por otro lado, la dimensión objetiva se centra en condiciones concretas y medibles, como el nivel de bienestar material, el acceso a servicios de salud y la calidad de las relaciones sociales. La integración de ambas dimensiones permite una comprensión más completa del bienestar y la satisfacción general del individuo (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2025).

## Material y métodos

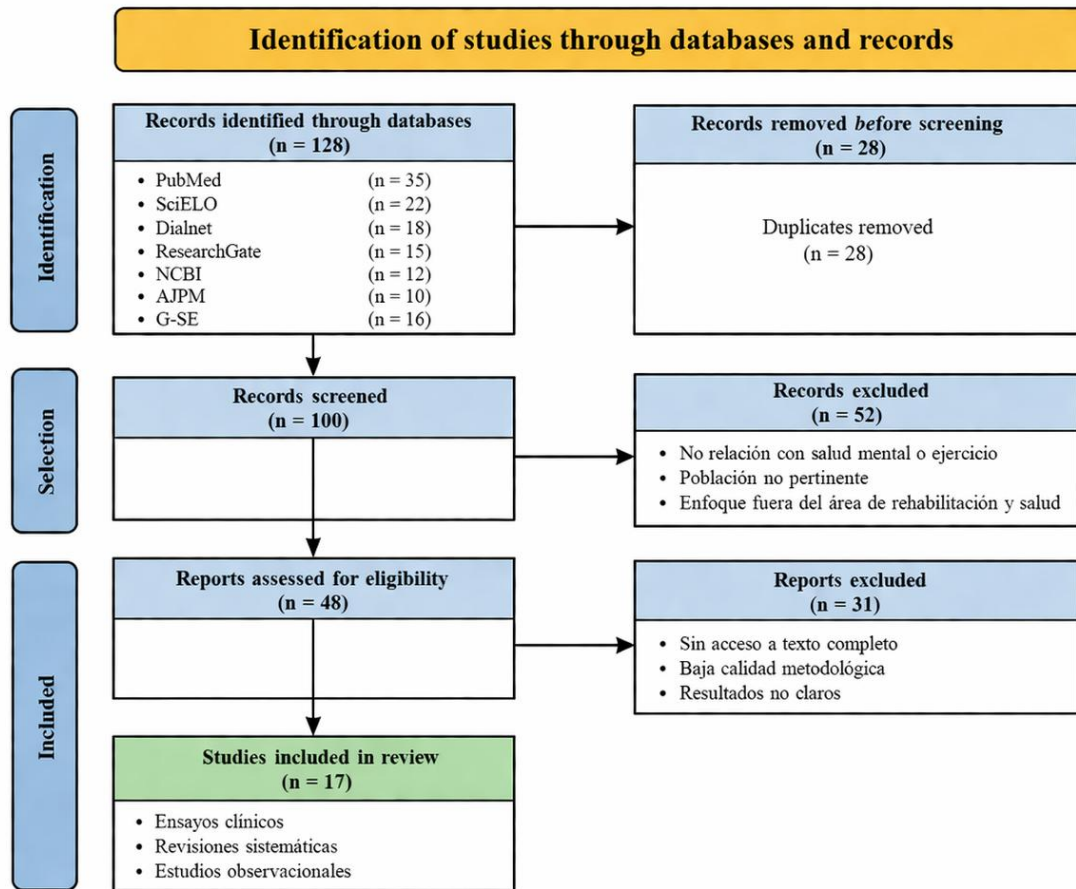
El método que se aplicó para esta revisión de literatura se fundamentó en un procedimiento sistemático que incluyó la búsqueda, selección, clasificación y evaluación crítica de artículos académicos pertinentes. Para realizar esto, se consultaron bases de datos científicas reconocidas y se aplicaron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, asegurando así la relevancia, actualidad y calidad de las fuentes elegidas. Se adoptó un enfoque deductivo descriptivo, dado que estos estudios están orientados a responder preguntas como: ¿cuál es su estado? ¿cómo se manifiesta? y cuál es la situación de las variables analizadas en una población, así como la frecuencia de un fenómeno y quiénes lo experimentan. De esta manera, se podrá obtener una muestra de los hallazgos reales que han sido objeto de investigación.

El estudio conlleva a realizar esta investigación bibliográfica, se utilizaron diferentes motores de búsqueda, tales como Pubmed, Scielo, Dialnet, ResearchGate, NCBI, AJPM, Ciencias del Ejercicio y G-SE. También se emplearon términos clave como: actividad física y depresión, ejercicio y bienestar, actividad física y estado mental, ejercicio y cognición, así como ejercicio y salud psicológica. Las búsquedas se llevaron a cabo conforme a ciertos criterios de inclusión: estudios publicados entre 2010 y 2020, sin importar el idioma y de diversas fuentes de publicación. Se incluyeron artículos que presentaban enfoques y resultados terapéuticos en población adolescente, jóvenes adultos, adultos mayores y ancianos. Se decidió incorporar aquellos estudios que mencionaban el uso de medicamentos psiquiátricos antes y durante el tratamiento en pacientes que lo necesitaran, tal como se ilustra en la figura 1 de acuerdo con las metodologías PRISMA.

En el estudio no se descartaron los resultados de búsqueda que hicieran alusión a otros profesionales, siempre y cuando incluyeran las funciones que cumple el terapeuta ocupacional. Otro criterio de exclusión considerado fue que la investigación no se limitara únicamente a ser desarrollada desde disciplinas, enfoques o carreras específicas.

**Figura 1**

Flujo de selección de estudios según la metodología PRISMA



**Nota:** Elaboración a partir de las fuentes de información secundarias de la investigación bibliográfica

## Resultados

**Tabla 1**

Resumen de los resultados obtenidos sobre los estudios

Artículo	Autor/Año	Tipo	Muestra	Método	Resultado
Exercise and depression	(Felipe Villegas Salazar, 2010)	Artículo de revista – revisión sistemática	5.451 hombres y 1.277 mujeres entre los 20 y los 88 años de edad	Encuestas	Los individuos inactivos mostraron una mayor severidad en la depresión, frente a las inspecciones y reportaron una relación inversa entre el entrenamiento físico.

Exercise and depression	(Felipe Villegas Salazar, 2010)	Artículo de revista – revisión sistemática	1.856 mujeres y 1.547 hombres, entre los 25 y los 65 años	Escala de Beck	Reveló que los sujetos con entrenamiento físico de al menos dos a tres veces por semana registraban más bajo para depresión.
Exercise and depression	(Felipe Villegas Salazar, 2010)	Artículo de revista – revisión sistemática	202 adultos	Escala de depresión de Hamilton	Se contempló que tanto los grupos de entrenamiento físico como de manejo farmacológico.
Physical activity, walking and quality of life in women with depressive symptoms	( <u>Kristiann C. Heesch</u> , <u>Yolanda R. van Gellecum</u> , <u>Nicola W. Burton</u> , <u>Jannique G.Z. van Uffelen</u> & <u>Wendy J. Brown</u> , 2015)	Artículo de Revista – Investigación análisis	1.904 mujeres de 50 a 55 años	Escalas SF-36	Los niveles más altos de entrenamiento físico total y caminar se ligaron con una mejor calidad de vida vinculada con la salud, significativamente mayor en comparación con las féminas que no hacían ( $p < 0.05$ ).
Satisfaction with life and physical exercise	(González-Serrano, G., Huéscar, E., Moreno-Murcia, J.A., 2013)	Artículo de revista – revisión sistemática	1.080 jóvenes entre 12 y 20 años de edad	Escala de Satisfacción con la Vida (ESDV-5) de Vallera nd	Se contempló que cuanto más activos eran los muchachos de ambos sexos, sus niveles de satisfacción con la vida eran rasantes.
Prediction of life satisfaction in healthy physical exercise practitioners	( <u>Daniel Torregrosa Sahuquillo</u> , <u>N oelia Belando</u> & <u>Juan Antonio Moreno Murcia</u> , 2014)	Artículo de revista – Investigación análisis	104 hombres entre los 18 y 70 años	Escala de satisfacción con la vida (ESDV-5) de Vallera nd	En el estudio se observó que el aval a la autonomía y los mediadores psicológicos pronosticaron positivamente la complacencia con la vida.
Satisfaction with life and physical exercise	(González-Serrano, G., Huéscar, E., Moreno-Murcia, J.A., 2013)	Artículo de revista – revisión sistemática	90 mujeres mayores de entre los 55 y los 82 años	-Escala de autoestima global -Escala de	Se analizó un incremento trascendental en los niveles de fuerza ( $p < .05$ ) y en todas las constantes psicológicas

					satisfacción con la vida	estudiadas.
Improving Cognitive Performance Through High Intensity Interval Aerobic Exercise: A Randomized Controlled Trial	(Ross W. May, Megan Hutchinson, Greg S. Seibert, Frank Fincham & Marcos A. Sanchez-Gonzalez, 2019)	Artículo de revista – ensayo clínico	de 60 estudiantes universitarios de entre 18 a 30 años	Encuesta Software E-Prime		La solución demuestra que el HIIT aumentó la memoria operativa de los individuos.
Effects of Strength and Resistance Training on Cognitive Abilities on Elderly People	(Gül Y Özkaya et al., 2017)	Artículo de revista – ensayo clínico	de 44 adultos (30 hombres, 14 mujeres) entre 60 y 85 años de edad	-Escala de Depresión Geriátrica -Severe Mini Mental State		Proponen que el entrenamiento de la fuerza podría posibilitar el procesamiento sensorial temprano y las competencias cognitivas en sujetos ancianos.
The effects of strength training on cognitive performance in older women	(André de Camargo Smolarek et al., 2016)	Artículo de revista – ensayo clínico	de 29 mujeres mayores de 65 años	Evaluación Cognitiva de Montreal		El presente análisis demostró que los entrenamientos regulares de resistencia podrían proveer ganancias significativas en la fuerza.
Perception of self-esteem in older people who engage in physical-sports activity or not	(Alfonso Javier García & Yolanda Troyano, 2013)	Artículo de revista – ensayo clínico	de 184 personas mayores de 65 años (115 mujeres y 69 hombres)	-Escala de Autoestima de Rosenberg		Los individuos que realizan dos sesiones de labor físico-deportiva con una asignación mínima de dos horas semanales de forma regular muestran un mayor nivel de autoestima.
Balance Analysis, Muscular Strength, Functional Autonomy	(Rodrigo G. S. Vale, Juliana Brandão P. Castro et al., 2018)	Artículo de revista – ensayo clínico	de 48 mujeres mayores de 60 años	Cuestionario WHOQOL-Old		El programa de ejercicio físico con ensayo de la fuerza suministró mejoras en los niveles de equilibrio, potencia

and Quality of Life in Older Women Undergoing a Strength and Walk Program					muscular, AF y CdV en las mujeres mayores del grupo de entrenamiento
Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed older people: A randomized clinical trial	(Luciano Acordi da Silva et al., 2019)	Artículo de revista – ensayo clínico	92 personas de entre 50 y 80 años	-Escala de calificación de depresión de Hamilton -Escala Borg - Inventario de Depresión Beck	El presente análisis demuestra que un programa de ejercicio aeróbico de baja intensidad en el medio acuático puede cooperar al tratamiento de la depresión.
The effectiveness of physical exercise in treating depression	(Aramid Gomes, Sílvia Ramos, Ana Rita Ferreira, Joana Montalva, Isilda Ribeiro & Filipa Lima, 2019)	Artículo de revista – revisión bibliográfica			Los usuarios con desorden depresivo considerable para ser tratados con tratamiento farmacológico y entrenamiento físico presentan una mayor reducción de los síntomas depresivos.
Influence of sport and physical activity on physical and mental health: a review	(Sergio Humberto Barbosa Granados & Ángela María Urrea Cuéllar, 2018)	Artículo de revista – revisión bibliográfica			El deporte y el entrenamiento físico son factores que influyen positivamente en la vitalidad física
A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents:	(Rochelle M Eime, Janet A Young, Jack T Harvey, Melanie J Charity, Warren R Payne, 2013)	Artículo de revista – revisión sistemática			Se produjeron muchos beneficios psicológicos y de salud colectiva diferentes, con la mayor frecuencia y aumentaron la autoestima, la interacción social

reporting the development of a conceptual model of health through sport						acompañada de menos síntomas depresivos.
Improvements in psychosocial functioning and health-related quality of life after increased exercise in patients responding to treatment but not represented depressive disorder: rolling band study	(Tracy L Greer et al., 2016)	Artículo Licenciada en Terapia Ocupacion al de revista – ensayo clínico	122 individuos	Encuesta de Salud Forma Corta -Escala de Ajuste Social y de Trabajo - Cuestionario de Satisfacción ]	Los integrantes experimentaron mejoras significativas en el funcionamiento en todos los dominios probados, y generalmente cayeron dentro de un rango saludable de movimiento de todas las medidas en las semanas 6 y 12.	
A randomized trial of aerobic exercise on cognitive control in major depression. Un ensayo aleatorizado del ejercicio aeróbico sobre el control cognitivo en la depresión mayor	(Ryan L Olson, Pincel Christopher J, Peter J Ehmann, Brandon L Alderman, 2017)	Artículo de revista – ensayo clínico	Sexo y número de individuos: desconocido	Cuestionarios: desconocidos	Un plan de ejercicio aeróbico de magnitud moderada de 8 semanas se asocia con índices neuronales aumentados de monitoreo de conflictos y disminución de los síntomas depresivos entre los individuos con trastorno depresivo mayor.	

**Nota:** Esta tabla fue elaborada por los autores para resumir la evidencia encontrada hasta la fecha. Las siglas utilizadas corresponden a: AF (Actividad Física), CdV (Calidad de Vida), HIIT (Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad) y AVD (Actividades de la Vida Diaria). Se consideran significativos los hallazgos con un valor de  $p < 0,05$ .

## **Análisis de los Resultados**

En el análisis de los hallazgos muestran una tendencia clara en la inactividad física se asocia con un aumento en los síntomas depresivos, mientras que el ejercicio regular actúa como un factor protector. Diversas investigaciones indican que las personas que se ejercitan al menos dos o tres veces a la semana experimentan niveles de depresión notablemente más bajos. Además, se ha comprobado que la actividad física no solo funciona como una medida preventiva, sino que también puede ser un complemento en tratamientos, sobre todo cuando se combina con medicamentos, ayudando a disminuir los síntomas de depresión. Incluso intervenciones específicas, como el ejercicio aeróbico moderado o actividades acuáticas, han demostrado ser efectivas en personas diagnosticadas con depresión.

Los hallazgos sugieren que el ejercicio físico tiene un efecto favorable en procesos como la memoria, la atención y el control cognitivo. Programas como el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) han mostrado mejorar la memoria operativa en adultos jóvenes, mientras que el entrenamiento de fuerza en personas mayores beneficia el procesamiento cognitivo y puede contribuir a retrasar el deterioro relacionado con la edad. Estos beneficios parecen estar relacionados con mecanismos neurobiológicos, como el incremento del flujo sanguíneo cerebral y la neuroplasticidad, lo que resalta la relevancia del ejercicio a lo largo de toda la vida.

## **Discusión**

Al momento de la realización de los análisis en los distintos prototipos, se logra destacar que existe una predominancia en cuanto a los ensayos clínicos con respecto a la cantidad de artículos científicos esto debido a que su diseño experimental permite evaluar parámetros de manera múltiple y muy rigurosa facilitando de esta manera la validación de la eficacia la seguridad y los beneficios en las intervenciones, esto la convierte en una opción ideal para la revisión de estudios científicos. (Burdiles y Espinoza, 2018). En cuanto a la revisión sistemática ofrece un nivel alto de certeza en cuanto a la efectividad de tratamientos en el sector de la salud presentando así un compendio actualizado sobre la evidencia disponible. En cuanto el análisis de investigación y la revisión bibliográfica suelen aportar una recolección de manera organizada y objetiva de datos que suelen provenir de diversas investigaciones de esta manera logran contribuir con precisión al

conocimiento organizado del campo al integrar bibliografías y avances recientes en un solo documento de manera comprensiva (Carnero, 2023).

En el ámbito de los buscadores y los navegadores web se puede destacar los gestores bibliográficos como por ejemplo SciELO y PubMed que concentran la mayor cantidad de artículos gracias a su interfaz, accesibilidad y practicidad en su uso, en específico para investigaciones a nivel académico. (Babarro, 2019) indica que la Dialnet, presenta una cantidad de publicaciones moderada aunque también hay que acotar que al utilizar términos generales o palabras claves la búsqueda en este sitio puede resultar confusa e incluso en algunos casos imprecisa lo que aumenta la inversión de tiempo al utilizar este recurso, por último las plataformas como AJPM, G-SE, NCBI y Ciencias del Ejercicio, ofrecen una cantidad de recursos similares, estas plataformas son ideales para la investigación de tipo deportiva ya que pueden proporcionar datos de los estudios actuales que sean novedosos y sobre todo que sean funcionales (Burdiles y Espinoza, 2018).

El dialecto con mayor proporción de estudios es el inglés ya que se considera un lenguaje más universal que otros idiomas hablados en el mundo, debido a esto se puede evidenciar que una gran cantidad de investigadores que realizan sus publicaciones o artículos de revista en este idioma, seguido del idioma portugués que aunque no es muy conocido tiende a llamar mucho la atención, una de las causas puede ser que la población de Brasil la habla y en este país en par el deporte es valorado de manera significativa y también se usa para el tratamiento de cualquier dolencia, esto va anexado a la felicidad del individuo y por tal motivo existen enunciados que suelen referirse en forma de jerga porque tiende a estimarse el ejercicio a un nivel similar que al tratamiento (Bernal et al., 2019).

Cuando se habla de género se puede observar que el género masculino está como pionero en cuanto a participación de las prácticas así como las evaluaciones esto debido a que presentan un mayor nivel de accesibilidad y también mayor nivel de colaboración en es cuando se hace referencia a condiciones que son novedosas y que también involucran la salud mental y física de este grupo poblacional, en cuanto al grupo femenino se presenta en menor cantidad debido a situaciones externas como al cuidado de los hijos o simplemente por factores intrínsecos como la vergüenza o el miedo al resultado y a la crítica, subsiguiente a este grupo el conjunto aleatorio de individuos que brindaron una cooperación de manera constante y a su mismo un nivel alto de optimismo en las actividades que se encomendaron para obtener de manera general la respuesta y a su vez

del colectivo que fue desconocido que por falta de datos no se pudo colocar en una de las categorías anteriormente mencionadas (Sánchez L. M., 2024).

En cuanto a los rangos de edad en el que se enmarcan el conjunto comprendido por los usuarios adultos mayores (AM) se denota un número elevado de investigaciones ya que, al tratarse de un grupo considerado vulnerable, estos requieren una mayor atención, ya contextualizado se brinda un seguimiento de manera considerable con respecto a la evolución o involución del usuario adulto mayor según las actividades que se aplicaron, esto permite a posterior que se pueda poseer un desempeño más óptimo o que a su vez logre mantenerse las características de estos usuarios. Los individuos intermedios o maduros (AI) cuya valoración Tiende a descender De manera Reducida Se enfoca de manera principal (López A. M., 2021).

En una fase preparatoria Del individuo Cumbia a los cambios a los que su cuerpo estará sometido, estas variaciones pueden ser tanto físicos como biológicos. Al hablar de los adolescentes (A), este grupo poblacional son los que han estado sujetos a estudio en menor medida, esto da como resultado que por esta condición se sometan de manera más frecuente en actividades y ad los problemas que presenta la falta de estos suelen ser mínimos. En cuanto a las personas jóvenes (AJ) esta población de manera general origina solamente datos cualitativos, pero no se especifican dentro de un rango de edad definido y a su vez estos encuentran existiendo en una “irregularidad”, y no se debería considerar a este grupo poblacional al final ya que estos requieren de manera necesaria una etapa preventiva para así lograr evitar complicaciones a futuro (Serrano y Juaneda, 2025).

Las evaluaciones se logra resaltar a la escala de satisfacción con la vida, esta presenta un mayor uso, debido a que es de fácil entendimiento y a su velocidad de uso, esta combinación da como resultado una capacidad de entendimiento de su situación actual sumamente alta, así como su proyección de vida, esto seguido de cuestionarios que no son tan conocidos debido a la falta de información durante la recolección de resultados o aplicabilidad, posterior a estos cuestionarios, la evaluación de Beck y Hamilton, que son herramientas relevantes para la obtención de conocimiento de manera psicológica o cognitiva del individuo porque se lo considera un ser integral y por ende debe ser considerado y estudiado de este mismo modo, finalmente las pruebas subsiguientes que de manera evidente poseen una menor ratio de uso, pero que sin embargo se utilizan mucho al realizar la complementación de los análisis con las principales baterías para llegar a un tratamiento óptimo (Aragón, 2019).

## Conclusiones

A partir del análisis de los estudios revisados, se logró identificar el impacto significativo del entrenamiento a nivel físico y su relación con la salud mental que ha sido validado a través de indicadores numéricos como por ejemplo los niveles de significancia y las medidas de dispersión, esto permite agrupar la evidencia con un fin y sustento estadístico sobre el efecto que tiene sobre las personas con algún tipo de trastornos de ánimo. Los hallazgos que se revisaron denotaron una tendencia favorable con la disminución de síntomas depresivos y también con la estabilidad de participación de los usuarios con una práctica de ejercicio físico de manera continua

Con relación a la práctica del ejercicio tipo “full body”, los resultados muestran que se puede describir una asociación positiva entre la mejora de las áreas del desempeño personal y el acondicionamiento físico, y de manera particular en el ámbito cognitivo y social. Para complementar se observa que las actividades físicas contribuyen a la estimulación del autoconcepto, la capacidad de afrontar las Actividades de la vida diaria de mejor manera y a la autonomía del individuo incluyendo su percepción de bienestar.

Una vez elaborada la propuesta con respecto al acondicionamiento físico, se puede sugerir que los usuarios que deseen mejorar de manera funcional su capacidad de autonomía, estabilizar sus rutinas diarias, acotar con su respectivo desempeño cognitivo y social, puedan aplicar los sistemas de actividad física a través de entrenamientos cotidianos que fueron mencionados con anterioridad, eso debido a que al presentar depresión durante su funcionamiento ocupacional pueden sufrir de un desequilibrio de manera total o casi en su totalidad, esto al ser una esfera que se compone de manera holística se puede fomentar la práctica deportiva ya que se aporta a un desarrollo del ser y de los factores intrínsecos y extrínsecos de forma integral, todo esto es necesario para lograr un equilibrio en todas las áreas mencionadas.

Para finalizar, los hallazgos cuantitativos y cualitativos que fueron revisados establecieron una relación entre la tendencia de bienestar de los individuos de manera integral y el entrenamiento físico realizado de manera regular, esto se refleja en una mayor estabilidad en diferentes áreas del funcionamiento personal en conjunto con el desempeño

ocupacional. De esta manera la propuesta se inclina al fortalecimiento y promoción de programas de actividad física planteados como una estrategia para el fortalecimiento de la salud mental, la calidad de vida y funcionalidad en la vida cotidiana.

## Referencias Bibliográfica

- Aragón, R. (2019). *Autoconcepto de la Salud*. . <https://www.esalud.com/autoconcepto/> .
- Babarro, R. N. (2019). *Habilidades sociales: Qué son, tipos, listado y ejemplos*. *Psicología-Online*. <https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html> .
- Ballester, M. O., Baños, R., & Navarro, M. F. (2023). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 1-25. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006)
- Beach, S. R., Huffman, J. C., Baek, J. H., Treadway, M., & Nierenberg, A. A. (2021). Trastornos del estado de ánimo. *Cambridge University Press*, 6(2), 70-101. <https://doi.org/10.1017/9780511846403.004>
- Bernal, R. F., Peralta, M. A., Gavotto, N. H., & Placencia, C. L. (2019). PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. *16*(3), 42-49. <https://www.redalyc.org/pdf/6729/672971121007.pdf>
- Burdiles, A. A., y Espinoza, S. A. (2018). Ejercicio adaptado: el ejercicio físico como herramienta terapéutica. *Revista médica de Chile*, 146(1), 123-156. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000100123>
- Cabezas, P. J. (2025). Somatotipo corporal y fuerza explosiva: clave en el rendimiento. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 5(3), 41-58. *Revista Académica Internacional de Educación Física*: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10258280.pdf>
- Cano, G. M., Romero, M. Á., & Saavedra, P. A. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.*, 19(1), 60-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489639>
- Carnero, E. (12 de Mayo de 2023). *Sabiendo tu biotipo corporal, ¿deberías comer y entrenar distinto?* <https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/biotipo-corporal/>
- Comité Nacional Mixto de Protección al Salario . (14 de Septiembre de 2017). *La rutina: negativa o positiva para nuestra productividad*. <https://www.gob.mx/conampros/articulos/la-rutina-negativa-o-positiva-para-nuestra-productividad?idiom=es>

- Cuesta, M. E., Picón, R. J., & Pineida, P. P. (2022). Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. *Journal of American Health*, 5(1), 234. <https://jah-journal.com/index.php/jah/article/view/114>
- Dávalos, I., Bermejo, A., Puerto, N., Gerónimo, M. I., & Costa, D. (2024). Actividad física y ejercicio físico: dos conceptos diferentes. *Revista argentina de cardiología*, 93(1), 251-253. <https://doi.org/10.7775/rac.es.v92.i3.20779>
- Flores, M. E., Garcia, T. M., Calsina, P. W., y Angelica, Y. S. (2024). LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 7(2), 4-14. <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449849320001.pdf>
- Franco, G. L., Aguirre, C. J., Montes, M. K., & Robles, H. G. (2025). Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios. *Revista Retos*, 7(5), 220-228. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116224>
- Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas. (04 de Febrero de 2022). *Trastorno afectivo estacional*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651>
- Geurgas, R., Newman, S. J., Akimova, E. T., Thompson, K. N., & Wedow, R. (2025). Lo que el aprendizaje automático nos enseña sobre la predicción de la depresión a lo largo de la vida: una comparación exploratoria de modelos predictivos. In P. C. (PMC). PubMed Central (PMC) . 10.1016/j.ssmph.2025.101886
- Hankin, B. L., & Howard, D. M. (2024). Suárez, Richards Manuel; Pujol, Silvana. In C. d. Pangas, *La depresión en la práctica clínica* (pp. 123-156). Universidad Nacional de La Plata, Argentina. [https://www.revistavertex.com.ar/ebooks/Baliarda\\_SuarezR.pdf](https://www.revistavertex.com.ar/ebooks/Baliarda_SuarezR.pdf)
- Healthy Children. (2024). Actividad física: mejor salud. En A. A. Pediatrics. [https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Physical-Activity-Better-Health.aspx?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=8703909966&gbraid=0AAAAADyMpZGKchETxITZEecI2\\_ct3KDOv&gclid=CjwKCAjw1tLOBhAMEiwAiPkRHtyrdhWO2sP5AkaJZPLCwVp0IFgAGpa9Rd6E](https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Physical-Activity-Better-Health.aspx?gad_source=1&gad_campaignid=8703909966&gbraid=0AAAAADyMpZGKchETxITZEecI2_ct3KDOv&gclid=CjwKCAjw1tLOBhAMEiwAiPkRHtyrdhWO2sP5AkaJZPLCwVp0IFgAGpa9Rd6E)
- Hurtado, S. M. (02 de Diciembre de 2024). *Depresión mayor: causas, síntomas y tratamiento*. Psicologicos : <https://www.ags-psicologosmadrid.com/depresion/depresion-mayor-causas-sintomas-y-tratamiento/>
- Ibáñez, J., Ribera, J., & Rodríguez, L. C. (2023). La transformación digital al servicio del paciente crónico: La salud en el centro de nuestra sociedad. Caja Alta Edición & Comunicación. <https://www.iese.edu/media/research/pdfs/ST-0637>
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2024). *Transformando la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales*. Publicación de NIH Núm. 24-MH-8079S: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion-sp>

- Institutos Nacionales de la Salud (NIH). (04 de Mayo de 2019). *La actividad física puede disminuir los síntomas de depresión*. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/la-actividad-fisica-puede-disminuir-los-sintomas-de>
- Izquierdo, M., Barreto, P. d., Arai, H., & Bischoff, F. H. (2024). Consenso mundial sobre recomendaciones óptimas de ejercicio para mejorar la longevidad saludable en adultos mayores (ICFSR). *Aviso de derechos de autor de PMC: J Nutr Salud Envejecimiento*, 29(1), 123-165. <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100401>
- León, N. M. (2022). FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SATISFACCIÓN DE USUARIOS DE LOS SERVICIOS DE SALUD. *Revista Saluta*, 21(5), 123-165. <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i2.589>
- López, A. M. (12 de Octubre de 2021). *Trastornos del estado de ánimo*. Mayo Clinic Health Letter — Edición digital: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mood-disorders/symptoms-causes/syc-20365057>
- López, B. O., González, -S. R., Moreta, H. R., & Mayorga, L. M. (2022). Relación entre el estrés y el bienestar laboral en personal de la salud del Ecuador en el contexto del Covid-19. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 19(2), 215-228. [10.15332/22563067.9377](https://doi.org/10.15332/22563067.9377)
- Manrique, M. S. (2020). Tipología de procesos cognitivos. Una herramienta para el análisis de situaciones de enseñanza. *Educación*, 29(57), 163-185. <https://doi.org/10.18800/educacion.202002.008>
- Martín, R. A., Dalamitros, A. A., Madrigal, C. R., & Tornero, A. J. (2025). Moverse para recordar: El papel de la actividad física y el ejercicio en la preservación y mejora de la función cognitiva en el envejecimiento: una revisión narrativa. *Arciculo Científico Investigativo*, 10(6), 143 - 156. <https://doi.org/10.3390/geriatrics10060143>
- Medina, M. R. (2024). Funciones ejecutivas: qué son, ejemplos y cómo trabajarlas en el aula. Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/52215ec9-b689-4e88-bedb-aafdcc019a55/content>
- Mental Health America. (23 de Enero de 2024). *Las personas mayores y la depresión*. <https://www.nia.nih.gov/espanol/depresion/personas-mayores-depresion>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (29 de Agosto de 2025). *Transtorno depresivo: Notas descriptivas*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, junio 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oteiza, C. M., Méndez, r. I., & Pilar, S. P. (2023). Los trastornos depresivos de la infancia y la adolescencia. Principales signos de alerta. Orientación para el tratamiento. *Pediatría Atención Primaria*, 25(97), 83-97. <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v25n97/1139-7632-pap-97-25-83.pdf>
- Raile, A. M. (2023). *RECOPILACIÓN Y ADAPTACION DEL LIBRO: “Teorías y Modelos de Enfermería”*. Modelo de adaptación editoriales .

- [https://fcm.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE\\_compressed.pdf](https://fcm.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE_compressed.pdf)
- Sagbay, L. M.-d.-C., Bermeo, P. K., & Ochoa, C. J. (2021). Determinación del nivel de satisfacción de los consumidores en los supermercados del Cantón Sígsig. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 7(12), 59-89. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7915361>
- Sánchez, B. J., Guzmán, C. J., Avilés, R. R., Avila, C. R., & Miranda, S. G. (2025). Efecto del ejercicio físico de alta intensidad en la salud mental y memoria de trabajo en adultos activos. *Investigación aplicada en Psicología del Deporte*, 10(2), 1-23. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a1200004>
- Sánchez, L. M. (2024). Los procesos cognitivos básicos y la comprensión lectora en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Contabilidad y Auditoría, de la Facultad Jurídica, Social y Administrativa, 2023-2024. En P. C. Sc. Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/52215ec9-b689-4e88-bedb-aafdcc019a55/content>
- Sánchez, P. M. (2025). Métodos de entrenamiento para la hipertrofia muscular: Estrategias efectivas para el aumento de masa muscular. *Edición Especial: III Congreso Internacional Ciencia y Educación* /, 4(2), 335-356. . <https://doi.org/10.63549/rg.v4i2.434>
- Serrano, M. C., y Juaneda, A. E. (2025). Adolescencia y salud integral: Fundamentos biopsicosociales y comunitarios para la intervención. En F. d. Rioja. Univerdiad de la Rioja. <https://www.unirioja.es/servicio-de-publicaciones>
- Ursino, D. J., Cirami, L., y Barrios, R. M. (2018). APORTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PARA CONCEPTUALIZAR, OPERACIONALIZAR Y MAXIMIZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. *nuario de Investigaciones* ,, 14(6), 331-339. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253040/html/>
- Vázquez, M. E., Calderón, R. Z., Arias, R. J., & Ruvalcaba, L. J. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*., 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés