ESTRATEGIAS EN ACTIVIDAD FÍSICA (AF) PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL DESDE EL ENFOQUE ECOLÓGICO

Autora:

Sonia Carolina Mantilla Toloza. Docente Programa de Fisioterapia. Universidad de Pamplona, sonia.mantilla@unipamplona.edu.co

Resumen

Introducción:

La actividad física (AF) es un eje central para la estabilidad psicológica (Warburton & Bredin, 2017) y el tejido comunitario (Biddle et al., 2019). Su práctica fomenta la empatía, la gestión de impulsos y la tenacidad, elementos clave para la interacción social y el equilibrio interno (OMS, 2020). En entornos grupales, el movimiento actúa como laboratorio de aprendizaje socioemocional: refuerza la autoeficacia, facilita la resolución de tensiones y mitiga la ansiedad y la depresión, reduciendo el cortisol y potenciando la resiliencia (Chanataxi, 2025).

Objetivo:

Diseñar líneas de acción que utilicen la AF para potenciar el crecimiento socioemocional y proteger la salud mental (SM).

Metodología:

Se analizaron evidencias desde el enfoque ecológico, donde el comportamiento activo depende de la interacción del individuo con los niveles personal, microsocial, organizacional, comunitario y macrosocial, estructurando estrategias que empleen el movimiento como herramienta pedagógica.

Resultados:

Se identificaron tres estrategias clave:

Fomento de la Autonomía y Bienestar Individual: Busca generar hábitos sostenibles mediante motivación intrínseca y reducción del sedentarismo, utilizando Micro-dosis de Movimiento Efectivo (MME) y Progresión mediante Objetivos SMART.

Fortalecimiento del Tejido Social y Colaborativo: Emplea el deporte para sembrar valores de equidad y responsabilidad compartida mediante Acción Cívica Activa y Dinámicas de Cohesión y Confianza.

Integración en Entornos Cotidianos **(Escuela y Trabajo):** Transforma la AF en herramienta de autorregulación permanente a través de Interrupciones Somáticas Guiadas y Alfabetización Ciudadana a través del Deporte.

Palabras clave: Ejercicio físico, estrategias de salud, salud mental.

Referencias

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise, 42, 146–155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011.

Chanataxi Paucar, S. B. (2025). La actividad físico-recreativa en la ansiedad y depresión de los adolescentes. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 4(12), 34–45. https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10409.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology, 32(5), 541–556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437