



Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte

Tema:

“Deporte adaptado en el desarrollo de la atención en niños con TDAH, de la Unidad
Educativa Particular Teresa de Calcuta.”

Autor (a)

Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

Docente tutor:

Lady Vanesa Mendoza López

Manta 2026.

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación y Turismo de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante Jorge Alexander Ricaurte Soledispa, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2026-2027(1), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"Deporte adaptado en el desarrollo de la atención en niños con TDAH, de la Unidad Educativa Particular Teresa de Calcuta."*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 28 de julio de 2026.

Lo certifico,


Lic, Vanessa Mendoza López, Mgtr.
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: "Deporte adaptado en el desarrollo de la atención en niños con TDAH, de la Unidad Educativa Particular Teresa de Calcuta".

Autor Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

Fecha de Finalización: 28 de julio de 2026

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal: Analizar la influencia de la actividad física y el deporte adaptado en el desarrollo integral de los niños con trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) de la unidad Educativa Teresa de Calcuta, con en el fin de fortalecer su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional.

Declaración de Autoría:

Yo, Jorge Alexander Ricaurte Soledispa, con número de identificación 1317078598, declaro que soy el autor original; y Lic, Vanessa Mendoza López, Mgtr., con número de identificación 1309881439, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado "Deporte adaptado en el desarrollo de la atención en niños con TDAH, de la Unidad Educativa Particular Teresa de Calcuta. "

Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Firma del Autor:

Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

C.I. 1317078598

Firma del coautor:

Lic, Vanessa Mendoza López, Mgtr.

C.I. 1309881439

Manta, 28 de julio de 2026

RESUMEN

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo que impacta principalmente la atención, el control de impulsos y, en algunos, casos la hiperactividad. Estas características pueden dificultar el rendimiento académico, la regulación emocional y las relaciones sociales en edad escolar.

Mejora de la atención y funciones ejecutivas

La actividad física adaptada, especialmente cuando está dirigida y estructurada, puede aumentar la capacidad de atención sostenida una de las áreas comprometidas en el TDAH, así como las funciones ejecutivas (como el control inhibitorio y la memoria operativa). Estudios muestran que incluso programas de corta duración (por ejemplo, juegos aeróbicos varias veces por semana) pueden mejorar significativamente la atención en niños con TDAH comparados con grupos que no realizan actividad física.

La participación regular en deportes estructurados puede favorecer:

Menos síntomas de ansiedad y depresión, comparado con niños que practican poco deporte. Mayor control de impulsividad e hiperactividad, gracias a rutinas y reglas propias de las actividades físicas adaptadas. Programas deportes adaptados (como natación, trabajo motor juegos con objetivos específicos) también pueden:

Mejorar funciones cognitivas como inhibición y flexibilidad cognitiva.

Apoyar el rendimiento escolar, al favorecer habilidades de atención y control mental durante el estudio.

Desarrollo de motor y social

El deporte adaptado no solo trabaja lo físico, sino que también:

Mejora la coordinación y las capacidades motoras, como equilibrio y coordinación ojo-mano.

Favorece la inclusión social, ya que el juego y la interacción reducen barreras entre compañeros y fortalecen la pertenencia al grupo.

Integración en el contexto escolar (U.E Teresa de Calcuta).

Para estudiantes con TDAH, el deporte adaptado en clases de educación física o como actividad extracurricular puede ser una estrategia educativa efectiva que:

Completamente otras metodologías de apoyo (pedagógicas y psicopedagógicas).

Se ajusta a diferentes niveles de habilidad y ritmo de aprendizaje.

Promueve la inclusión, autoeficacia y participación.

Refuerza rutinas saludables, disciplina y autocontrol.

Punto clave: El deporte adaptado es una herramienta complementaria valiosa para apoyar el desarrollo integral de niños con TDAH (cognitivo, motor, emocional y valioso).

ABSTRACT

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is a neurodevelopmental disorder that primarily impacts attention, impulse control, and in some cases, hyperactivity. These characteristics can hinder academic performance, emotional regulation, and social relationships at school age.

Improved attention and executive functions

Adaptive physical activity, especially when directed and structured, can increase sustained attention span, one of the areas compromised in ADHD, as well as executive functions (such as inhibitory control and working memory). Studies show that even short-term programs (e.g., aerobic games several times a week) can significantly improve attention in children with ADHD compared to groups that do not engage in physical activity.

Regular participation in structured sports can encourage:

Fewer symptoms of anxiety and depression, compared to children who play little sport. Greater control of impulsivity and hyperactivity, thanks to routines and rules of adapted physical activities. Adapted sports programs (such as swimming, motor work, and purpose-driven games) can also:

Improve cognitive functions such as cognitive inhibition and flexibility.

To support school performance, by favoring attention skills and mental control during study.

Motor and social development

Adapted sport not only works on the physical, but also:

It improves coordination and motor skills, such as balance and hand-eye coordination.

It favors social inclusion, since play and interaction reduce barriers between peers and strengthen belonging to the group.

Integration in the school context (U.E Teresa de Calcutta).

For students with ADHD, adaptive sport in physical education classes or as an extracurricular activity can be an effective educational strategy that:

Completely other support methodologies (pedagogical and psych pedagogical).

It adjusts to different skill levels and learning pace.

It promotes inclusion, self-efficacy and participation.

It reinforces healthy routines, discipline and self-control.

Key point: Adaptive sport is a valuable complementary tool to support the integral development of children with ADHD (cognitive, motor, emotional and valuable).

Índice

Introducción.....	11
Planteamiento de problema.....	14
Problema Científico.....	15
Objetivos de Estudio.....	16
Campo de Estudio.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos	17
Población y Muestra	17
Población	17
Muestra	17
Justificación	18
Metodología.....	18
Nivel y tipo de estudio.....	18
Métodos de investigación	19
Método teórico.....	19
Método empírico.....	20
Capítulo 1.....	21
Marco teórico.....	21
Concepto de bienestar emocional	21

1.1.2 definición del bienestar.....	22
1.1.3 Definición de Emociones.....	23
1.1.4 Proceso de Desarrollo las Emociones.....	24
1.1.5 Inteligencias Múltiples.....	25
1.1.6 Característica Bienestar Emocional.....	26
1.1.7 La Educación y el Bienestar Emocional.....	27
1.1.8 Como Influye el Bienestar Emocional en los Estudiantes.....	28
1.1.9 Salud Mental y Física en Estudiantes Universitarios	29
1.1.10 Factores que Afectan el Bienestar Emocional de los Estudiantes Universitarios	30
1.2 Definición de Actividad Física	32
1.2.1 Deporte Actividad Física y Recreación	33
1.2.2 Diferencia Entre Deporte, Actividad Física y Recreación.....	34
1.2.3 Características de la Actividad Física.....	35
1.2.4 Clasificación de la actividad física	36
1.2.5 Beneficios de la actividad Física	37
1.2.6 Actividad física en estudiante de la Unidad Educativa Tereza de Calcuta	38
1.2.7 Sedentarismo en la vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta	39
1.2.8 Relación entre la actividad Física y Bienestar Emocional.....	40

1.2.9 Antecedente de la investigación.....	40
CAPITULO II.....	42
ANALISIS DE RESULTADOS	42
Conclusiones.....	65
Recomendaciones	65
Referencias bibliográficas	67

Introducción

El trastorno por Déficit de Atención e hiperactividad TDAH en edad escolar se caracteriza por intencionalidad, hiperactividad e impulsividad y afecta el rendimiento académico, las habilidades sociales y la motricidad. La práctica regular de actividad física y programas de ejercicios adaptados han mostrado beneficios en síntomas atencionales, funciones ejecutivas y conducta social en niños con TDAH. El trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad TDAH es una condición neuropsiquiátrica que afecta a millones de niños en todo el mundo. La práctica deportiva adaptada se ha convertido en una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de estos niños, ya que ofrece beneficios físicos, emocionales y sociales.

El deporte adaptado constituye una estrategia pedagógica y terapéutica que favorece el desarrollo integral de los niños con trastorno por Déficit de atención e hiperactividad TDAH. Mediante actividades físicas diseñadas según sus necesidades y capacidades, se promueve el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, sociales y emocionales, contribuyendo a mejorar la atención, el autocontrol, la coordinación y la convivencia con sus compañeros.

En el contexto de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, la implementación del deporte adaptado representa una oportunidad para fortalecer una inclusión educativa y garantiza la participación de los estudiantes con TDAH en las clases de educación física y en otras actividades deportivas. Estas prácticas permiten crear un ambiente de aprendizaje más equitativo, motivador y respetuoso de la diversidad.

El presente trabajo tiene como finalidad analizar la importancia del deporte adaptado en el desarrollo de los niños con TDAH de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, destacando sus

beneficios en el ámbito físico, cognitivo, emocional y social, así como su contribución al bienestar y al rendimiento escolar de los estudiantes.

En este marco teórico se explorarán los objetivos y variables del deporte adaptado en niños con TDAH en U.E Terna de Calcuta.

Los niños podrían mostrar síntomas como falta de atención, impulsividad e hiperactividad. Este es uno de los trastornos neuroconductuales más comunes de la niñez. Por lo general, se diagnostica inicialmente en la infancia y a menudo perdura hasta la edad adulta. Existen tres tipos de TDAH: predominante hiperactivo-compulsivo, predominante inatento, combinación hiperactivo-compulsivo e inatento.

Los tratamientos pueden aliviar muchos síntomas del trastorno, pero no existe cura, las mayorías de las personas que padecen del TDAH pueden tener éxito en la escuela y vivir vidas productivas con tratamiento. Los padres y los maestros pueden que no se den cuenta de que los niños con síntomas inatención padecen este trastorno, dado que a menudo son callados y son menos propensos a manifestarlo, puede que se queden tranquilos, aparentando hacer sus deberes, pero a menudo no están prestando atención a lo que están haciendo. Puede que se lleven bien con otros niños, en comparación con quienes padecen otros tipos del trastorno, quienes suelen tener problemas sociales.

Pero los niños que padecen el tipo de TDAH de inatención no son los únicos cuyos trastornos pueden pasar inadvertidos. Por ejemplo, los adultos pueden pensar que los niños con los tipos de hiperactividad e impulsividad solo tienen problemas emocionales o de disciplina.

Los niños que padecen del TDAH quienes tienen una versión particular de cierto gen, tienen un tejido cerebral más delgado en las áreas del cerebro asociadas con la atención. La

investigación del NIMH demostró que la diferencia no era permanente, sin embargo, a medida que a los niños que tienen este gen crecían, el cerebro llegaba a alcanzar un nivel normal de grosor. Al igual que síntomas del TDAH también mejoraron.

Es importante conocer los factores de riesgo y vulnerabilidad para establecer el diagnóstico de manera precoz y que se comience el tratamiento lo antes posible. El tratamiento debe ser multimodal, con intervención en otras áreas de desarrollo del paciente: personal, familiar, escolar... Y se deben combinar las estrategias farmacológicas (principalmente psicoestimulante) y no farmacológicas.

La importancia que recae sobre el TDAH se debe a que, al ser una patología cuyas manifestaciones se presentan en la infancia, genera una serie de alteraciones en la funcionalidad personal, escolar y social, que conllevan al individuo en plena etapa de formación de su personalidad e identidad, a interactuar de manera errónea con la sociedad, atrayendo sobre sí una impronta que, sin el manejo adecuado, puede llevar a su marginación social. Los estudios han demostrado que estos pacientes presentan múltiples cualidades en áreas creativas y artísticas, también es importante resaltar la labor que cumplen los colegios con currículos estandarizados, rígidos, en comparación con escuelas de cortes más especializadas en educación artística, vanguardista y estimulante, con aulas y horarios flexibles que permiten una mejor adaptación de estos niños.

Por tal razón, la intervención temprana en niños y adolescentes es de vital importancia, con el fin de disminuir las repercusiones en la adolescencia y en la adultez, que se presentan en forma de desorganización en trabajos escolares, bajo rendimiento escolar y laboral, dificultad para culminar tareas, dificultad para culminar tareas, dificultad para trabajar de forma independiente,

comportamientos arriesgados, autoestima baja por fracasos en muchas áreas de su vida, riesgo de consumo de sustancias psicoactivas o inicio de vida sexual temprana, entre otros.

El diagnóstico del TDAH se basa principalmente en los criterios establecidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de la Academia de Psiquiatría (DSM) que surgió del consejo de expertos y de una amplia investigación, para lograr una categorización más uniforme de trastorno que no cuentan un marcador biológico. Los criterios del DSM para TDAH son descriptivos e incluyen tres síntomas cardinales distribuidos en dos dominios: inatención e hiperactividad/impulsividad. Los síntomas cardinales del TDAH no siempre se observan durante la evaluación clínica, ya que las manifestaciones varían según el contexto siendo mínimas en un contexto de recompensa por comportamiento adecuado, supervisión cercana, actividades que le interesan o en la interacción uno a uno (consulta a su médico).

Por ello se requiere que los padres, profesores u otros, entreguen información sobre la conducta del niño en distintos contextos. Con la información de los padres y del colegio sumado a su evaluación, el médico debe hacer un juicio clínico sobre el efecto de los síntomas cardinales y síntomas asociados de TDAH en su rendimiento escolar, relación con sus padres de familia, nivel de independencia, accidentabilidad, autoestima y cuidado personal.

Planteamiento de problema

En el contexto educativo actual, los niños con trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad TDAH presentan diversidad de dificultades que afectan su desarrollo integral tales como problemas de atención sostenida, impulsividad, hiperactividad, bajo control emocional y limitaciones en la interacción social. Estas características inciden negativamente en su rendimiento académico, comportamiento en el aula y participación en actividades escolares, especialmente en

las clases de Educación Física, donde muchas veces no se consideran adecuadamente sus necesidades específicas.

En la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, se ha evidenciado que algunos estudiantes con TDAH presentan dificultades para integrarse plenamente en las actividades deportivas convencionales, lo que puede generar desmotivación, baja autoestima, conflictos con sus compañeros y escasos desarrollo de habilidades motrices y sociales.

Una de las conclusiones más destacadas desde la propia gestión del docente para abordar este tipo de conducta en la vida escolar, es la manera en que se organiza y plantea las metodologías de aprendizaje, la cual en muchas ocasiones manifiestan desigualdades por el carácter integral que tiene para ser aplicado de forma individual en el aula escolar. Los docentes usualmente no disponen de los recursos necesarios para abordar en el aula los síntomas del TDAH. Generalmente, intentan corregirlos con restricciones, castigos y llamadas de atención en público. Sin embargo, estos métodos no resultan exitosos y su uso frecuente suele ocasionar nuevos inconvenientes. El alumno suele ser rotulado como el niño problema del grupo, lo que agudiza aún más sus dificultades académicas, emocionales e interpersonales.

Problema Científico

La ausencia o limitada aplicación de estrategias de deporte adaptado dificulta la inclusión efectiva de estos estudiantes, reduciendo las oportunidades de utilizar la actividad física como una herramienta pedagógica y terapéutica.

¿Cómo influye la aplicación del deporte adaptado en el desarrollo integral (motor, cognitivo, emocional y social) de los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta?

Ciertamente son diversas las variables presente el proceso del niño/a con (TDAH), en el cual el docente puede convertirse en el eje clave para abrir un campo pedagógico cargado de líneas de acción que facilite un diagnóstico, tratamiento y una atención conjunta de solución efectiva ante los variados comportamientos que se expresan en el contexto académico.

Es importante también que, si no se llega a focalizar un adecuado diagnóstico y planear acciones pedagógicas que acompañe la reorientación de la problemática conductual en el trabajo de clase, es decir, albergue los materiales didácticos, las tareas pedagógicas, la organización del ambiente, el comportamiento del grupo y la participación de los implicados como partes esenciales para ayudar a maximizar las potencialidades del escolar con esta condición anómala.

Objetivos de Estudio

Mejorar la concentración y la atención:

El deporte adaptado puede ayudar a los niños con TDAH a desarrollar habilidades de concentración y atención.

Campo de Estudio

Mejorar la concentración de los niños con TDAH en la Unidad Educativa TERESA DE CALCUTA

Objetivo General

Analizar la influencia de la actividad física y el deporte adaptado en el desarrollo integral de los niños con trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) de la unidad Educativa Teresa de Calcuta, con en el fin de fortalecer su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional.

Objetivos Específicos

Identificar las principales características y necesidades de los niños con TDAH en la Unidad Educativa Teresa de Calcuta.

Evaluar el nivel de participación de los estudiantes con TDAH en las actividades de educación física y deporte adaptado.

Determinar la influencia de la actividad física y el deporte adaptado en la atención, la conducta y las habilidades sociales de los niños con TDAH.

Población y Muestra

Población

La población de la investigación está conformada por los integrantes de Unidad Educativa Teresa de Calcuta, quienes participan de manera directa en el proceso educativo de los estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Los registros institucionales de sus eventos masivos indican que el colegio cuenta con aproximadamente 1,500 estudiantes, distribuidos en sus niveles de estudiantes de educación inicial, básica y bachillerato, de los cuales 792 son hombres y 708 mujer diferentes edades en el periodo lectivo 2026

Muestra

En el presente estudio se extrajo como muestra a los 28 estudiantes de paralelo “A” contado con 11 mujeres y 17 hombres.

Justificación

De acuerdo con Jaime, Ortiz y Aboitiz (1999), el trastorno por déficit de atención (TDAH) es uno de los síndromes más frecuentes en la población infantil, con una prevalencia entre 3 y 11%. Sin embargo, hasta la fecha no existe una respuesta acertada respecto a sus mecanismos y su naturaleza. En este sentido, Maksimenko (1997) sugiere que un funcionamiento insuficiente de los lóbulos frontales (izquierdo y derecho), puede coincidir a un cuadro clínico de déficit de atención.

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) cuenta con amplia trayectoria investigadora por su alta prevalencia en la población general. En el análisis efectuado por Willkut (2012) que incluyó 86 estudios realizados con niños, adolescentes y adultos se halló una prevalencia de entre 5.9% y 7.1% en niños y adolescentes y 5% en adultos jóvenes.

Este surge como un problema de salud pública mundial en el siglo XX; afecta de 4 a 12% de los escolares, por lo que se calcula que en México existen al menos 1 500 000 niños con TDAH. Mientras que, en el Hospital Psiquiátrico Infantil "DR. Juan N. Navarro" constituye la primera causa de solicitud en consulta externa (Vertiz, 1992; García y García, 2005)

Metodología

Nivel y tipo de estudio

La presente investigación se desarrollará en la unidad educativa teresa de Calcuta, con el propósito de analizar la influencia del, deporte adaptado en el desarrollo de los niños con trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). El estudio se orienta a comprender la característica de esta población y la manera en que las actividades físicas adaptada contribuye a su desarrollo integral.

El nivel de estudio será descriptivo, ya que permitirá identificar y describir las características de los estudiantes con TDAH, así como las estrategias pedagógicas y deportivas empleadas por los docentes de educación física dentro de la institución educativa.

Asimismo, la investigación tendrá un alcance correlacional, debido a que buscará establecer la relación existente el desarrollo de habilidades motrices, social, emocional u de atención en los niños con TDAH, sin manipular las variables de estudio. (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio. (2018). Metodología de la investigación (8. Ed.)

El enfoque metodológico será cuantitativo, puesto que se recopilarán datos mediante instrumentos, estructurados, como encuestas y fichas de observación, permitiendo medir y analizar la información obtenidas a través de procedimiento estadísticos.

El diseño de la investigación será no experimental, ya que las variables serán observadas en su contexto natural, sin intervenir ni modificar las condiciones en las que se desarrollan los estudiantes con TDAH dentro de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta.

Además, el estudio ser de corte trasversal, porque la información se recolectará en un solo momento del proceso investigativo, permitiendo conocer la realidad existente respecto al deporte adaptado y su influencia en los estudiantes con TDAH durante el periodo de investigación.

Métodos de investigación

Método teórico

El método de investigación constituye el conjunto de procedimientos sistemáticos que permite obtener información confiable para responder el problema planteado. En esta investigación, el método orientado al proceso de recolección, análisis e interpretación de los datos

relacionados con la influencia del deporte adaptado en el desarrollo de los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en la Unidad Educativa Teresa de Calcuta.

El estudio se fundamenta en el método científico, el cual permite desarrollar la investigación de forma ordenada, lógica y objetiva. Este método comprende la observación del fenómeno, la formulación del problema, la revisión de la literatura, la recolección de datos y el análisis de los resultados para llegar a conclusiones sustentadas en evidencia.

Método empírico

El método empírico es un procedimiento de investigación que permite obtener información directamente de la realidad mediante la observación y la experiencia. Su propósito es recopilar datos objetivos sobre el fenómeno estudiado, facilitando el conocimiento de las características y necesidades de los participantes en el contexto donde se desarrolla la investigación.

En esta investigación, el método empírico se utiliza para obtener información sobre los estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta. La información recolectada permitirá conocer cómo el deporte adaptado influye en el desarrollo físico, cognitivo social y emocional. Según Roberto Hernández Sampieri, los métodos empíricos permiten recolectar información confiable mediante técnicas e instrumentos adecuados, fortaleciendo la validez de los resultados y facilitando la comprensión del fenómeno investigado.

Capítulo 1

Marco teórico

Concepto de bienestar emocional

El bienestar emocional constituye un componente esencial del desarrollo integral de las personas, ya que favorece la capacidad para afrontar las dificultades de la vida, establecer relaciones saludables y mantener un equilibrio entre los pensamientos, las emociones y las acciones. Además, el bienestar emocional no implica la ausencia de problemas, si no la capacidad de adaptarse a los cambios y responder de manera positiva a las situaciones cotidianas. Desde esta perspectiva, fortalecer las habilidades emocionales contribuyen a mejorar la calidad de vida, la convivencia y el desarrollo personal en los diferentes contextos sociales y educativos (Bisquerra 2016).

Se considera que el bienestar emocional representa un elemento indispensable para el desarrollo integral de las personas, debido a que influye directamente en la manera en que enfrentan las dificultades, establecen relaciones interpersonales y responden a las exigencias del entorno, además, fortalecer las competencias emocionales desde edades tempranas favorece la formación de individuos más seguros, resilientes y capaces de tomar decisiones adecuadas frente a las diferentes situaciones de la vida, por ello, las instituciones educativas deben promover estrategias orientadas al desarrollo emocional, ya que un adecuado bienestar emocional no solo mejora la convivencia y el rendimiento académico, sino que también contribuye a una mejor calidad de vida y al desarrollo personal y social de los estudiantes.

1.1.2 definición del bienestar

El bienestar es un estado integral que refleja el funcionamiento positivo de las personas de los ámbitos psicológicos, social y emocional, de acuerdo con los autores del artículo, el bienestar comprende aspectos como la satisfacción con la vida, las relaciones interpersonales y el desarrollo de capacidades que favorecen una adecuada salud mental, así mismo se plantea de las personas con mayores niveles de bienestar presentan mejores recursos para afrontar las exigencias de la vida cotidiana y mantener un equilibrio emocional. además, el bienestar psicológico y el bienestar social contribuyen significativamente a explicar la salud mental, evidenciando que estos componentes actúan como factores protectores de funcionamiento personal, en este sentido, el bienestar debe entenderse como un proceso dinámico que integra dimensiones individuales y sociales promoviendo una mejor calidad de vida y un desarrollo humano saludable (Moreta Errara et al 2018).

Se considera que el bienestar constituye una condición fundamental para el desarrollo integral de las personas, debido a que permite mantener un equilibrio entre los aspectos psicológicos, sociales y emocionales que intervienen en la vida diaria, además, cuando una persona alcanza adecuados niveles de bienestar dispone de mayores recursos para afrontar las exigencias del entorno, fortalecer sus relaciones interpersonales y preservar una salud mental favorable, por ello, resulta indispensable que la familia, las instituciones educativas y la sociedad promuevan acciones orientadas al fortalecimiento del bienestar, ya que este favorece una mejor calidad de vida, el crecimiento personal y una adecuada adaptación a los diferentes contextos en los que se desenvuelve el individuo.

1.1.3 Definición de Emociones

Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas que experimentan las personas antes los acontecimientos que ocurren en los entornos y que influyen en la forma de pensar, actuar y relacionarse con los demás. Según los autores como (Mora, 2015), las emociones cumplen una función adaptativa, ya que permiten interpretar las experiencias, facilitar la toma de decisiones y orientar la conducta frente a diferentes situaciones.

Así mismo constituyen un elemento fundamental para el desarrollo personal, debido a que intervienen en los procesos de aprendizaje, la comunicación y las relaciones sociales, en este sentido, comprender, expresar y regular adecuadamente las emociones favorece el bienestar, el equilibrio emocional y una mejor calidad de vida, convirtiéndose en una competencia esencial para el desarrollo integral de las personas (Mora, 2015).

Se considera que las emociones desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas, debido a que influyen constantemente en la manera de pensar, actuar y relacionarse con los demás, además, permiten interpretar las experiencias cotidianas y responder de forma adecuada ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida, por ello, fortalecer el conocimiento y la comprensión de las emociones desde edades tempranas favorece la construcción de una personalidad equilibrada y una convivencia basada en el respeto y la empatía.

Se estima que el adecuado manejo de las emociones constituye una competencia indispensable para alcanzar el bienestar personal y social, ya que facilita la toma de decisiones, mejora la comunicación y fortalece las relaciones interpersonales, de igual manera, el desarrollo de habilidades para reconocer, expresar y regular las emociones contribuye a prevenir conflictos,

promover ambientes saludables y favorecer un desarrollo integral que permita afrontar los desafíos de la vida con mayor seguridad, responsabilidad y equilibrio emocional

1.1.4 Proceso de Desarrollo las Emociones

El desarrollo de las emociones es un proceso continuo que inicia desde los primeros años de vida y evoluciona a medida que las personas interactúan con su entorno familiar, escolar y social, los autores señalan que este proceso implica aprender para reconocer, comprender, expresar y regular las emociones de forma adecuada, favoreciendo el crecimiento personal y relaciones interpersonales, (Bisquerra, Peter – Escoda y Filella, 2015).

Además, destacan que el desarrollo emocional se fortalece mediante experiencia significativa, la educación emocional y el acompañamiento de los adultos quienes actúan como modelo de la gestión de las emociones, el desarrollo emocional permite adquirir competencias como la empatía el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales, las cuales contribuyen al bienestar y convivencia saludable. Por ello, educar las emociones desde edades tempranas favorece el desarrollo integral de las personas y mejora su adaptación a los diferentes contextos de la vida (Bisquerra, Peter – Escoda y Filella, 2015).

Se considera que el desarrollo de las emociones constituye un proceso esencial para la formación integral de las personas, debido a que permite adquirir progresivamente la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos de manera adecuada, además, este aprendizaje favorece una mejor adaptación a los diferentes contextos familiares, escolares y sociales, fortaleciendo la confianza en sí mismos y promoviendo relaciones interpersonales más sanas y respetuosas.

Es importante fomentar el desarrollo emocional desde los primeros años de vida representa una inversión significativa para el bienestar presente y futuro de las personas, ya que contribuye al fortalecimiento de habilidades como la empatía, el autocontrol, la autoestima y la resolución pacífica de los conflictos, de igual manera, el acompañamiento de la familia y de las instituciones educativas resulta fundamental para consolidar estas competencias, favoreciendo un crecimiento personal equilibrado y una convivencia basada en el respeto, la responsabilidad y la cooperación.

1.1.5 Inteligencias Múltiples

La teoría de la inteligencia múltiple plantea que la inteligencia no es una capacidad única, si no un conjunto de habilidades que permiten a las personas resolver problemas y desenvolverse de manera eficaz en diferentes contextos. De acuerdo con el autor (Ander, 2006; Gardner, 1995). basado en los aportes de Howard Gardner, cada individuo posee distintas formas de inteligencias que se desarrollan de acuerdo con sus características personales, experiencias y entornos.

Entre ellas se encuentra la inteligencia lingüística, lógico matemático, espacial, musical, corporal cinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista, las cuales pueden fortalecerse mediante procesos educativos. Desde esta perspectiva, la educación debe reconocer la diversidad de capacidades de los estudiantes y promover estrategias y enseñanzas que respondan a sus diferentes formas de aprender, favoreciendo a si un desarrollo integral y una educación más inclusiva (Ander, 2006; Gardner, 1995).

Se considera que la teoría de las inteligencias múltiples aporta una visión más amplia del potencial humano, debido a que reconoce que cada persona posee capacidades y habilidades diferentes que pueden desarrollarse mediante experiencias de aprendizaje adecuadas, además, este enfoque permite valorar la diversidad presente en las aulas y comprender que todos los estudiantes

tienen fortalezas particulares que deben ser identificadas y estimuladas para favorecer su desarrollo integral.

Asimismo, se estima que la aplicación de esta teoría en el ámbito educativo contribuye a fortalecer procesos de enseñanza más inclusivos y significativos, ya que promueve el diseño de estrategias metodológicas adaptadas a las distintas formas de aprender, de igual manera, incentiva a los docentes a potenciar las capacidades individuales de sus estudiantes, favoreciendo la participación activa, el desarrollo de la creatividad, la motivación por el aprendizaje y la formación de personas capaces de desenvolverse de manera efectiva en los diferentes contextos de la vida.

1.1.6 Característica Bienestar Emocional

Una de las principales características del bienestar emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones de manera adecuada frente a las diferentes situaciones de la vida. Según el autor, (Bisquerra, 2016) el bienestar emocional también se refleja en una actitud positiva, la autoestima, el equilibrio personal y la habilidad para afrontar las dificultades con resiliencia, además, implica mantener relaciones interpersonales saludables, desarrollar la empatía y promover sentimientos de satisfacción y felicidad.

Estas características favorecen la adaptación al entorno, favorecen fortalecen la salud mental y contribuyen una mejor calidad de vida, en este sentido el bienestar emocional constituye un proceso continuo que permiten a las personas desarrollar sus capacidades personales, afrontar los retos cotidianos y alcanzar un funcionamiento integral en los ámbitos personal, familiar, educativo y social (Bisquerra, 2016).

Se considera que las características del bienestar emocional constituyen la base para que las personas puedan desenvolverse de manera adecuada en los diferentes ámbitos de su vida,

debido a que favorecen el reconocimiento y la regulación de las emociones, fortalecen la autoestima y permiten afrontar las dificultades con una actitud positiva, además, estas capacidades contribuyen a mantener un equilibrio personal que facilita la toma de decisiones y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.

Asimismo, se estima que fortalecer las características del bienestar emocional desde edades tempranas favorece el desarrollo de individuos más resilientes, empáticos y seguros de sí mismos, ya que la capacidad para adaptarse a los cambios, manejar adecuadamente las emociones y convivir de manera respetuosa con los demás influye positivamente en la salud mental y en la calidad de vida, por ello, resulta fundamental que la familia y las instituciones educativas promuevan espacios que fortalezcan estas competencias y contribuyan al desarrollo integral de las personas.

1.1.7 La Educación y el Bienestar Emocional

La educación para el bienestar emocional es un proceso orientado al desarrollo de competencia emocionales que permiten a las personas reconocer, comprender, expresar y regular sus emociones de manera adecuada, según Bisquerra (2016), la educación emocional favorece el crecimiento integral, fortalece la autoestima, promueve relaciones interpersonales saludables y contribuyen a la prevención del problema emocionales y sociales.

Así, mismo el autor destaca que el bienestar emocional se caracteriza por el equilibrio entre emociones, la satisfacción personal, la resiliencia y la capacidad para afrontar los desafíos cotidianos con una actitud positiva. Estas características permiten mejorar la calidad de vida y el desarrollo personal por lo que la educación debe incorporar estrategias que fomenten el aprendizaje emocional desde edades tempranas, educar para el bienestar emocional significa formar personas

capaces de gestionar sus emociones, convivir de manera respetuosa y desenvolverse de forma positiva en los diferentes contextos de su vida (Bisquerra, 2016).

Se reconoce que la educación para el bienestar emocional desempeña un papel fundamental en la formación integral de las personas, debido a que proporciona herramientas para comprender y gestionar adecuadamente las emociones en las distintas etapas de la vida, además, este proceso favorece el fortalecimiento de la autoestima, mejora la comunicación y facilita la construcción de relaciones interpersonales basadas en el respeto, la empatía y la cooperación, aspectos indispensables para desenvolverse de manera adecuada en los diferentes contextos sociales y educativos.

De igual manera, resulta evidente que incorporar la educación emocional dentro de los procesos formativos contribuye significativamente al desarrollo de personas más equilibradas, resilientes y preparadas para afrontar las dificultades cotidianas, ya que el aprendizaje de habilidades emocionales permite responder de manera positiva ante los desafíos, tomar decisiones con mayor seguridad y promover una convivencia armónica, por ello, fortalecer estas competencias desde edades tempranas representa una estrategia esencial para mejorar la calidad de vida y favorecer el desarrollo humano en todos sus ámbitos.

1.1.8 Como Influye el Bienestar Emocional en los Estudiantes

Según Carranza-Esteban, R. F. (2017) bienestar emocional en los estudiantes influye de manera significativa en el desarrollo integral de las personas ya que favorece la salud mental, el aprendizaje, la convivencia y la capacidad para afrontar las dificultades de la vida cotidiana, el autor señala que la adecuada educación emocional fortalece habilidades, el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía y la toma de decisiones responsables, aspectos que contribuyen a

mejorar las relaciones interpersonales y el rendimiento de los diferentes contextos. Así mismo, destacan que las personas con mayor bienestar emocional muestran una mejor atención a los cambios, mayor resiliencia y una actitud positiva frente a los desafíos.

El bienestar emocional constituye un factor determinante en la formación y el desarrollo de los estudiantes, debido a que influye tanto en su capacidad para aprender como en la manera de afrontar las situaciones que se presentan dentro y fuera del entorno educativo, además, el fortalecimiento de habilidades emocionales favorece el autoconocimiento, la regulación de las emociones y la construcción de relaciones interpersonales más saludables, aspectos que repercuten positivamente en su crecimiento personal y académico.

Por otra parte, promover el bienestar emocional dentro de las instituciones educativas representa una oportunidad para formar estudiantes más seguros, responsables y capaces de enfrentar los desafíos de la vida con equilibrio y confianza, ya que el desarrollo de competencias emocionales fortalece la resiliencia, mejora la convivencia y facilita la toma de decisiones adecuadas, contribuyendo de esta manera a una mejor calidad de vida y a un desarrollo integral que trasciende el ámbito escolar.

1.1.9 Salud Mental y Física en Estudiantes Universitarios

De acuerdo con el expuesto por Alarcon (2019), la salud mental de los estudiantes universitarios constituye un aspecto esencial para su desarrollo personal, académico y social, ya que durante la etapa universitaria enfrentan múltiples exigencias que pueden generar estrés, ansiedad, depresión y otros problemas emocionales. El autor señala que estos factores también repercuten en la salud física, provocando alteraciones del sueño, fatiga, disminución del rendimiento académico y afectaciones en la calidad de vida. Así mismo, destaca la importancia de

que las universidades implementen programas de prevención, promoción y atención integral que favorezcan el bienestar de los estudiantes para afrontar las dificultades propias de esta etapa y promoviendo entornos educativos saludables (Alarcon, 2019).

La salud mental de los estudiantes representa un elemento indispensable para alcanzar un adecuado desarrollo académico y personal, debido a que influye en la forma en que enfrentan las responsabilidades, resuelven los problemas y mantienen relaciones con quienes los rodean, además, cuando existen condiciones que favorecen el bienestar psicológico, los estudiantes muestran una mayor capacidad para adaptarse a las exigencias del entorno educativo y responder de manera positiva a los desafíos propios de su formación.

Fortalecer la salud mental dentro de las instituciones educativas debe asumirse como una responsabilidad compartida entre docentes, familias y autoridades, ya que la implementación de acciones preventivas y espacios de apoyo contribuye a disminuir el impacto de los problemas emocionales, favorece un ambiente de aprendizaje más saludable y promueve la formación de estudiantes con mayores recursos para desenvolverse de manera equilibrada en los ámbitos académico, social y personal.

1.1.10 Factores que Afectan el Bienestar Emocional de los Estudiantes Universitarios

Las autoridades señalan que el bienestar emocional es un factor determinante en el desempeño académico de los estudiantes universitarios, ya que influye directamente en su capacidad de aprendizaje, motivación y adaptación a las exigencias de la educación superior. Así mismo, explican que factores como el estrés académico, la ansiedad, la presión por obtener buenos resultados, los problemas familiares, las dificultades económicas y la falta de apoyo social pueden

afectar negativamente el equilibrio emocional. Estas condiciones repercutan en la concentración, el rendimiento y la permanencia en la universidad. Por ello, destacan la importancia de implementar estrategias institucionales de acompañamiento psicológico, fortalecimiento de ambientes saludables que favorezcan el desarrollo integral y el éxito académico de los estudiantes (Sinchigalo-Martínez, Guzmán-Barcenas, & Bonilla-Jurado, 2022).

El bienestar emocional no debe concebirse como un elemento aislado del proceso formativo, sino como el eje transversal que determina la capacidad cognitiva, la motivación y la resiliencia del estudiante ante las altas exigencias de la vida universitaria, por lo cual resulta imprescindible que las instituciones de educación superior dejen de priorizar únicamente la excelencia métrica y comiencen a comprender al alumno desde una dimensión integral, reconociendo que las presiones del entorno, el estrés acumulado y las dificultades tanto familiares como socioeconómicas actúan como detonantes de deserción que se pueden prevenir con una gestión institucional oportuna.

La necesidad de trascender los modelos tradicionales de asistencia psicológica para consolidar verdaderas políticas de acompañamiento continuo y permanente, de manera que la creación de ambientes saludables y la detección temprana de factores de riesgo dejen de ser vistas como un servicio opcional y pasen a ser prioridades estratégicas dentro del sistema educativo, logrando así que el espacio universitario se transforme en un entorno seguro donde el cuidado de la salud mental se posicione como una herramienta fundamental para garantizar tanto el éxito profesional como el desarrollo humano de los estudiantes.

1.2 Definición de Actividad Física

Los autores definen la actividad física como cualquier producto por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al metabolismo basal, incluyendo tanto las actividades cotidianas como el ejercicio, el deporte y las actividades recreativas. Además, destacan que la actividad física no solo tiene un componente biológico, sino también social, cultural y educativo, ya que favorece el desarrollo integral de las personas. (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

Señalan que su práctica constituye una estrategia fundamental para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades crónicas y el mejoramiento de la calidad de vida. Desde esta perspectiva, la actividad física fortalece el bienestar físico, mental y social, promoviendo estilos de vida saludables y el desarrollo de capacidades que contribuyen el bienestar individual y colectivo (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

El dinamismo corporal trasciende la mera función anatómica y la quema energética, consolidándose en realidad como un fenómeno multidimensional que articula el equilibrio biológico con el entorno social y los procesos pedagógicos del ser humano, razón por la cual se vuelve imperativo que los modelos formativos actuales dejen de percibir al movimiento como una simple práctica recreativa o aislada, reconociéndolo en cambio como un motor esencial para la estructuración de la identidad, la socialización y la evolución cognitiva de las personas.

El fomento de hábitos activos representa una herramienta indispensable para la medicina preventiva y el incremento de la longevidad saludable, puesto que, al intervenir positivamente en las esferas psicológica y comunitaria, se mitiga el impacto de los padecimientos contemporáneos y se optimiza el confort general de la población, de modo que la implementación de espacios

idóneos para el ejercicio y la recreación no debe tratarse como un asunto secundario, sino como una directriz prioritaria para asegurar el progreso integral y la vitalidad del tejido colectivo.

1.2.1 Deporte Actividad Física y Recreación

Las autoridades señalan que la actividad física, el deporte y la recreación constituyen elementos fundamentales para promover la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, ya que favorecen el mantenimiento de una adecuada composición corporal y disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas, destacan que la práctica regular de actividades físicas en los ámbitos ocupacional, de desplazamiento y de tiempo libre contribuye a desarrollar estilos de vida saludables. El estudio evidenció que la mayoría de los estudiantes de cultura física, deporte y recreación cumplían con las recomendaciones internacionales de actividad física; sin embargo, también identificó la presencia de sobrepeso y exceso de grasa corporal en algunos estudiantes, especialmente en los semestres avanzados. Por ello, los autores resaltan la importancia de promover hábitos permanentes de actividad física y recreación para fortalecer la salud y la formación integral de los futuros profesionales (Rangel Caballero, Rojas Sánchez, & Gamboa Delgado, 2015).

La internalización de conductas motrices y recreativas son importantes para el sostenimiento biológico de la comunidad universitaria, puesto que estas prácticas mitigan directamente la vulnerabilidad ante patologías crónico-degenerativas y optimizan el perfil antropométrico de los alumnos, por lo cual se constata una evidente contradicción cuando, a pesar de poseer el conocimiento técnico dentro de disciplinas afines al deporte, el avance en la trayectoria académica desestabiliza dichos patrones saludables y detona indicadores de riesgo como el tejido adiposo elevado y el sobrepeso.

Es importante que las instituciones de educación superior no den por sentado el bienestar de su población estudiantil basándose únicamente en su perfil de carrera, requiriéndose la estructuración de programas institucionales transversales que aseguren la continuidad del movimiento físico en todas las etapas formativas, de manera que la conservación de la salud no decline ante la carga académica de los últimos niveles y se logre consolidar un perfil profesional que sea un vivo reflejo de la integridad y el autocuidado que difundirá en su futuro entorno laboral.

1.2.2 Diferencia Entre Deporte, Actividad Física y Recreación

La actividad física, el deporte y la recreación son concepto relacionados entre sí, pero poseen características y objetivos diferentes, aunque los tres contribuye al bienestar físico, mental y deportivo y de la salud, la actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto de energía superior al reposo. Incluye acciones cotidianas como caminar, subir escaleras, bailar o realizar tareas domésticas. Según la organización Mundial de la salud (2020), la actividad física es fundamental para

Según Pierre de Coubertin, el deporte representa una herramienta educativa que contribuye al desarrollo del carácter y de los valores humanos, de igual manera, la organización mundial de la salud destaca que la actividad física regular mejora la salud física y mental en todas las etapas de vida. OMS (2020)

La actividad física, el deporte y la recreación constituyen elementos esenciales para el desarrollo integral de las personas, ya que cada uno aporta beneficios específicos que favorecen el bienestar físico, mental y social, aunque presentan diferencias en sus objetivos y formas de práctica, todos se complementan y promueven un estilo de vida saludable, fortaleciendo además

hábitos positivos, la disciplina, la convivencia y el equilibrio emocional, aspectos que resultan indispensables para mejorar la calidad de vida y prevenir diversas enfermedades.

Fomentar estas prácticas desde edades tempranas y mantenerlas durante todas las etapas de la vida representa una estrategia eficaz para fortalecer la salud y el desarrollo personal, debido a que no solo contribuyen a mejorar la condición física, sino que también favorecen la autoestima, reducen los niveles de estrés y ansiedad, fortalecen las relaciones interpersonales y promueven una mejor adaptación a las exigencias de la vida cotidiana.

1.2.3 Características de la Actividad Física

La actividad física es un componente esencial para el desarrollo integral del ser humano, ya que contribuye al bienestar físico, mental y social. Se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto de energía superior al estado de reposo. Según la Organización Mundial de la salud (OMS,2020), la actividad física incluye acciones realizadas en el trabajo, el hogar, el transporte y el tiempo libre.

Una de las principales características de la actividad física es que implica movimiento corporal, este movimiento corporal puede realizarse de manera voluntaria y variar en intensidad, duración y frecuencia. Caminar, correr, saltar, bailar o practicar ejercicios son ejemplos son ejemplos de actividades que activen diferentes grupos musculares y favorecen al funcionamiento del organismo, otra característica importante es el gasto energético. Durante la actividad física, el cuerpo utiliza energético Durante la actividad física, el cuerpo utiliza energía para ejecutar los movimientos, lo que contribuye al control del peso corporal y al fortalecimiento del sistema cardiovascular, la OMS (2020) señala que la práctica regular de actividad física ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes.

La actividad física representa un hábito indispensable para promover una vida saludable, debido a que su práctica constante favorece el adecuado funcionamiento del organismo y contribuye al bienestar integral de las personas, además de fortalecer la salud física, también influye positivamente en el estado emocional, la autoestima y la capacidad para afrontar las exigencias diarias, convirtiéndose en un factor protector frente a diversas enfermedades y problemas asociados al sedentarismo.

Es crucial incorporar la actividad física como parte de la rutina diaria permite desarrollar estilos de vida más saludables y sostenibles, ya que no es necesario realizar únicamente ejercicios de alta intensidad para obtener beneficios, sino que actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta también aportan significativamente a la salud, por lo que su promoción debe convertirse en una prioridad tanto en el ámbito familiar como educativo y comunitario.

1.2.4 Clasificación de la actividad física

La actividad física puede clasificarse de diversas maneras según su finalidad, intensidad, contexto y tipo de movimiento, esta clasificación permite comprender mejor los beneficios de cada actividad y facilitar la planificación de programas orientados a mejorar la salud, el rendimiento físico y la calidad de vida, según la Organización Mundial de la Salud (2020), la práctica regular de actividad física es fundamental para el bienestar integral de las personas.

Una de las clasificaciones más utilizadas es según la intensidad del esfuerzo. En este sentido, la actividad física puede ser ligera, como caminar lentamente, la moderna aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, como caminar a paso rápido, y la vigorosa implica un esfuerzo mayor, como correr o practicar deportes de alta intensidad, la actividad física también puede

clasificarse según el entorno donde se desarrolla, existen actividades en espacios cerrados, como gimnasio, escuelas centros deportivos. Ambos ambientes ofrecen oportunidades para mejorar la condición física y promover hábitos saludables, Roberto Hernández Sampieri. Fernández collado c., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación).

La clasificación de la actividad física permite comprender que cada persona puede elegir el tipo de práctica que mejor se adapte a sus necesidades, capacidades y objetivos, favoreciendo así una participación constante y segura, además, conocer las diferencias entre los niveles de intensidad y los distintos espacios donde se desarrolla facilita la planificación de actividades orientadas a mejorar la salud, prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar integral.

No existe una única forma correcta de realizar actividad física, ya que todas sus modalidades pueden generar beneficios cuando se practican de manera regular y acorde con las condiciones de cada individuo, por ello, es importante promover la adopción de hábitos activos desde edades tempranas, incentivando la práctica de actividades accesibles y adecuadas que contribuyan al desarrollo físico, mental y social a lo largo de la vida.

1.2.5 Beneficios de la actividad Física

La actividad física es un factor esencial para mantener y mejorar la salud en todas las etapas de la vida. Su práctica regular contribuye al adecuado funcionamiento del organismo, favorece el bienestar físico y mental y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Según la organización mundial de la salud (2020), la actividad física constituye uno de los principales factores para promover una vida saludable.

Uno de los principales beneficios de la actividad física es el fortalecimiento del sistema cardiovascular, la practicas constante mejora la circulación sanguínea, fortalece el corazón y ayuda

a controlar la presión arterial disminuye el riesgo de enfermedades cardiovascular y accidentes cerebrovasculares, en el contexto educativo, la actividad física mejora la concentración, la memoria y el rendimiento académico, también fortalece habilidades sociales como la cooperación, el respeto, la comunicación y el trabajo en equipo favoreciendo el desarrollo integral de niños, adolescentes y jóvenes.

1.2.6 Actividad física en estudiante de la Unidad Educativa Tereza de Calcuta

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que contribuye al fortalecimiento de la salud física, mental, emocional y social. En el contexto de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, su práctica constituye una estrategia importante para promover estilos de vida saludables y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Según la organización Mundial de salud (2020), la actividad física regular favorece el bienestar general y reduce el riesgo de enfermedades.

En los estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, la actividad física permite desarrollar capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la coordinación y la flexibilidad, estas capacidades favorecen un mejor desempeño en las clases de educación física y en otras actividades escolares, contribuyendo al desarrollo motor de los niños y adolescentes, la labor de los docentes de educación física es esencial para motivar la participación de los estudiantes mediante actividades adaptadas a sus necesidades e intereses. Una adecuada planificación de las clases permite que todos los estudiantes participen activamente y desarrolle hábitos saludables que puedan mantener a lo largo de su vida.

La actividad física debe fortalecer en la Unidad Educativa Teresa de Calcuta mediante programas permanentes que incentiven la participación de todos los estudiantes, es importante promover actividades físicas variadas, recreativas y adaptadas a las necesidades de cada alumno contribuirá a mejorar su salud, su rendimiento académico y su bienestar emocional, formando personas más activas, responsables y comprometidas con un estilo de vida saludables.

1.2.7 Sedentarismo en la vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

El sedentarismo es un problema de salud pública que afecta a niños, adolescentes y adultos en todo el mundo, se caracteriza por realizar poca o ninguna actividad física y por pasar largos periodos sentado o frente a pantallas, este comportamiento puede influir negativamente en su desarrollo físico, mental y social. Según la organización Mundial de la Salud 2020, el sedentarismo aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles y disminuye la calidad de vida, la participación en las clases de Educación Física, los juegos recreativos y las actividades deportivas constituye una estrategia importante para reducir el sedentarismo. Estas actividades promueven hábitos saludables, fortalecen la convivencia escolar y contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes.

Es importante que la Unidad Educativa Tera de Calcuta continúe promoviendo programas de actividad física, recreación y deporte que motiven a los estudiantes a mantenerse activos, además, se considera que el apoyo de las familias y de la comunidad educativa es esencial para disminuir al desarrollo físico, emocional y académico de los estudiantes.

1.2.8 Relación entre la actividad Física y Bienestar Emocional

La relación entre la actividad física y el bienestar emocional ha sido ampliamente estudiada debido a los beneficios que el ejercicio aporta a la salud mental y a la calidad de vida, la práctica regular de actividad física, sino que también favorece el equilibrio emocional, Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física es un factor clave para promover el bienestar físico y mental.

En los estudiantes, la actividad física favorece la concentración, la memoria y el aprendizaje. Además, mejora las relaciones con los compañeros, fortalece el trabajo en equipo y desarrolla habilidades sociales que constituye al bienestar emocional dentro ambiente escolar, la práctica de actividades deportivas y recreativas también fortalece la resiliencia, ya que enseña a afrontar desafíos, aceptar errores y perseverar para alcanzar objetivos, estas experiencias ayudan a desarrollar el autocontrol, la disciplina y una actitud positiva frente a las dificultades.

La actividad física debe ser una práctica permanente en la vida de los estudiantes, ya que no solo fortalece su salud física, sino también su bienestar emocional, fomentar actividades deportivas y recreativas dentro de la institución educativa contribuye a formar estudiantes más saludables dentro de la institución educativas contribuye a formar estudiantes más saludables, seguros de sí mismos y capaces de afrontar los retos de la vida con una actitud positiva.

1.2.9 Antecedente de la investigación

Los antecedentes de la investigación permiten conocer los estudios previos relacionados con el tema de estudio constituyen la base para comprender el estado actual del conocimiento científico, el análisis facilitó la identificación de aportes, resultados y vacíos de investigación que justifican el desarrollo de nuevos estudios.

Diversas investigaciones han demostrado que la actividad física favorece el bienestar emocional de niño y adolescente, la práctica regular de ejercicio contribuye a disminuir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, además fortalecer la autoestima, la motivación y las habilidades sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física es esencial para el desarrollo físico y mental de la población escolar.

En el contexto Latinoamericano, diferentes investigaciones evidencian que la participación en actividades físicas recreativas mejora el rendimiento académico, fortaleciendo la convivencia escolar y reduce las conductas sedentarias. Estos estudios destacan la importancia de incorporar estrategias pedagógicas que promueven la participación de los estudiantes.

En Ecuador, diversas investigaciones desarrolladas en instituciones educativas han identificado que muchos estudiantes presentan bajos niveles de actividad físicas debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos y a la disminución del tiempo destinado al juego y al deporte. Estas situaciones pueden afectar tanto la salud física como el bienestar emocional de la población estudiantil.

En la Unidad Educativa Teresa de Calcuta el estudio de la relación entre la actividad física y el bienestar emocional adquiere especial importancia ya que permitirá conocer las características de los estudiantes, identificar sus necesidades y generar propuestas que fortalezcan su desarrollo integral mediante actividades físicas adecuadas.

Los antecedentes analizados evidencian la importancia de desarrollar esta investigación en la Unidad Educativa Teresa de Calcuta. Los resultados permitirán aportar información útil para fortalecer la promoción de la actividad física como estrategias para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes.

CAPITULO II

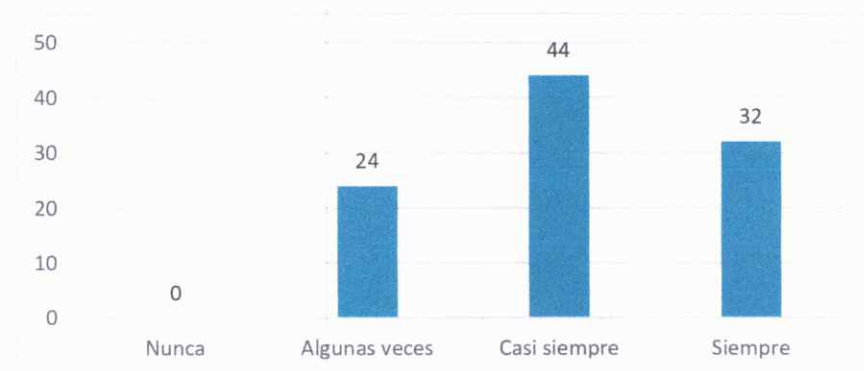
ANALISIS DE RESULTADOS

1 ¿Te sientes satisfecho / a contigo mismo?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	0	0,00%
2	Algunas veces	6	24,00%
3	Casi siempre	11	44,00%
4	Siempre	8	32,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiante de Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Ricaurte Soledispa Jorge Alexander



Fuente: Estudiante de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Ricaurte Soledispa Jorge Alexander

¿Te sientes aceptado/ a por el cirulo social que te rodea?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	0	0,00%
2	Algunas veces	6	24,00%
3	Casi siempre	6	24,00%
4	Siempre	13	52,00%
Total		25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿En algún momento has recibido críticas negativas que hacen referencia a tu apariencia física?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	11	44,00%
2	Algunas veces	13	52,00%
3	Casi siempre	1	4,00%
4	Siempre	0	0,00%
Total		25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Has sentido rechazo por parte de tus compañeros de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	22	88,00%
2	Algunas veces	3	12,00%
3	Casi siempre	0	0,00%
4	Siempre	0	0,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

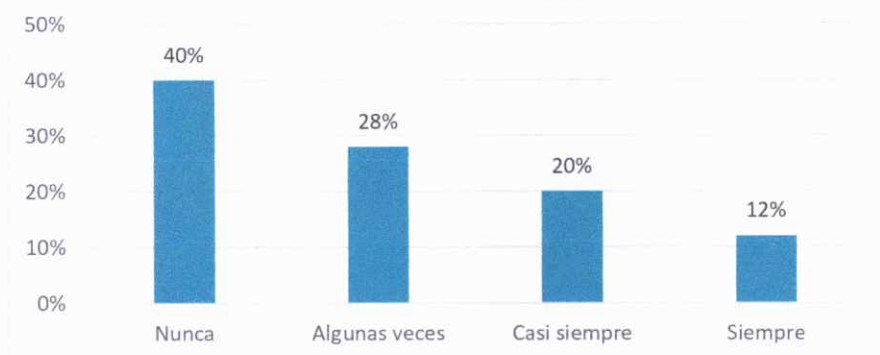
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿En algún momento de la vida as sentido las necesidades de cambiar tu apariencia física?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	10	40,00%
2	Algunas veces	7	28,00%
3	Casi siempre	5	20,00%
4	Siempre	3	12,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

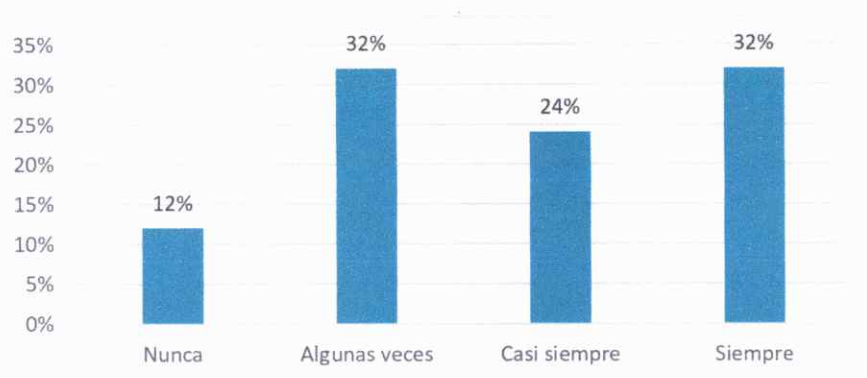
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Sientes que tu autoestima está por encima de cualquier cosa que pueda afectarte negativamente?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	3	12,00%
2	Algunas veces	8	32,00%
3	Casi siempre	6	24,00%
4	Siempre	8	32,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

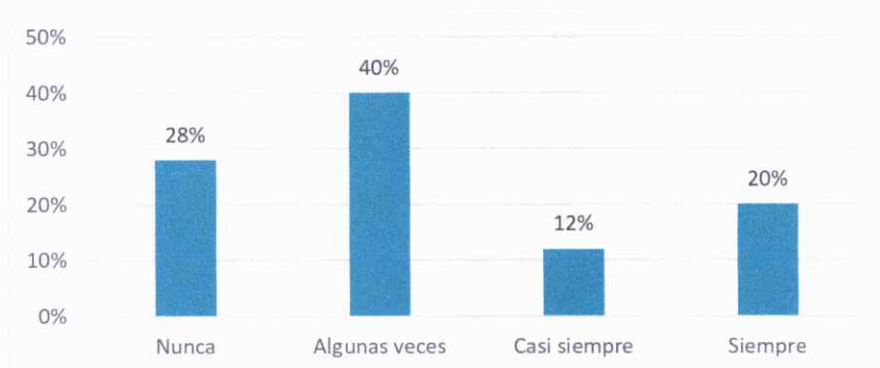
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Cuándo hablan de tu apariencia física sientes que tu autoestima disminuye a tal punto de deprimirte?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	7	28,00%
2	Algunas veces	10	40,00%
3	Casi siempre	3	12,00%
4	Siempre	5	20,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

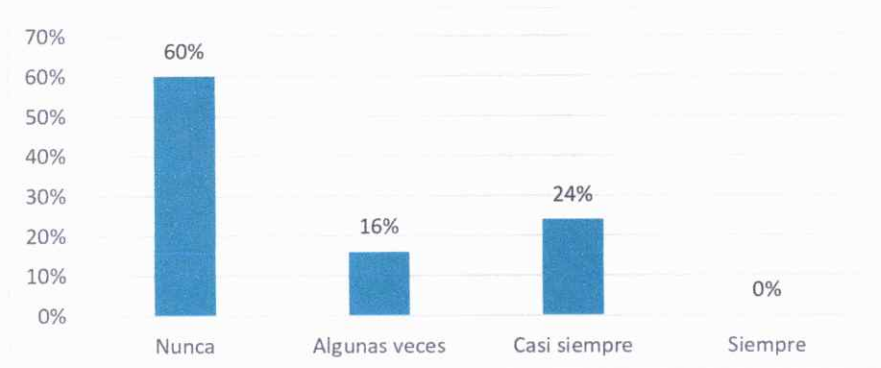
Elaborador por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Sientes que tu compañero te rechaza por tu apariencia física?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	15	60,00%
2	Algunas veces	4	16,00%
3	Casi siempre	6	24,00%
4	Siempre	0	0,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

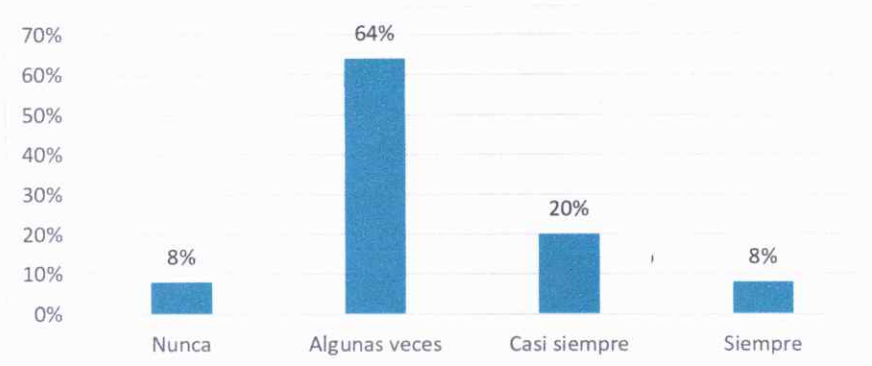
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Cuándo llegas a casa te sientes muy cansado/a tal punto de no querer realizar nada?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	2	8,00%
2	Algunas veces	16	64,00%
3	Casi siempre	5	20,00%
4	Siempre	2	8,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

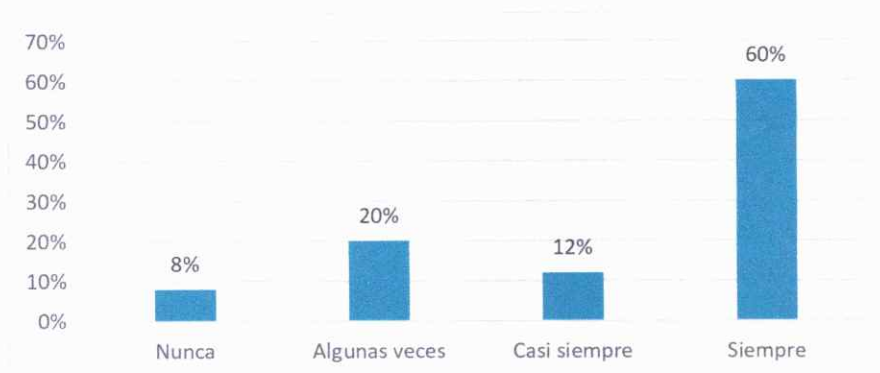
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Te estresas con facilidad al querer realizar algo y no puedes?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	2	8,00%
2	Algunas veces	5	20,00%
3	Casi siempre	3	12,00%
4	Siempre	15	60,00%
Total		25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Siente que el estrés no te permite compartir con tu familia y amistades?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	12	48,00%
2	Algunas veces	7	28,00%
3	Casi siempre	3	12,00%
4	Siempre	3	12,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

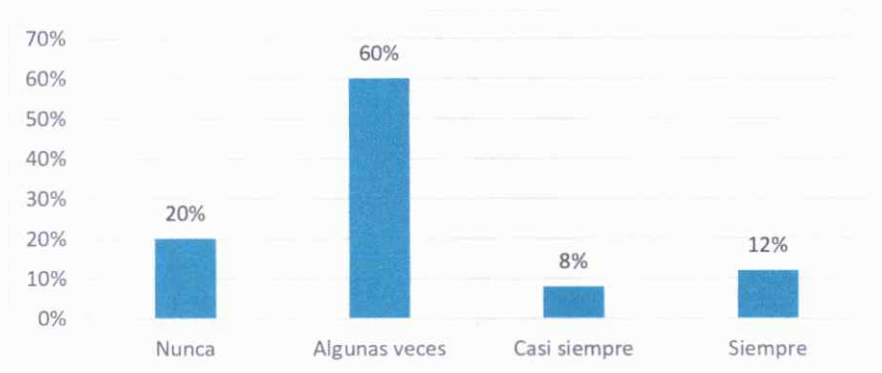
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Realizas alguna actividad para relajarte?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	5	20,00%
2	Algunas veces	15	60,00%
3	Casi siempre	2	8,00%
4	Siempre	3	12,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

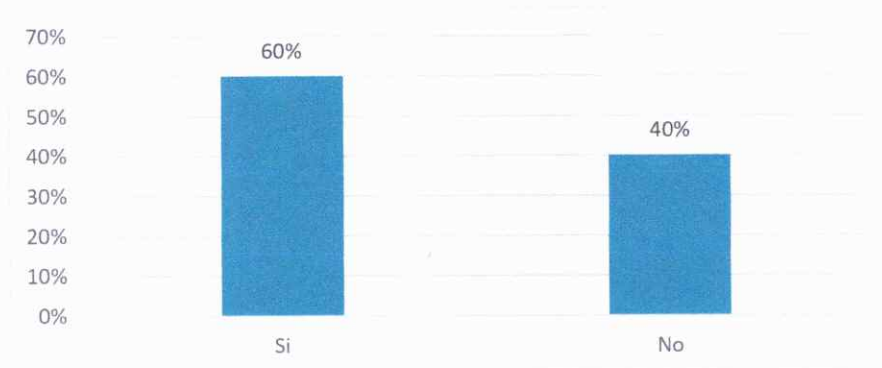
Encuesta sobre actividad física

1 ¿realizas actividad física?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Si	15	60,00%
2	No	10	40,00%
Total		25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

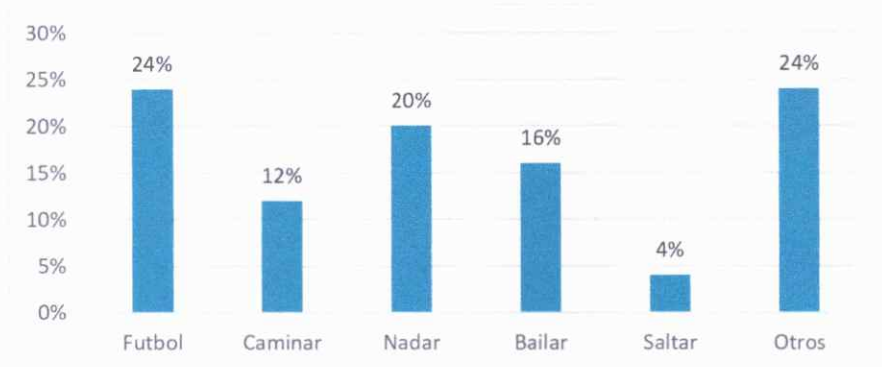
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Qué clase de actividad física realizas?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Futbol	6	24,00%
2	Caminar	3	12,00%
3	Nadar	5	20,00%
4	Bailar	4	16,00%
5	Saltar	1	4,00%
6	Otros	6	24,00%
Total		25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿La actividad física que realizas ayuda a relajarte?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	0	0,00%
2	Algunas veces	4	16,00%
3	Casi siempre	6	24,00%
4	Siempre	15	60,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

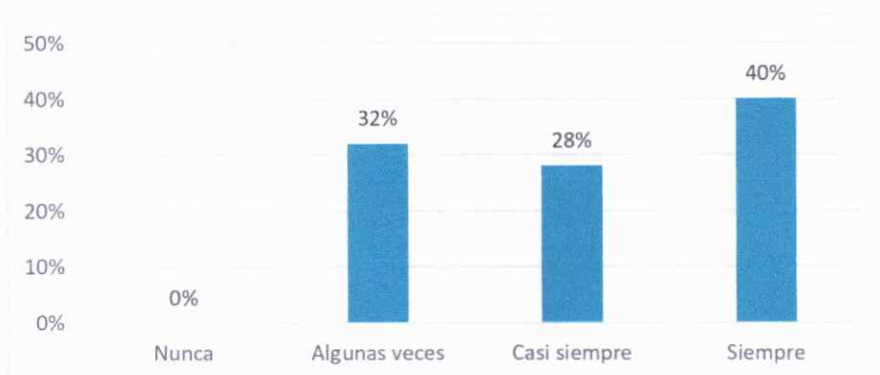
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Piensas que la actividad física ayuda a mantener el equilibrio en el estado emocional?

No.	Opción de respuesta	Fi	%
1	Nunca	0	0,00%
2	Algunas veces	8	32,00%
3	Casi siempre	7	28,00%
4	Siempre	10	40,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

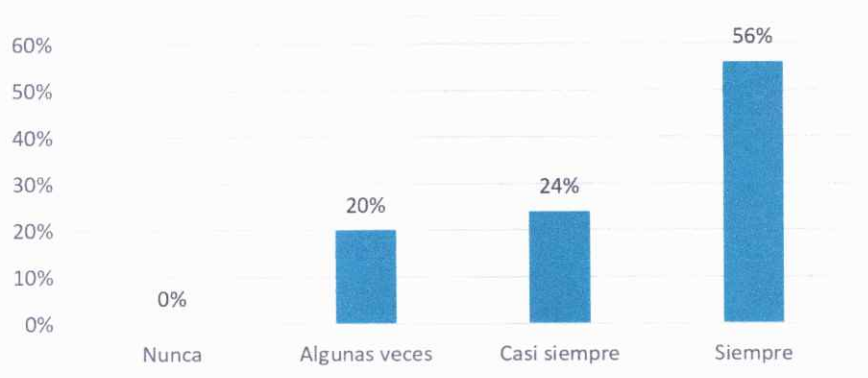
Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

¿Piensa que mediante la actividad física los estudiantes pueden desestresarse?

No.	Opción	Fi	%
de respuesta			
1	Nunca	0	0,00%
2	Algunas veces	5	20,00%
3	Casi siempre	6	24,00%
4	Siempre	14	56,00%
	Total	25	100,00%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta

Elaborado por: Jorge Alexander Ricaurte Soledispa

El propósito de esta encuesta fue conocer aspectos relacionados con el bienestar emocional, la autoestima, el estrés y la práctica de actividad física de los estudiantes.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes siente satisfecha consigo mismo y también manifiesta sentirse aceptada por su grupo de compañeros. Estos indican que existe un ambiente escolar favorable que fortalece la confianza y las relaciones sociales entre los estudiantes.

En cuanto a la apariencia física, la encuesta refleja que algunos estudiantes han recibido críticas o han sentido la necesidad de cambiar su aspecto, aunque en estos casos no representa a la mayoría, es importante prestar atención a estos factores porque pueden afectar la autoestima y el bienestar emocional respecto al rechazo de los compañeros, la mayoría respondió que nunca ha experimentado esta situación. Este resultado demuestra que existe un buen nivel de convivencia dentro de la institución, aunque todavía es necesario continuar promoviendo el respeto y la inclusión entre todos los estudiantes.

Los datos también evidencian que varios estudiantes experimentan cansancio y estrés, especialmente cuando enfrentan dificultades para realizar alguna actividad, esto demuestra la

importancia de desarrollar estrategias que ayuden a mejorar la salud emocional y la capacidad de enfrentar desafíos escolares.

En relación con la actividad física la mayoría de los estudiantes manifestó que si realizan algún tipo de ejercicio como fútbol, natación, caminata, baile u otras actividades, la mayoría considera que estas prácticas les ayuda a relajarse y sentirse mejor emocionalmente, así mismo, una gran parte de los estudiantes considera que la actividad física contribuye a mantener el equilibrio emocional y a reducir el estrés esto demuestra que el ejercicio no solo beneficia la salud física, sino también el bienestar psicológico y la convivencia escolar.

Los resultados de la encuesta permiten afirmar que los estudiantes presentan, en general, todavía existen aspectos que deben fortalecerse como el manejo del estrés y la autoestima. Por ello, considero que la Unidad Educativa Teresa de Calcuta debe seguir promoviendo la actividad física el deporte y la recreación como estrategias que favorezcan el desarrollo integral y una mejor calidad de vida para todos los estudiantes.

Se considera que la actividad física es una estrategia para ayudar a los estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. La práctica regular del ejercicio, juego y actividades deportivas favorecen la liberación de tensiones, mejora el estado de ánimo y fortalece la autoestima, además, contribuye a desarrollar habilidades sociales, promover la convivencia y aumentar la concentración en las actividades académicas.

Por ello, fomenta la actividad física dentro de la institución no solo beneficia la salud física de los estudiantes, sino que también les proporcionan herramientas para afrontar de mejor manera las exigencias escolares y personales, contribuyendo a su desarrollo integral.

Conceptualización	Variables	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos	Fuentes
La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al metabolismo basal, comprende actividades cotidianas, recreativas, deportivas y de ejercicio, contribuyendo	Variable independiente: Actividad física	• Práctica de actividad física. • Frecuencia de realización. • Tipo de actividad física. • Beneficios percibidos de la actividad física. • Contribución al equilibrio emocional.	• ¿Realiza actividad física? • ¿Qué tipo de actividad física realiza? • ¿La actividad física que realiza ayuda a relajarse? • ¿Considera que la actividad física ayuda a mantener el equilibrio emocional?	Cuestionario estructurado.	Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta.

al bienestar físico, mental, emocional y social, además de favorecer estilos de vida saludables y el desarrollo integral de las personas.		• Reducción del estrés mediante la actividad física.	• ¿Piensa que mediante la actividad física los estudiantes pueden desestresarse?		
El bienestar emocional constituye un componente esencial del desarrollo integral que permite a las personas reconocer, comprender y regular sus emociones, afrontar las dificultades de la vida, mantener	Variable dependiente: Bienestar emocional	• Autoestima. • Aceptación personal. • Relaciones interpersonales. • Manejo del estrés.	• ¿Se siente satisfecho consigo mismo? • ¿Se siente aceptado por el círculo social que lo rodea?	Cuestionario estructurado.	Estudiantes de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta.

relaciones saludables y alcanzar un equilibrio emocional, favoreciendo la calidad de vida y el adecuado funcionamiento personal, social y educativo.		• Regulación emocional. • Estado de ánimo.	• ¿Ha recibido críticas por su apariencia física? • ¿Ha sentido rechazo por parte de sus compañeros? • ¿Considera que su autoestima está por encima de las situaciones negativas? • ¿Cuándo hablan de su apariencia física disminuye su autoestima?		
---	--	---	--	--	--

• ¿Se siente muy cansado al llegar a casa?

• ¿Se estresa con facilidad?

• ¿El estrés le impide compartir con su familia y amistades?

• ¿Realiza alguna actividad para relajarse?

Conclusiones

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) representa un desafío importante en el ámbito educativo, ya que puede influir en el rendimiento académico, la conducta y las relaciones sociales de los estudiantes. En la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, es fundamental reconocer las necesidades de los estudiantes con TDAH y promover estrategias pedagógicas inclusivas que favorezcan su aprendizaje y desarrollo integral.

La participación de los docentes, las familias y el personal de apoyo esencial para identificar oportunamente las dificultades, brindar un acompañamiento adecuado y fortalecer las habilidades de cada estudiante. La aplicación de metodologías adaptadas, el establecimiento de rutinas, el refuerzo positivo y la comunicación constante entre la escuela y el hogar contribuyen significativamente a mejorar el desempeño escolar y el bienestar emocional.

En conclusión, una atención educativa basada en la inclusión, el respeto y la colaboración permite que los estudiantes con TDAH desarrollen sus capacidades. Aprendizaje y alcancen un mejor desarrollo académico, personal y social dentro de la Unidad Educativa Teresa de Calcuta.

Recomendaciones

En la Unidad Educativa Teresa de Calcuta, es importante implementar estrategias educativas que respondan a las necesidades de estos estudiantes y promuevan su inclusión. Entre las principales recomendaciones se encuentra la adaptación de las estrategias de enseñanza, utilizando instrucciones claras, actividades organizadas y tareas divididas en pasos pequeños para facilitar la comprensión y mantener la atención. Así mismo, es conveniente ubicar al estudiante en

un lugar con pocas distracciones, establecer rutinas estables y emplear recursos visuales que apoyen el aprendizaje.

También es fundamental aplicar el esfuerzo positivo para reconocer los logros y fomentar la motivación, evitando sanciones excesivas o comentarios que afectan la autoestima. Las pausas breves durante las actividades, junto con mitologías activas y participativas, ayudan a mejorar la concentración y el rendimiento escolar.

Por otra parte, los docentes requieren capacitaciones continuas sobre el TDAH para identificar las necesidades de los estudiantes y aplicar estrategias pedagógicas inclusivas. Cuando sea necesario, se recomienda coordinar acciones con el departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y con profesionales de la salud o de la psicología para brindar una atención integral.

Referencias bibliográficas

- Sánchez Cobarro, p. del H. (Coord.), García Gómez, M. (Coord.), Gómez Díaz, M. (Coord.), Gómez Sánchez, R. Coord.), & Delgado Gómez, M.S.(Coord.). (2016). Bienestar emocional. Dykinson. <https://www.torressa.com/en/resources/an/5466676#page=283>
- Barreto, P., Fombuena, M., Diego, R., Galiana, L., Oliver, A., & Benito, E. (2015). Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida. *Medicina Paliativa*, 22(1),25-32.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134248X13000578>
- Esquivel, L. (2015). El libro de las emociones. Debolsillo.
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Pérez, Nuria, and Gemma Filella 2019. "Educación emocionales en niños y adolescentes." *Praxis & Saber*, vol. 10, no. 24, 2019, pp. 23-44.
<https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/6b62b2f2-9155-40cb-9953-81d10a29779e/content>
- Ander-Egg, E. (2016). La teoría de las inteligencias múltiples y su aplicación en la educación (cap.5) 2006. En claves para introducirse en el estudio de las inteligencias múltiples. Homo Sapiens Ediciones. https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/43585701/21ANDER-EGG-Ezequiel-cap5-La-teoria-de-la-IM-y-su-aplicacion-libre.pdf?1457620410=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMicrosoft_Word_ANDER_EGG_Ezequiel_cap_5.pdf&Expires=1783489459&Signature=bPASFHsYhaTyAZH2dTol-2GmVxVsgZc9bZuwOpch20VPo~bfDIgEhR1zF~qH5yg5gsJMfOAe~VMPVHQx3tsUCnHd~Gqbe~cx4i8EssCTIHplqcChS9GS4HV~mDov5JnvMYzNau~dvEpv~fD6feDltuK

[fHZNEt3mGLz2Zn5oRwiCQ7YR-e8IK4REPjn9lEthAHzI9mm3VkVIqYXwZzew-
dSqleYdfT27nD3ha6kSUAoFAW1CRULgJ3rKxhEAX9gXM6Byoy7OcrMpm5VPisBw
oNXkPj3jgvaz5TYXNkNpHY-
vmzHUCBD056lhNlc3AdodZnhMExUYxCaRwJH5XfXBedw__&Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=LIZQDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=caracteristicas+bienestar+emocional+&ots=iWWxFqpQ_7&sig=aVNHnjajuDcVEIqvRoGDfCGVCyA&redir_esc=y#v=onepage&q=caracteristicas%20bienestar%20emocional&f=false)

García Gómez, María; Sánchez Cobarro, Patricia; Gómez Díaz, María; Gómez Sánchez, Rafael y Delgado Gómez, Manuel, 2016. Bienestar emocional. Madrid: Ediciones Pirámide.

[https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=LIZQDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=ca
racteristicas+bienestar+emocional+&ots=iWWxFqpQ_7&sig=aVNHnjajuDcVEIqvRoG
DfCGVCyA&redir_esc=y#v=onepage&q=caracteristicas%20bienestar%20emocional&f
=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=LIZQDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=caracteristicas+bienestar+emocional+&ots=iWWxFqpQ_7&sig=aVNHnjajuDcVEIqvRoGDfCGVCyA&redir_esc=y#v=onepage&q=caracteristicas%20bienestar%20emocional&f=false) Carranza-Esteban, R. F. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en
estudiantes de pregrado de psicología. Revista de Investigación en Ciencias de la Salud,
12(2), 133-146. [https://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2226-
40002017000200133](https://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2226-40002017000200133)