

Educación Física para la prevención de la depresión

Fabio Yañez Rico

Estudiante

Universidad pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C, Diciembre de 2023

Educación Física para la prevención de la depresión

Fabio Yañez Rico

Estudiante

Carmen Lucila Giraldo

Docente asesor

Proyecto curricular particular (PCP) requisito para optar por el título de
licenciado en Educación Física

Universidad pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C, Diciembre de 2023

Dedicatoria

A dios y mi familia, compañeros de trabajo y asesores que mantuvieron la paciencia y me guiaron con sus conocimientos, a la fundación Asodep y Fabiola lozano quienes me permitieron participar en sus sesiones y tener un mayor acercamiento a las personas con depresión, al igual que al grupo de apoyo que me permitió ser un espectador durante sus encuentro, a mi excompañero Julián con quien inicié mi carrera y me ayudo durante más de 8 semestres y quien desafortunadamente se retiró de la carrera, no sin antes motivarme a continuar con el proyecto.

Agradecimientos

Principalmente a Dios quien me ha sostenido durante toda la vida y estos 10 semestres en la universidad, a la empresa donde laboro quien me permitió llevar a cabo mi proyecto, a mi tutora Carmen Giraldo quien guio mi PCP y se interesó por el tema, a mis amigos y compañeros que permitieron desarrollar cada clase y de los cuales adquirí aprendizajes significativo.

Las palabras no son suficientes para agradecer a cada una de esas personas que me guiaron y fueron mi sustento durante este tiempo, gracias una y mil veces, a todos les deseo éxitos en sus vidas.

Contenido

| | |
|--|----|
| Dedicatoria | 2 |
| Agradecimientos | 3 |
| Lista de tablas | 8 |
| Lista de figuras | 9 |
| Lista de Anexos | 10 |
| Introducción | 12 |
| 1. Contextualización | 14 |
| 1.1 Problema | 14 |
| 1.2 Planteamiento del problema | 16 |
| Objetivos General | 17 |
| Objetivos Especifico | 17 |
| 1.4 Justificación | 18 |
| Capítulo uno | 20 |
| Caracterización contextual | 20 |
| Antecedentes | 20 |
| Marco legal | 26 |
| Contexto internacional | 26 |
| Contexto Nacional | 27 |
| Historia | 28 |
| Organizaciones contra la depresión. | 30 |

| | |
|--|-----------|
| Índices de depresión | 31 |
| Frecuencia de la depresión..... | 32 |
| Causas de la depresión | 33 |
| Causas más comunes de la aparición de la depresión | 33 |
| Episodios depresivos | 34 |
| Síntomas..... | 35 |
| Depresión en el ámbito laboral..... | 36 |
| Capítulo 2 | 38 |
| Perspectiva educativa..... | 38 |
| Ideal de hombre | 38 |
| Ideal de sociedad..... | 39 |
| Salud | 40 |
| Salud mental..... | 41 |
| Salud integral..... | 41 |
| Prevención | 42 |
| Actividad física..... | 43 |
| Educación Física | 44 |
| Bienestar emocional..... | 45 |
| Modelo dialogante..... | 46 |
| Dimensión Cognitiva: Construcción del Conocimiento..... | 47 |
| Dimensión Afectiva: Motivación y Emoción en el Aprendizaje..... | 48 |
| Dimensión Práctica: Aplicación del Conocimiento en Contextos Reales.. | 48 |

| | |
|---|----|
| Principales características de la teoría sociocultural de Vygotsky | 58 |
| Psicomotricidad | 61 |
| Conceptos fundamentales de la psicomotricidad | 61 |
| Actividad física y salud | 63 |
| Características de la educación física | 67 |
| Beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales | 68 |
| Beneficios de la actividad física en el ámbito laboral | 69 |
| Nivel de actividad física por edad según la OMS | 71 |
| Promoviendo la actividad física | 72 |
| Inteligencia emocional | 74 |
| Capítulo 3 | 80 |
| Diseño metodológico | 80 |
| Currículo | 81 |
| Objetivo General: | 81 |
| Objetivos Específicos | 81 |
| Para que enseñar | 82 |
| Que enseñar | 84 |
| Lista de actividades | 85 |
| Matriz de actividades | 90 |
| Instrumentos | 91 |
| "Cuestionario de salud del paciente" o "PHQ-9") | 92 |
| Escala de valoración "PHQ-9") | 93 |

| | |
|--|-----|
| Capítulo 4 | 94 |
| Micro diseño | 94 |
| Análisis de la experiencia | 112 |
| Conclusiones | 115 |
| Anexos | 116 |
| Resultados de la primera sesión | 116 |
| Resultados última sesión | 121 |
| Resultados y aprendizajes | 126 |
| Experiencias con la Actividad Física | 127 |
| Relación con la Depresión | 128 |
| Conocimientos sobre la Depresión | 129 |
| Impacto del Proyecto de Grado | 130 |
| Fotografías de las sesiones practicas | 131 |
| Referencias | 136 |

Lista de tablas

| | |
|----------------------|-----------|
| Tabla 1..... | 21 |
| Tabla 2..... | 26 |
| Tabla 3..... | 27 |
| Tabla 4..... | 30 |
| Tabla 5..... | 33 |
| Tabla 6..... | 34 |
| Tabla 7..... | 35 |
| Tabla 8..... | 42 |
| Tabla 9..... | 62 |
| Tabla 10..... | 69 |
| Tabla 11..... | 71 |
| Tabla 12..... | 85 |
| Tabla 13..... | 93 |
| Tabla 14..... | 93 |

Lista de figuras

| | |
|---------------------------|-----------|
| Ilustración 1..... | 24 |
| Ilustración 2..... | 24 |
| Ilustración 3..... | 65 |
| Ilustración 4..... | 67 |
| Ilustración 5..... | 67 |
| Ilustración 6..... | 68 |
| Ilustración 7..... | 90 |
| Ilustración 8..... | 92 |

Lista de Anexos

| | |
|-----------------------|------------|
| Anexos 1..... | 116 |
| Anexos 2..... | 116 |
| Anexos 3..... | 117 |
| Anexos 4..... | 117 |
| Anexos 5..... | 118 |
| Anexos 6..... | 118 |
| Anexos 7..... | 119 |
| Anexos 8..... | 119 |
| Anexos 9..... | 120 |
| Anexos 10..... | 120 |
| Anexos 11..... | 121 |
| Anexos 12..... | 121 |
| Anexos 13..... | 122 |
| Anexos 14..... | 122 |
| Anexos 15..... | 123 |
| Anexos 16..... | 123 |
| Anexos 17..... | 124 |
| Anexos 18..... | 124 |
| Anexos 19..... | 125 |
| Anexos 20..... | 125 |
| Anexos 21..... | 126 |
| Anexos 22..... | 126 |
| Anexos 23..... | 127 |

| | |
|------------------------|------------|
| Anexos 24 | 127 |
| Anexos 25 | 128 |
| Anexos 26 | 128 |
| Anexos 27 | 129 |
| Anexos 28 | 129 |
| Anexos 29 | 130 |
| Anexos 30 | 130 |
| Anexos 31 | 131 |
| Anexos 32 | 131 |
| Anexos 33 | 132 |
| Anexos 34 | 132 |
| Anexos 35 | 133 |
| Anexos 36 | 133 |
| Anexos 37 | 134 |
| Anexos 38 | 134 |
| Anexos 39 | 135 |

Introducción

El presente trabajo nace bajo el propósito de buscar abordar una alternativa diferente para disminuir los índices de depresión que afecta a la población en general, diferente a los tradicionales fármacos o terapias cognitivas, centrando una especial atención en los jóvenes, desde la Educación Física y la actividad física se buscaba conocer y reconocer los síntomas depresivos y sus causas, y así combatirlos antes de que se transformen en cuadros depresivos.

Para abordar un tema tan complejo como la depresión y lograr resultados significativos debido a la falta de conocimientos en el tema recurro a la ayuda de profesionales en el área, en especial a Asodep (Asociación colombiana contra la depresión y el pánico) los cuales me ayudaron de manera significativa a comprender un tema tan complejo y trabajar para prevenirlo. según Cooper "Es más beneficioso y rentable prevenir la enfermedad que encontrar una cura".(como se citó en Ulatoski, 2021)

En uno de los encuentros que sostuve con Fabiola Lozano directora de Asodep me llevaron a dar cuenta que la mejor forma de lograr ayudar a las personas con depresión es prevenir la misma, ya que trabajar con personas depresivas resulta sumamente complejo, incluso para una profesional de la talla de Lozano, debido a la alta volatilidad emocional que experimentan. Aunque gracias a estos encuentros pude aclarar ciertas dudas relacionadas con la depresión. "Cuando se está deprimido, el mundo desaparece, incluso el lenguaje propio; uno no tiene nada que decir, nada" (Kate Millet).

Aunque lo ideal sería abordar todos los rangos de edad inicialmente el objetivo es trabajar entre las edades de 17 a 26 Años que se encuentran laborando en un restaurante, después de todo es una de las edades que más están predispuestas a sufrir depresión como lo afirma Medline plus por medio de su página web, ya sea por la generación o época en que nos encontramos, generación de cristal, termino asociado a la filósofa Monserrat Nebrera que utiliza para describir a las personas nacidas a partir del año 2000 en adelante, adicional que esta es la edad con más cambios que afectan el estado emocional y donde más se crean expectativas en ocasiones inalcanzables.

Para Jean Piaget (1896- 1980) durante la adolescencia, en la etapa de operaciones formales, el pensamiento evoluciona para abarcar reflexiones sobre el pasado y futuro, fomentando la hipótesis, la investigación y el autoanálisis. (como se citó en Vijay, 2012, p.9)

Para llevar a cabo el Proyecto Curricular Particular en adelante PCP, se hace una investigación extensa de la depresión y su sintomatología, tratamiento y alcance que tiene esta, adicional se aborda desde una perspectiva humanística, pedagógica y disciplinar de acuerdo al PCLEF de la universidad, estas tres nos permiten desarrollar el diseño curricular que se implementara, el trabajo se dividirá en cinco partes o capítulos donde a través de ellos abordaremos los antecedentes, referentes, metodología, diagnóstico y conclusiones que se logren. Se tomará la tendencia actividad física para la salud desde una triple dimensión, Psicológica, Social y Física, sustentada por diferentes autores que den valides al trabajo.

Se busca llevar a cabo este proyecto abordando la Educación Física desde un punto de vista más allá de lo convencional a como es concebida por la mayoría, punto de vista que no va más de un imaginario convencional de juego, que se insertado en el imaginarios de las personas por culpa en ocasiones por no decir en su mayoría de los

propios docentes que se han encargado de rebajar a un nivel tan bajo nuestra amada carrera ante otras, es común escuchar que los que los estudiantes de Educación Física no son más que los vagos o perezosos que no pueden estudiar otra carrera, centrado su atención solo en juego y deporte dejando a un lado factores tan relevantes como lo disciplinar, lo pedagógico, lo humano, el lenguaje, el trabajo con el cuerpo, la salud entre otros, los cuales nos sirven para abordar diferentes situaciones de la vida. Tomando como sustento esa idea errónea, se da a la tarea de intentar prevenir uno de los trastornos más grandes que afecta a la humanidad como lo es la depresión.

1. Contextualización

1.1 Problema

La existencia de la depresión se remonta a tiempos lejanos, aunque solo recientemente ha ganado una atención significativa. En épocas pasadas, este trastorno era conocido como melancolía, una denominación que luego se mostró inapropiada. Fue en 1725 cuando el británico Sir Richard Blackmore acuñó el término moderno “depresión” para describir esta condición. El profundo entendimiento de la depresión, sin embargo, comenzó a desarrollarse en el siglo XIX con el surgimiento de la Psiquiatría. Antes de esto, los enfoques para tratar esta condición solían ser esotéricos e incluían métodos como dietas específicas.

Hoy en día distintos países han creado programas que ayudan a combatir este trastorno, destinando grandes ayudas económicas para tal fin, entre las que se pueden destacar **iFightDepression** (European Alliance against depression) programa online destinado a las personas con depresión leve y moderada, **Asodep** (Asociación colombiana contra la depresión y el pánico) entre otras, cabe resaltar que la salud

mental en Colombia se orchestra y ampara bajo la ley 1616 de 2013. Según Coppo, Salgueiro, y Nieto, 2009 “La posibilidad de padecer depresión en algún momento de la vida es de 20%, es decir, de cada 5 personas una padecerá depresión al menos una vez en su vida” (como se citó en Vijay, 2012, p.39)

En el boletín presentado por MINSALUD sobre salud mental y depresión en el año 2017 se calculó que en el mundo cerca de 350 millones de personas se encontraban afectadas por la depresión y por causa de la mismo alrededor de 800.000 mil se suicidaban, estas cifras han ido en aumento con los años y presenta un incremento considerable debido a la resiente pandemia. Según la OMS “En el primer año de la pandemia por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%” (como se citó en OPS, 2022).

De acuerdo con la información de la Organización Mundial de la Salud, la depresión se identifica como un trastorno mental común. Se distingue por manifestaciones como la tristeza persistente, la disminución del interés o del placer en actividades previamente disfrutadas, sentimientos de culpabilidad o baja autoestima, problemas para dormir o cambios en el apetito, fatiga y dificultades en la concentración (MINSALUD, 2017, P. 6).

Esta afección tiene el potencial de convertirse en un problema crónico, afectando significativamente la habilidad de un individuo para desempeñarse en el trabajo, en la educación, en las interacciones sociales, y en la realización de tareas diarias. La gravedad de un episodio depresivo varía y puede categorizarse en niveles que van desde leve a grave, basándose en la cantidad y severidad de los síntomas. Por otro Lado, en situaciones donde la depresión es leve, es posible

que se trate eficazmente sin la necesidad de medicación.. (MINSALUD, 2017, p. 6)

En todo el mundo, la depresión es una condición común, impactando a aproximadamente el 3.8% de la población global. Esta cifra incluye alrededor de un 5% de adultos y se eleva a un 5.7% en personas mayores de 60 años. De manera global, se estima que cerca de 280 millones de personas padecen de depresión. (Organizacion Mundial de la Salud, 2021)

1.2 Planteamiento del problema

¿Como contribuir desde la Educación Física y la actividad física a prevenir la depresión en los jóvenes en el entorno laboral, desde una dimensión física, psicológica y social y lograr un estado de salud integral, bienestar emocional y social

Objetivos General

- Formular una propuesta pedagógica que permita promover el bienestar emocional, la salud integral y prevenir la aparición de síntomas depresivos a través de la educación física, las dinámicas sociales y la actividad física como pilar esencial para la salud.

Objetivos Especifico

- Promover la formación continua en estrategias activas que integran la educación física en la promoción de la salud mental.
- Fomentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física en la salud mental y la prevención de la depresión.
- Diagnosticar el estado actual de bienestar emocional y conocimiento sobre salud mental de los adolescentes en un contexto educativo específico.

1.4 Justificación

Que tiene este proyecto que no tengan los demás, es una pregunta recurrente tanto para mí como para mis allegados, empezamos por decir que lo importante de este proyecto se resume en dos palabras claves y que se abordará a lo largo del documento, Depresión y Prevención, no desde la medicina si no desde la Educación Física, a raíz de esto surgen dos grandes interrogantes que existen en cualquier trabajo, el por qué y el para que.

Inicialmente la idea del proyecto se da desde el ámbito educativo y es allí donde se logra dar un primer acercamiento al tema, posterior y gradualmente se va cambiando a un ambiente laboral donde se me permite más libertad para realizar las observaciones que se requieren para obtener mejores resultados, inicialmente la observación se da en el colegio Nuevo Horizonte IED, el cual da la idea y enfoque del trabajo, pero debido a diversos factores y lo complicado por permiso con los menores de usar imágenes se decide cambiar al ambiente laboral donde no se presenta ningún problema en caso de publicación de imágenes, claro está que se realiza con el consentimiento de las personas involucradas durante el trabajo y aún más importante en este ámbito me es permitido estar en mayor contacto con todos y poder realizar un seguimiento más acertado y constante, algo que no me permitía el análisis dentro de la institución.

La respuesta al primer interrogante el por qué , se centra en aspectos personales que llevan al interés por el trabajo, allegados que han sufrido depresión y muchas veces ignoramos o nos damos cuenta demasiado tarde, cuando resulta complejo o imposible ayudar, la depresión es tan grave que puede llevar a una persona hasta lo último, el suicidio, y pese a la cercanía que se pueda tener con la personas se ignora el estado en el que se encuentran, en mi círculo familiar cercano se ha visto afectado por este trastorno

sin embargo por el mismo desconocimiento del tema nos impide hacer algo por los seres que queremos, tratar la depresión no es algo que se pueda tomar a la ligera y menos algo sencillo por lo mismo se enfoca el objetivo del trabajo en la prevención.

El para qué es sencillo pero al mismo tiempo complejo, se quiere lograr una disminución de este trastorno, previniéndolo, pero, para ello inicialmente se busca un aprendizaje significativo de todo lo relacionado con el tema, no se puede prevenir algo sin antes saber que es ese algo, inicialmente se da una investigación inicial con todo lo relacionado a la sintomatología, causas, tratamiento, para así poder abordarlo y prevenirlo, como dice el viejo refrán es mejor prevenir que lamentar, y ese es el objetivo principal de este proyecto. Se pueden encontrar trabajos para tratar la depresión desde la actividad física pero muy pocos sobre la prevención de esta, y es allí que se hará especial enfoque y se abordan diferentes fuentes de información.

Desde la educación física se quiere motivar a los jóvenes para que destinen su tiempo a prácticas que le beneficien tanto física, social y mentalmente y así se alejen de los pensamientos depresivos que perjudican su salud.

La depresión, un trastorno mental esquivo y profundamente angustiante, resulta a menudo indescriptible e incomprensible para quienes no han vivido.(Styron, 2019)

Capítulo uno

Caracterización contextual

Dentro del siguiente apartado se expondrá un recorrido de diferentes autores y escritos que han hablado sobre la depresión y la prevención y tomar estos como punto de partida para no caer en lo mismo que otros autores han abordado.

Antecedentes

Dentro el contexto del proyecto y su implementación, se llevan a cabo diversas observaciones y seguimientos de los miembros del equipo de trabajo. Como punto de partida, se utiliza un cuestionario sobre el estado de ánimo basado en el modelo de Ifightdepression. Este cuestionario consta de 10 preguntas con 4 opciones de respuesta, cada una con un valor asignado. De esta manera, podemos determinar el estado emocional de cada individuo, lo cual será abordado más detalladamente en las etapas posteriores de la investigación.

En este momento, es importante recurrir en los estudios previos realizados sobre este trastorno. En la mayoría son estudios que se enfocan en personas que ya sufren de depresión, sin darle la debida importancia a la prevención, que debería ser el enfoque principal. Aunque se encontraron trabajos relacionados con la prevención a nivel mundial y en Colombia, estos no se profundizaron lo suficiente, a pesar de que la prevención resulta más efectiva. Sin embargo, también es relevante considerar la perspectiva de las personas que han experimentado o están experimentando depresión en sus vidas.

Tabla 1

Estudios previos sobre la depresión

| Titulo- Autores - Año | Resultados Principales | Relevancia para mi PCP |
|--|--|---|
| Tratamiento con ejercicio para la depresión. (Doyne et al., 1987) | Ejercicio aeróbico igual de efectivo que la terapia cognitivo-conductual | Ofrece un modelo de intervención en adultos. |
| La eficacia de las intervenciones de ejercicio para prevenir la depresión. (Mammen & Faulkner, 2013) | Actividad física regular asociada con un menor riesgo de desarrollar depresión | Proporciona una visión general respaldada por múltiples estudios. |
| Efectos del ejercicio sobre la depresión en adultos mayores. (Sjösten & Kivelä, 2006) | Beneficios moderados del ejercicio en la reducción de síntomas depresivos | Ofrece perspectivas sobre la efectividad en adultos mayores. |
| Ejercicio y farmacoterapia en el tratamiento del trastorno depresivo mayor. (Trivedi et al., 2011) | Efectos modestos del ejercicio en el tratamiento de la depresión mayor. | Puede compararse con métodos farmacológicos para la eficacia. |
| Actividad física y depresión en adolescentes. (Brown et al., 1992) | Relación inversa entre actividad física y síntomas de depresión | Relevante para intervenciones en etapas tempranas de la vida |

| | | |
|--|---|---|
| <p>La eficacia de la prevención indicada de la depresión: una revisión (Vázquez, Blanco, et al., 2014)</p> | <p>Eficacia de intervenciones psicológicas y psicoeducativas en sujetos con síntomas depresivos.</p> | <p>Ofrece una perspectiva psicoeducativa de la prevención de la depresión que podría complementar un enfoque basado en la actividad física.</p> |
| <p>Depresión en los Adolescentes: Diagnóstico y Elaboración de una Propuesta desde el Modelo Integrativo. (Cobos, Vijay, Esther, 2012)</p> | <p>Niveles de depresión en adolescentes, encontrando que un 11% tiene un nivel alto de depresión.</p> | <p>Ayuda a identificar la necesidad de intervenciones en adolescentes, un grupo de edad que podría beneficiarse de la actividad física para su bienestar.</p> |
| <p>Adolescencia y Depresión (Pardo, Sandoval et al., 2004)</p> | <p>Revisión de factores de riesgo asociados a la depresión en jóvenes.</p> | <p>Podría ayudar a identificar qué factores de riesgo podrían mitigar o prevenirse a través de la actividad física.</p> |
| <p>Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios (Agudelo, Casadiegos Garzón, et al., 2008)</p> | <p>Ansiedad y depresión en la población universitaria.</p> | <p>Este estudio es relevante para tu enfoque en la población universitaria y cómo la actividad física podría ayudar en este contexto.</p> |
| <p>Efectividad de las intervenciones con actividad física en el tratamiento de la depresión posparto. una revisión sistemática. (Bonilla, Forero., 2014)</p> | <p>Actividad física en el tratamiento de la depresión posparto.</p> | <p>Proporciona evidencia adicional sobre cómo la actividad física puede ser una herramienta eficaz para tratar formas específicas de depresión.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| Revisión bibliográfica sobre alternativas terapéuticas para el tratamiento de la depresión estudiantil (López Celis., 2021) | Alternativas terapéuticas naturales para la depresión en fase de estudio. | Ofrece un enfoque complementario sobre posibles tratamientos menos convencionales que podrían incorporarse. |
| Eficacia del ejercicio físico en adultos mayores con depresión leve a moderada (López-Torres Hidalgo, et al., 2021) | El programa de actividad física de dos sesiones de 1 hora por semana durante 6 meses mostró beneficios en adultos mayores con depresión leve a moderada. | Aporta información sobre el diseño específico de programas de actividad física, lo que podría ser útil para tu proyecto. |

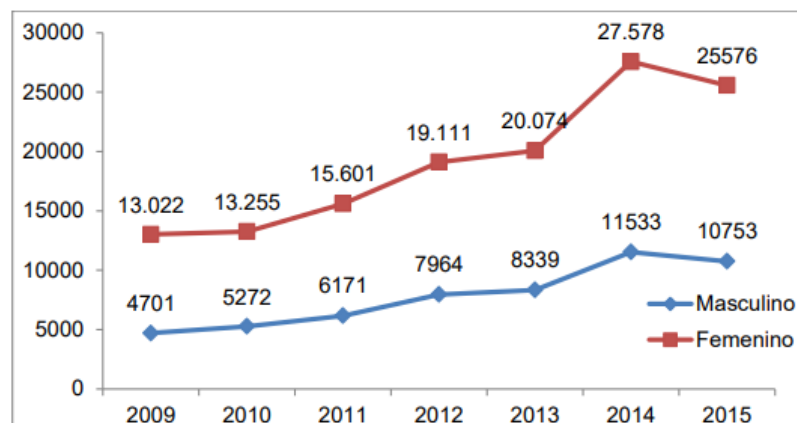
Nota. Esta tabla recopila antecedentes que han trabajado sobre la depresión y que sirven de antecedentes Fuente: Elaboración propia (2023)

Boletín de salud mental
Depresión
Subdirección de Enfermedades No Transmisibles
MINSALUD

Un informe presentado por el ministerio de salud en Colombia en el año 2017 que se encargó de recopilar datos de los índices depresivos en los que se encuentra el país tomando como periodo de análisis los años del 2009 hasta el 2015 tomando los datos presentados por el Sistema Integral de Información de la Protección Social (SISPRO) clasificando por regiones, edades y género y grado de depresión.

Ilustración 1

Personas atendidas por depresión en Colombia



(MINSALUD, 2017, p. 6)

Ilustración 2

Atención por depresión en Colombia

| Año | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 |
| Depresión Moderada | | | | | | |
| 17.711 | 18.534 | 21.633 | 26.860 | 28.467 | 38.638 | 36.584 |
| Depresión grave sin síntomas psicóticos | | | | | | |
| 4.703 | 4.801 | 6.647 | 6.499 | 6.879 | 20.111 | 8.385 |
| Depresión grave con síntomas psicóticos | | | | | | |
| 3.311 | 3.100 | 3.963 | 4.755 | 2.546 | 3.137 | 3.131 |

(MINSALUD, 2017, p. 6)

Hay una gran cantidad de estudios sobre la depresión que se han llevado a cabo para entender mejor la enfermedad, identificar las causas subyacentes, y desarrollar tratamientos efectivos. Algunos de los hallazgos más importantes incluyen:

1. Se ha identificado que la depresión surge de una interacción de elementos biológicos, psicológicos y sociales. La investigación indica que puede tener una base genética y también puede ser provocada por circunstancias vitales estresantes, tales como el duelo, la pérdida de empleo o enfrentar una enfermedad.
2. La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) se ha mostrado como un enfoque eficiente en el manejo de la depresión. Diversos estudios sugieren que la TCC puede igualar la efectividad de los antidepresivos en casos de depresión de leve a moderada, e incluso podría superarlos en prevenir futuras recaídas.
3. El tratamiento con antidepresivos es otra estrategia utilizada para combatir la depresión. Aunque se ha comprobado su eficacia, estos fármacos pueden conllevar efectos secundarios y no resultan igualmente beneficiosos para todos los pacientes.
4. El ejercicio físico ha sido reconocido como un método útil para tratar la depresión. Los estudios sugieren que la actividad física no solo mejora los síntomas depresivos, sino que también disminuye la probabilidad de recaídas.
5. Existe una relación entre la depresión y el incremento del riesgo de padecer otros problemas de salud mental, como la ansiedad y el trastorno bipolar. La evidencia sugiere que las personas que sufren de depresión tienen más probabilidades de desarrollar estos y otros trastornos mentales.

Marco legal

En adelante se abordarán las políticas internacionales y nacionales entre leyes y normas, declaraciones, lineamientos curriculares etc., que dan argumento a los postulados que se lleven a cabo en este documento.

Tabla 2

Contexto internacional

| Nombre | Descripción |
|---|--|
| Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU (2008) | Esta convención establece los derechos y la protección de las personas con discapacidad, incluidas aquellas con discapacidades mentales, como la depresión. |
| La Ley de Paridad en la Salud Mental de los Estados Unidos. (1996) | Esta ley establece que los planes de salud deben proporcionar la misma cobertura para los trastornos de salud mental y los trastornos médicos. |
| La Ley de Salud Mental de Inglaterra y Gales (1983, modificada en 2007) | Esta ley establece los derechos y protecciones de las personas con trastornos mentales, incluida la depresión, y establece las responsabilidades del gobierno y las organizaciones de atención de la salud mental. |
| La Ley de Salud Mental de Australia (2016) | Esta ley establece los derechos y protecciones de las personas con trastornos mentales, incluida la |

| | |
|--|--|
| | depresión, y establece las responsabilidades del gobierno y las organizaciones de atención de la salud mental. |
| La Estrategia Global de la Organización Mundial de la Salud para la Salud Mental 2013-2020 | Esta estrategia establece objetivos y recomendaciones para mejorar la atención de la salud mental en todo el mundo, incluida la prevención y el tratamiento de la depresión. |

Nota. Leyes y estrategias utilizadas en el mundo a favor de la salud mental, recopilado de diferentes fuente. Elaboración propia (2023)

Tabla 3

Contexto Nacional

| Nombre | Descripción |
|--------------------------------|--|
| Ley 1616 de 2013 | Esta ley establece la política nacional de salud mental, que tiene como objetivo garantizar el acceso a servicios de atención integral en salud mental a la población colombiana, incluyendo la prevención, tratamiento y rehabilitación de trastornos mentales como la depresión. |
| Resolución 2646 de 2008 | Esta resolución establece el reglamento técnico sobre los programas de salud mental en Colombia, donde se establecen las responsabilidades, obligaciones y directrices para la prestación de servicios de atención en salud mental. |

| | |
|---|--|
| <p>Ley 1751 de 2015</p> | <p>Esta ley establece el derecho a la atención en salud, que incluye la atención integral de la salud mental en Colombia, incluyendo la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de trastornos mentales como la depresión.</p> |
| <p>Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021</p> | <p>Este plan establece las prioridades y objetivos en materia de salud pública en Colombia, y en el que se incluye el fortalecimiento de la atención en salud mental, incluyendo la prevención y tratamiento de trastornos mentales como la depresión.</p> |

Nota: Leyes y estrategias utilizadas en Colombia a favor de la salud mental.

Elaboración propia (2023)

Historia

El trastorno de la depresión ha estado presente en la historia humana desde épocas ancestrales. A través de diferentes períodos históricos, se han identificado varios síntomas que hoy reconocemos como indicativos de la depresión. No obstante, nuestra comprensión de este trastorno ha experimentado una considerable evolución a lo largo del tiempo.

Los causantes de la depresión han sido abordados por diferentes autores y organizaciones como la OMS, Rojas, Navarro, entre los que más destacan se encuentran: Kay Redfield Jamison, psiquiatra estadounidense y autora de varios libros sobre trastornos del estado de ánimo, incluida su propia experiencia con la depresión,

Andrew Solomon, escritor estadounidense que ha hablado abiertamente sobre su experiencia con la depresión en su libro "El demonio de la depresión", William Styron, novelista.

Varios de estos se han encargado de dar las posibles soluciones para combatir este trastorno siendo las más recurrentes las terapias y fármacos directamente recetados por especialista, en algunos casos, estos pueden provocar efectos secundarios, incluyendo síntomas como mareos como lo destaca Mayo Clinic por medio de su página web. Desde diferentes autores se han abordado alternativas para combatir la depresión como lo son medicinas tradicionales y el ejercicio, este último en el cual se centra este proyecto

En la Antigua Grecia, Hipócrates habló de la melancolía, que se encontró una enfermedad causada por un exceso de bilis negra. En la Edad Media, se creía que la depresión era una forma de posesión demoníaca. Durante la Ilustración, la depresión se descubrió un problema de la razón y la moralidad, y se trataron con terapias que empezaron la disciplina y la meditación.

En el siglo XIX, se comenzó a entender la depresión como una enfermedad médica, y se desarrollaron tratamientos farmacológicos. En 1950, se introdujo la primera clase de antidepresivos, las Imipramina, que se demostraron eficaces en el tratamiento de la depresión. Desde entonces, se han desarrollado otros tipos de antidepresivos y terapias psicológicas que han mejorado el tratamiento de este trastorno.

En la actualidad, según la OMS, la depresión es un trastorno frecuente a nivel global, afectando a un gran número de individuos y se ha identificado como una de las principales razones de discapacidad. Aunque se han alcanzado avances significativos en

en cuanto a su diagnóstico y tratamiento, aún persisten desafíos considerables en la mejora de la atención para los afectados por este trastorno.

“En Colombia, la depresión es la segunda causa de carga de enfermedad. El 44,7 % de niños tienen indicios de algún problema mental” (Ministerio de salud y protección social, 2022) Además, la pandemia del COVID-19 ha advertido el estrés y la ansiedad en muchas personas, lo que puede aumentar el riesgo de depresión.

El gobierno colombiano ha tomado medidas para abordar la depresión y otros trastornos mentales en el país, incluyendo la implementación de programas de salud mental en las comunidades y la capacitación de profesionales de la salud para diagnosticar y tratar estos trastornos.

Además, existen varias organizaciones no gubernamentales y grupos de apoyo que trabajan para concienciar sobre la importancia de la salud mental y para proporcionar recursos y apoyo a personas que luchan contra la depresión y otros trastornos mentales, a nivel nacional e internacional.

Tabla 4

Organizaciones contra la depresión.

| Colombia | El mundo |
|-----------------------------|--|
| Asodep | Organización mundial de la salud |
| Funidep | Alianza Europea contra la Depresión |
| Fundación Fusa | Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) |
| Fundación manantial de vida | World Federation for Mental Health |

| | |
|---|---|
| Asociación colombiana de Psiquiatría | Beyond Blue |
| Fundación Santa fe | The Black Dog Institute |
| | Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) |
| | National Alliance on Mental Illness (NAMI) |

Nota. Contraste de algunas organizaciones en Colombia y el mundo que luchan contra la depresión, tomado de diferentes fuentes. Elaboración propia (2023)

El reconocimiento global de la depresión y la salud mental en general está en aumento, y se están implementando medidas para mejorar la disponibilidad de servicios de salud mental y disminuir el estigma vinculado a la depresión. No obstante, aún queda un camino considerable para recorrer para abordar de manera efectiva la depresión a nivel mundial y asegurar que las personas reciban los tratamientos y el apoyo necesario para su recuperación

Índices de depresión

Los índices de depresión son herramientas utilizadas por profesionales de la salud mental para medir la presencia y gravedad de los síntomas de depresión en una persona. A continuación, se presentan algunos de los más comunes:

- Escala de Depresión de Hamilton (HAM-D): Utilizada ampliamente en salud mental, esta herramienta evalúa la severidad de los síntomas depresivos a través de diversas preguntas y observaciones.
- Inventario de Depresión de Beck (BDI): Este cuestionario de 21 ítems mide la gravedad de la depresión, enfocándose en aspectos como la tristeza, la falta de interés, la fatiga y los cambios en el apetito.
- Inventario de Depresión de Zung (SDS): Compuesto por 20 preguntas, evalúa la intensidad de los síntomas depresivos, incluyendo la pérdida de interés en lo cotidiano, la falta de energía y problemas de concentración.
- Escala de Depresión Mayor de Montgomery-Åsberg (MADRS): Este instrumento se especializa en valorar la depresión mayor, centrándose en síntomas como la tristeza continua, la disminución del interés en actividades diarias y pensamientos suicidas.

Es importante destacar que estos índices no son una herramienta de diagnóstico en sí mismos y siempre deben ser utilizados por un profesional de la salud mental capacitado. Se debe tener claridad que la depresión es abordada a nivel mundial de distintas formas, dependiendo de la edad, lugar, población, factores sociales, biológicos o psicológicos, etc., por ende, no se puede trabajar de la misma forma en todos y para ello se lleva a cabo un análisis previo de la población con la que se desea trabajar.

Frecuencia de la depresión

Es importante tener en cuenta que la depresión es una condición de salud mental que afecta a personas de todo el mundo y que los índices de depresión pueden variar según el método de medición utilizado. Sin embargo, algunos países que se han

destacado por tener altos índices de depresión incluyen: Suecia, Reino Unido Estados unidos, Rusia, etc.

En algunos países, como los Estados Unidos, se ha observado un aumento en la tasa de depresión en las últimas décadas. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de los Estados Unidos, aproximadamente el 8% de los adultos en el país experimentaron depresión. Además, se ha observado que las mujeres tienen un mayor riesgo de padecer depresión que los hombres.

Causas de la depresión

“La depresión es una enfermedad mental que puede ser causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales” (OMS, 2023). A continuación, se presentan algunos de los factores que se han relacionado con la aparición de la depresión:

Tabla 5

Causas más comunes de la aparición de la depresión

| | |
|---|--|
| Desbalance químico en el cerebro | La depresión puede ser causada por una disminución de ciertos neurotransmisores en el cerebro, como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina. |
| Genética | Existe una relación entre la depresión y la genética. Las personas con antecedentes familiares de depresión tienen un mayor riesgo de desarrollarla. |
| Eventos traumáticos | |

| | |
|-----------------------------|---|
| | Los eventos traumáticos, como la pérdida de un ser querido, el abuso físico o sexual, o la violencia, pueden desencadenar la depresión. |
| Factores ambientales | Factores como el estrés crónico, la falta de apoyo social, la pobreza y la discriminación pueden aumentar el riesgo de depresión. |
| Enfermedades médicas | Las enfermedades médicas crónicas, como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas, pueden aumentar el riesgo de depresión. |

Nota: Algunos de los muchos factores que causan la aparición de la depresión, (Tellez, 1998) Elaboración propia (2023)

Tabla 6

Episodios depresivos

| | |
|--|--|
| Trastorno depresivo de un solo episodio | La persona experimenta un primer y único episodio |
| Trastorno depresivo recurrente | La persona ha padecido ya al menos dos episodios depresivos. |
| Trastorno bipolar | Los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía. |

Nota. Tomado de (OMS, 2023) tabla Elaboración propia (2023)

Síntomas

“En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o del interés por actividades” (OMS, 2023)

Tabla 7

Manifestación de la depresión

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| Básicos | • Afecto deprimido mayor parte del |
| | • Perdida de interés o placer |
| | • Perdida de energía |
| Cognoscitivos | • Disminución de la capacidad de |
| | • Dificultad para tomar decisiones |
| | • Olvidos frecuentes |
| | • Disminución de la autoestima |
| | • Ideas de muerte o suicidio |
| | • Sentimientos de culpa |
| Afectivos | • Tristeza intensa |
| | • Miedo |
| | • Ansiedad intensa agitación motora |
| | • Irritabilidad frecuente |
| Somáticos | • Perdida o aumento de peso corporal |
| | • Insomnio |
| | • Pérdida de apetito |
| | • Dolores de cabeza |
| | • Aumento de la frecuencia cardíaca |

Nota: (Tellez, 1998) Elaboración propia (2023)

La depresión, especialmente si es recurrente y de moderada a grave intensidad, puede ser un grave problema de salud. A menudo, causa un sufrimiento considerable y puede perturbar las actividades laborales, académicas y familiares de la persona afectada (Organización Mundial de la Salud, 2021)

“Aunque hay tratamientos conocidos y eficaces contra los trastornos mentales, más del 75% de las personas afectadas en los países de ingresos bajos y medianos no recibe tratamiento alguno” (Organización Mundial de la Salud, 2021). La OMS afirma, que la depresión cuenta con riesgo alto de ser una posible pandemia y más en personas de países de bajos recursos o en los cuales no se cuenta con planeaciones para tratarlos.

De acuerdo al informe de la OMS, En Latinoamérica, Brasil es el país con mayor prevalencia de depresión con 5,8 por ciento; seguido de Cuba (5,5) y Paraguay (5,2). Chile y Uruguay tienen el 5 por ciento; Perú, 4,8; mientras Argentina, Colombia, Costa Rica y República Dominicana muestran 4,7 por ciento (como se citó en Javeriana, s, f.).

Depresión en el ámbito laboral

En el entorno laboral, la depresión se presenta como un problema frecuente, afectando a individuos de cualquier edad, género o nivel profesional. Diversos factores como el estrés en el trabajo, el hostigamiento laboral, la carencia de apoyo emocional o social en el ámbito laboral, la limitada autonomía en las tareas y la falta de reconocimiento y recompensas pueden desencadenarla.

Los efectos de la depresión en el trabajo son significativos, incluyendo la reducción de la productividad, el incremento del ausentismo, una disminución en la motivación y un menor interés en las actividades laborales. Además, puede tener repercusiones en la salud mental y física del individuo, llevando a una disminución general en su calidad de vida. Es crucial reconocer los síntomas de la depresión en el

ámbito laboral, mírese (Tabla 7).

Es crucial que las organizaciones implementen estrategias para prevenir la depresión en el entorno laboral. Estas estrategias pueden incluir el desarrollo de un ambiente de trabajo saludable y solidario, la provisión de recursos para la gestión del estrés y la salud mental, y la promoción de un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal. Asimismo, es esencial que los trabajadores busquen asistencia profesional si detectan síntomas de depresión en su ámbito laboral. Cambios en el estilo de vida, como realizar ejercicio regularmente, mantener un sueño adecuado, una alimentación equilibrada y evitar el consumo de alcohol y drogas, también pueden ser beneficiosos para mitigar los síntomas de la depresión.

En un plano más amplio, la depresión puede generar un nivel considerable de malestar en las personas, afectando su capacidad para desempeñar actividades diarias, incluso las más básicas. Este trastorno puede deteriorar significativamente las relaciones con la familia, amigos y la integración en el ámbito laboral, teniendo implicaciones económicas y sociales. Dependiendo del número y severidad de los síntomas, la depresión puede clasificarse en niveles leves, moderados o severos

Capítulo 2

Perspectiva educativa

El reconocimiento de la propia corporalidad se identifica como un elemento clave en el proceso de alterar las percepciones tradicionales sobre el cuerpo. Por ende, este capítulo se dedicará a examinar, desde una óptica educativa, los conceptos fundamentales del proyecto, que incluyen el desarrollo humano, educación y educación física, cultura, sociedad, modelo pedagógico, teoría de aprendizaje, prevención, salud y salud mental, depresión, actividad física, bienestar emocional y salud integral.

Ideal de hombre

Un hombre que conoce acerca de la depresión y es consciente de la importancia de la educación física y que valora la salud integral. Un hombre Biopsicosocial, este hombre comprende que la salud mental y física están interconectadas, y trabaja activamente para mantener un equilibrio entre ambas, es empático y comprensivo, ya que ha experimentado la depresión en algún momento de su vida o ha estado cerca de personas que la han enfrentado. Su experiencia le ha permitido desarrollar una sensibilidad hacia los desafíos emocionales y mentales que pueden surgir en la vida de las personas.

Además, este hombre entiende que la educación física no solo es beneficiosa para el cuerpo, sino que también tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y la salud mental. Él valora la actividad física como una herramienta para liberar tensiones, reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y social.

Este hombre promueve la importancia de hablar abiertamente sobre la salud mental y la educación física. Él alienta a otros a buscar ayuda cuando la necesitan y

fomenta un ambiente de apoyo y comprensión. Es un modelo para seguir que demuestra que es posible enfrentar desafíos emocionales mientras se mantiene un estilo de vida activo y saludable.

Ideal de sociedad

Mi visión de una sociedad ideal con este PCP se basa en el entendimiento profundo de la importancia de prevenir la depresión y el valor intrínseco de la educación física en la consecución de este objetivo. En esta sociedad, se considera que la salud mental es una prioridad esencial y se trabaja activamente para crear un entorno que fomente el bienestar emocional a través de la actividad física.

Existe un espacio entre el estímulo y la respuesta, y es en ese espacio donde reside nuestro poder de elegir cómo responder. En esta elección se encuentra el potencial para nuestro crecimiento personal y libertad. (Viktor E. Frankl, s.f). Siguiendo esta filosofía, en esta sociedad, las personas se empoderan para elegir opciones saludables que beneficien tanto su mente como su cuerpo.

En las escuelas y comunidades, la educación física se valora no solo por sus beneficios físicos, sino por su influencia positiva en la salud mental. Los programas educativos incluyen módulos sobre bienestar emocional y ejercicios que fortalezcan la mente tanto como el cuerpo. Los parques y espacios públicos están diseñados de manera accesible para alentar la actividad física, y las empresas y organizaciones comunitarias ofrecen opciones y apoyo para mantener un estilo de vida activo.

Un aspecto central de esta sociedad es la eliminación del estigma en torno a la salud mental. La apertura en torno a las luchas emocionales se promueve a nivel personal y social, y se brindan recursos y apoyo para quienes buscan ayuda. Los

esfuerzos de investigación y desarrollo se centran en la prevención y el tratamiento de la depresión, respaldados por el entendimiento de que la actividad física es una herramienta poderosa para el bienestar mental.

Salud

Aunque definir la salud resulta sumamente complejo, existen definiciones que han sido ampliamente adoptadas a nivel mundial. Una de las más acertadas es la proporcionada por la OMS, 1946 "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedad" (como se citó en Lopategui, 2000). Esta definición nos permite destacar tres componentes esenciales para el proyecto. En primer lugar, está la parte física, que se desarrollará a través de la actividad física. En segundo lugar, desde el ámbito mental, haremos énfasis en las emociones y sentimientos. Por último, la parte social se ve reflejada en nuestra relación con los demás. La salud no es solo un estado de bienestar biológico, sino que debe concebirse como un entramado de estos tres componentes, cada uno con la misma importancia que los demás.

René Dubos (1956) La salud se define como un estado de bienestar físico y mental que facilita un funcionamiento eficaz y prolongado en el entorno elegido

Salleras (1985) la salud se concibe como el máximo bienestar físico, psicológico y social, junto con una óptima capacidad funcional, influenciada por el entorno social del individuo y la comunidad. (como se citó en Valenzuela, 2016, p.53)

La salud es una condición humana tridimensional, abarcando aspectos físicos, sociales y psicológicos, cada uno con un espectro que va desde lo positivo a lo negativo. (Services, 2018)

Salud mental

La salud mental es uno de los términos más complejos de definir, ya que va más allá de los trastornos mentales y se enfoca en la capacidad de cada individuo para manejar situaciones específicas, como el estrés. Este concepto incorpora el bienestar emocional, social y psicológico de la persona. Se trata de un proceso complejo que afecta a cada individuo de manera diferente.

La salud mental, definida como un estado de bienestar psicológico, capacita a los individuos para manejar el estrés cotidiano, desplegar sus capacidades plenamente, aprender y trabajar eficientemente, y aportar significativamente a su comunidad (OMS, 2022)

Salud integral

En este proyecto, el concepto de salud integral se aborda como un estado de completo bienestar que engloba aspectos físicos, mentales y sociales. Más allá de la simple ausencia de enfermedades o afecciones, la salud integral se refiere al equilibrio y la armonía entre el cuerpo, la mente y el entorno social.

El desarrollo humano óptimo depende de la salud integral, un estado de bienestar alcanzado mediante el equilibrio de aspectos físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, facilitando un crecimiento y desarrollo holístico en la vida (Barboza, 2010)

La salud integral se basa en una visión de la salud definida y influenciada por las sociedades, teniendo en cuenta múltiples factores determinantes en los ámbitos biológico, económico, ecológico y psicosocial de variados grupos sociales (MEXICO, 2022)

Prevención

A estas alturas ya está claro el tema general, depresión y prevención, pero no está demás dar una breve definición de que es la prevención y como se clasifica.

Las acciones enfocadas no solo en prevenir el surgimiento de enfermedades, mediante la reducción de factores de riesgo, sino también en detener su progresión y mitigar sus efectos una vez que se han manifestado. (OMS, 1998). La prevención se puede encontrar en tres etapas relacionadas a continuación, para lograr el objetivo del proyecto se trabajará principalmente con la prevención primaria

Tabla 8

Clasificación de la prevención

| | |
|------------|--|
| Primaria | Se enfoca en prevenir la aparición de problemas o enfermedades antes de que ocurran, por ejemplo, mediante la promoción de estilos de vida saludables, la vacunación y la eliminación de factores de riesgo. |
| Segundaria | Se enfoca en detectar y tratar tempranamente problemas o enfermedades en su etapa inicial, antes de que se conviertan |

| | |
|-----------|--|
| | en una condición más grave. Ejemplos, realización de exámenes. |
| Terciaria | Se enfoca en reducir la discapacidad y las complicaciones de una enfermedad ya existente, por ejemplo, mediante la rehabilitación y el tratamiento continuo. |

Nota. Prevención de la enfermedad (Patricia Redondo Escalante, 2004)

Elaboración propia (2023)

Actividad física

Para este proyecto se recurre a la tendencia actividad física y salud, viendo la actividad física como el medio para cumplir los objetivos centrales del trabajo.

Para la OMS la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. (OMS, 2022)

Para José Devís, quien ha dedicado su vida a trabajar en la educación y la actividad física para la salud, la actividad física va más allá del simple movimiento de los músculos. La forma más extendida de entender la actividad física recoge inicialmente la dimensión biológica, para Devís, 2000, “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (como se citó en López, s.f. p.2). La actividad física forma parte de las diversas experiencias que las personas experimentan, posibilitadas por la capacidad de movimiento que ofrece su constitución corporal.

La actividad física engloba todos los movimientos del cuerpo resultantes de la

contracción de los músculos esqueléticos, los cuales incrementan el consumo de energía por encima de los niveles basales (Services, 2018)

Las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols., 2000)

"La actividad física es fundamental para todas las personas en el mundo, ya que contribuye a prolongar la vida y mejorar la salud. Según la OMS, se aconseja practicar entre 150 y 300 minutos de ejercicio semanal. Esta práctica no solo contribuye a una mayor longevidad, sino también a una mejor calidad de vida.

Según Devís (2000), la actividad física beneficia la salud independientemente de si mejora la condición física, ya que es accesible para todos a través de distintos tipos de ejercicios. La mejora de la condición física, en cambio, no siempre es alcanzable, debido a que está influenciada en gran medida por factores genéticos. (como se citó en López, s.f. p.4).

Educación Física

En el marco de este proyecto, la educación física se concibe como una disciplina integral que va más allá del desarrollo de habilidades motrices y la mejora del rendimiento físico. Se trata de una herramienta educativa que tiene como objetivo fomentar el bienestar general de los individuos, abarcando aspectos físicos, mentales y sociales.

La educación física a lo largo de su historia ha sido definida de muchas formas algunas de ellas son:

“La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”
(Arija, 1996)

La intervención práctica que impacta en las conductas motrices de los participantes, guiada por normas educativas, ya sean implícitas o explícitas (Parlebas, 2002)

Para Piaget, La educación física integra prácticas corporales con el desarrollo intelectual, permitiendo que los niños, mediante ejercicios físicos, fomenten y estructuren su inteligencia (como se citó en Euroinnova, s.f.)

Según la Universidad de Murcia 2007, en línea con lo establecido en los Reales Decretos sobre el currículo de Educación Física, se plantean tres objetivos claves relacionados con la salud:

- Fomentar actitudes positivas hacia el ejercicio físico, enfocándose en el aspecto actitudinal.
- Proporcionar al individuo habilidades motrices básicas, con un enfoque procedimental.
- Enseñar y facilitar la comprensión de las características y efectos del ejercicio físico, desde un punto de vista conceptual.

(Som, 2007)

Bienestar emocional

En el ámbito de este proyecto, el bienestar emocional se entiende como una parte integral de la salud en la que se destaca la importancia de la gestión efectiva de las emociones, el autorreconocimiento y la resiliencia. Este bienestar no es simplemente la ausencia de trastornos emocionales o psicológicos, sino que representa una condición en

la que los individuos son capaces de reconocer, expresar y manejar sus emociones de manera saludable.

Según la OMS, el bienestar emocional se caracteriza por un estado mental en el que el individuo reconoce sus habilidades, maneja las presiones cotidianas, trabaja de manera productiva y aporta a su comunidad. (como se citó en Ministerio de Educación y Formación Profesional, s.f.)

El Bienestar Emocional es un estado mental en el que prevalecen sentimientos de armonía y tranquilidad, un bienestar con uno mismo y el entorno, y una conciencia de la capacidad para manejar las tensiones cotidianas de forma equilibrada (Fraternidad-Muprespa, s.f.)

El bienestar emocional se entiende como la medida en que una persona valora positivamente la calidad general de su vida, es decir, cuánto disfruta de su existencia. Esta es una valoración subjetiva que influye en el estado emocional del individuo. (Bisquerra, 2008, p. 22)

El bienestar emocional es fundamental en la calidad de vida de un individuo, siendo una percepción subjetiva de sus sentimientos hacia sí mismo y su entorno, y cómo estos afectan su estado de ánimo y diversos aspectos de su vida. (Martínez 2010, p.175).

Modelo dialogante

El modelo pedagógico dialogante representa una perspectiva educativa que va más allá de la simple transmisión de conocimientos. Se fundamenta en la creencia de que el aprendizaje es un proceso activo y colaborativo, en el cual el diálogo desempeña un papel central. Esta aproximación se ha convertido en un tema de creciente interés en

la pedagogía contemporánea debido a su capacidad para fomentar un aprendizaje profundo, crítico y significativo.

Dentro de este modelo pedagógico Julián de Zubiria plantea cuatro principios los cuales son:

- El fin de la educación no debería ser el aprendizaje sino el desarrollo.
- La educación debe abordar las tres dimensiones humanas: La cognitiva, la afectiva y la práctica.
- La Inter estructuración
- La escuela debe trabajar la Zona de Desarrollo Próximo

El segundo principio del modelo pedagógico dialogante se apoya en tres dimensiones interconectadas: la cognitiva, la afectiva y la práctica. Estas dimensiones interactúan de manera sinérgica para enriquecer la experiencia educativa y promover un aprendizaje más completo y holístico.

Dimensión Cognitiva: Construcción del Conocimiento

En la dimensión cognitiva del modelo pedagógico dialogante, se destaca la importancia de la construcción activa del conocimiento por parte de los estudiantes. Vygotsky, argumentó que el aprendizaje es un proceso social y que los individuos adquieren un mayor entendimiento a través de la interacción con otros. Su teoría del "andamiaje" sugiere que los educadores pueden desempeñar un papel crucial al proporcionar apoyo y guía mientras los estudiantes avanzan hacia un mayor nivel de competencia cognitiva.

Dimensión Afectiva: Motivación y Emoción en el Aprendizaje

La dimensión afectiva se centra en la importancia de las emociones y la motivación en el proceso de aprendizaje. La dimensión afectiva del modelo pedagógico dialogante se relaciona directamente con la obra de Daniel Goleman y su concepto de inteligencia emocional.

Dimensión Práctica: Aplicación del Conocimiento en Contextos Reales

La dimensión práctica se enfoca en la aplicación del conocimiento adquirido en situaciones de la vida real. Autores como Dewey enfatizaron la importancia del aprendizaje experiencial y la conexión entre teoría y práctica. El diálogo facilita la reflexión y la discusión sobre cómo aplicar conceptos y habilidades en contextos concretos, lo que fortalece la transferencia de conocimiento y promueve la resolución de problemas en el mundo real.

En primer lugar, la población a la que se dirige este proyecto curricular particular (PCP) pertenece a los estratos socioeconómicos 2 Y 3. Por otra parte, tienen un nivel de educación que generalmente es de básica a secundaria, la mayoría son hombres y sus edades se encuentran entre los 17 y 25 años que trabajan en un restaurante. En cuanto a aspectos educativos, esta población en su mayoría hasta ahora está iniciando con algún tipo de ciclo educativo superior.

El modelo pedagógico dialogante es el enfoque que se utiliza en este proyecto de educación física, ya que busca el desarrollo integral del estudiante a través de las dimensiones cognitiva, afectiva y práctica. El modelo pedagógico dialogante es un enfoque que busca fomentar el diálogo y la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

Esta es importante para fomentar la convivencia y la resolución pacífica de conflictos. Para este proyecto, se utiliza la tendencia de la actividad física y salud, que busca promover la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de las personas, así como la psicomotricidad, entendida como la relación entre el pensamiento y el movimiento del cuerpo. Mediante el modelo pedagógico dialogante se puede enfocar en la interacción y participación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Al fomentar el diálogo y la reflexión crítica como herramientas para construir conocimientos y solucionar problemas.

En cuanto a la prevención de la depresión desde la Educación Física, el modelo pedagógico dialogante puede contribuir en gran medida a mejorar la salud mental de los estudiantes. Algunas estrategias para prevenir la depresión pueden incluir fomentar la actividad física regular como una forma de liberar endorfinas y reducir el estrés. También ayuda a promover la autoestima a través de actividades que ayuden a los estudiantes a sentirse bien consigo mismos y su cuerpo, y fomentar el diálogo y la comunicación efectiva como parte del modelo pedagógico dialogante para identificar y abordar los síntomas de la depresión. Además, se puede analizar que el modelo pedagógico dialogante que se utiliza en este proyecto de educación física se relaciona con los tres ejes principales: el eje pedagógico, el humanístico y el disciplinar.

En primer lugar, el eje pedagógico, el modelo dialogante se enfoca en el proceso de aprendizaje activo y participativo de los estudiantes. Al fomentar el diálogo y la reflexión crítica, los estudiantes son capaces de construir su propio conocimiento y desarrollar habilidades para resolver problemas de manera colaborativa. Esto se alinea con el enfoque pedagógico de la educación física, que busca desarrollar habilidades físicas y cognitivas a través de actividades prácticas y experimentales.

En el ámbito humanístico, el modelo pedagógico dialogante prioriza el desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos cognitivos, afectivos y prácticos. Mediante la incentivación de su participación activa en el aprendizaje, los estudiantes tienen la oportunidad de cultivar habilidades sociales y emocionales, beneficiosas tanto para su bienestar psicológico como para sus interacciones sociales.

Por ende, el eje humanístico y el modelo pedagógico dialogante se relacionan en la importancia que se les da a las interacciones y relaciones interpersonales como parte fundamental del proceso de aprendizaje. De acuerdo con Molina Pérez, J. (2021). Existen una variedad de modelos que se pueden relacionar con este eje. Por ejemplo, el Modelo Pedagógico de Comprensión y el Modelo Pedagógico Transformador se relacionan con el eje humanístico y el modelo pedagógico dialogante.

En el caso del Modelo Pedagógico de Comprensión, este se enfoca en la generación de múltiples conexiones conceptuales y motivacionales para el avance de la comprensión en todas las áreas del saber y los niveles que conforman la educación. De acuerdo con Molina Pérez, J. (2021). Se alinea con el enfoque humanístico ya que busca el desarrollo integral de los estudiantes, y con el modelo pedagógico dialogante, al fomentar el diálogo y la reflexión crítica para la construcción del conocimiento.

Por otro lado, de acuerdo con Molina Pérez, J. (2021). El Modelo Pedagógico Transformador busca una transformación significativa de la educación tradicional, a partir de las necesidades a atender y el desarrollo de las características evolutivas y las dimensiones del desarrollo humano. Esto se relaciona con el enfoque humanístico, que busca el desarrollo integral, y con el modelo pedagógico dialogante, que fomenta el diálogo y la reflexión crítica para la construcción del conocimiento.

Tenemos que tener en cuenta que el modelo pedagógico dialogante y la educación física escolar pueden ser relevantes para la población de 17 a 25 años en

Bogotá, debido a que esta es una etapa crítica para el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes ya que enfrentan desafíos en su vida personal, académica y social, lo que puede tener un impacto negativo en su bienestar psicológico y físico.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud. (2017) el trabajo, debido a sus horarios prolongados y exigentes, puede ser uno de los factores que contribuyan al desarrollo de síntomas de depresión en los jóvenes. Un seminario especial organizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2016 señaló que el estrés laboral es una carga para los individuos, los empleadores y la sociedad en general.

Además, un artículo de 2019 señaló que el 15% de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental, y que el trabajo prolongado y exigente puede ser uno de los factores desencadenantes. Sin embargo, no es posible afirmar categóricamente que el trabajo sea la única causa de la depresión en jóvenes, ya que existen múltiples factores que pueden influir en la salud mental, como aspectos psicosociales, organizacionales, aspectos personales, el clima organizacional, el nivel de estudios, entre otros. Es importante considerar estos factores y abordarlos de manera integral para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y prevenir problemas de salud mental.

De acuerdo con Organización Panamericana de la Salud. (2017). La depresión puede afectar la capacidad de una persona para funcionar y disfrutar de la vida. Si los jóvenes trabajan largas horas o tienen un horario irregular, es posible que tengan menos tiempo para actividades que fomenten su bienestar emocional, como el deporte, la recreación o la socialización.

La educación física, combinada con un enfoque pedagógico dialogante, tiene el potencial de mitigar varios factores que inciden en la depresión juvenil. Por ejemplo, la actividad física regular puede ser beneficiosa para el bienestar físico y mental, reducir el

estrés y fortalecer la autoestima, lo cual puede disminuir la susceptibilidad a la depresión.

En el caso de un restaurante que se especializa en la venta de productos del mar, como una pescadería, la educación física y el modelo pedagógico dialogante pueden ser de gran importancia para el bienestar físico y emocional de los trabajadores.

Los empleados están expuestos a condiciones laborales exigentes, como trabajar en ambientes fríos y húmedos, levantar y manipular cargas pesadas, y realizar tareas repetitivas que pueden causar fatiga y dolor muscular. Además, pueden estar sometidos a largas horas de trabajo y a situaciones de estrés que pueden afectar su bienestar emocional. Si los trabajadores no están debidamente capacitados y preparados físicamente para estas tareas, pueden verse expuestos a lesiones y accidentes en el trabajo

En este sentido, la educación física puede ser útil para mejorar la salud física y reducir el riesgo de lesiones en los trabajadores de la pescadería. Por ejemplo, la educación física puede incluir ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular que pueden ayudar a prevenir lesiones relacionadas con las tareas laborales. Además, el modelo pedagógico dialogante puede fomentar la comunicación y la reflexión crítica entre los trabajadores, lo que puede ayudar a identificar y abordar los desafíos asociados con su trabajo.

La educación física es una parte fundamental no solo puede mejorar la condición física y prevenir enfermedades relacionadas con la inactividad física, sino que también puede reducir el riesgo y las lesiones asociadas con ciertos trabajos, como en el caso de las tareas laborales en la pescadería.

Es aquí donde la educación física puede desempeñar un papel clave en la prevención y reducción de lesiones relacionadas con el trabajo. Practicar ejercicios de

elongación puede ser beneficioso para aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento, lo que a su vez contribuye a minimizar el riesgo de sufrir lesiones en músculos y articulaciones. Los ejercicios de fortalecimiento muscular pueden ayudar a aumentar la fuerza y, por lo tanto, la capacidad de levantar objetos pesados y realizar otras tareas relacionadas sin cansarse rápidamente.

Pero la educación física no solo se trata de fortalecer el cuerpo, sino también de fortalecer la mente y las habilidades sociales. Un modelo pedagógico dialogante en la educación física puede fomentar la comunicación y la reflexión crítica entre los trabajadores, lo que puede ayudar a identificar y abordar los desafíos asociados con su trabajo en la pescadería. Los trabajadores pueden compartir sus experiencias y aprender de los demás a medida que discuten cómo mejorar su técnica de trabajo y prevenir lesiones laborales.

Existe una conexión fundamental entre la salud mental y la salud física. En muchos casos, los efectos de un estilo de vida sedentario pueden manifestarse en problemas psicológicos y emocionales. En ambientes laborales como una pescadería, los trabajadores pueden enfrentar diferentes niveles de estrés y requerir habilidades mentales y estratégicas para sobrellevar su trabajo. La educación física puede afectar positivamente la salud mental tanto en su contenido como en su diseño pedagógico.

En términos de contenido, la educación física se puede enfocar en ejercicios que ayuden a mejorar el estado de ánimo de las personas. El ejercicio aeróbico, por ejemplo, puede aumentar los niveles de endorfina y estimular la liberación de serotonina y dopamina, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y la depresión.

La educación física también puede incluir técnicas de relajación y respiración que ayudan a reducir los niveles de estrés en el cuerpo. La meditación y otras

actividades de atención plena ayudan a la resiliencia y la reducción de los síntomas de trastornos mentales.

En cuanto a la educación, la educación física puede desempeñar un papel importante en la mejora de la salud mental, ya que se puede enfocar en ejercicios y técnicas que ayuden a reducir el estrés y la ansiedad, así como también fomentar la actividad física como una forma de prevención de trastornos como la depresión.

En cuanto a la salud, se puede observar la importancia de la actividad física para la mejora del bienestar físico y mental, y cómo los trabajadores pueden beneficiarse de la educación física al adquirir habilidades para manejar las demandas físicas y emocionales de su trabajo.

Finalmente, en cuanto al trabajo, la educación física puede tener un papel importante al ayudar a los trabajadores a conectarse con otros y crear relaciones sociales saludables, lo que puede tener un efecto positivo en su bienestar mental y enriquecer su ambiente laboral.

La educación física puede ser especialmente importante para los trabajadores que realizan trabajos físicamente demandantes, puede enseñar técnicas y habilidades específicas para manejar el estrés físico de estos trabajos. Además, puede ser una forma efectiva de prevenir problemas de salud mental y física en estos trabajadores. La práctica constante de actividad física tiene el potencial de disminuir la probabilidad de desarrollar trastornos mentales, incluyendo la depresión y la ansiedad. Además, contribuye a la mejora de la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas asociadas con hábitos de vida.

Por último, también puede tener un efecto positivo en las relaciones sociales y el bienestar laboral en estos trabajadores. Puede ofrecer un ambiente social positivo

donde los trabajadores pueden interactuar y formar relaciones saludables, lo que puede mejorar la moral en el trabajo y reducir el estrés laboral general.

La educación física no solo puede ser beneficiosa para los trabajadores que realizan trabajos físicamente demandantes, sino que también puede ser útil para aquellos que pasan mucho tiempo sentados o en una posición inmóvil durante su jornada laboral. En estos casos, la educación física puede enseñar técnicas para mejorar la postura y la ergonomía, lo que puede reducir el riesgo de dolores de espalda y otros trastornos musculares relacionados con el trabajo sedentario. Además, la actividad física regular puede mejorar la circulación sanguínea, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la resistencia física de los trabajadores.

Otro aspecto importante de la educación física en el ámbito laboral es la prevención de lesiones. En cualquier trabajo, existe el riesgo de accidentes laborales y lesiones traumáticas. La educación física puede enseñar habilidades como la coordinación y el equilibrio, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de caídas y lesiones relacionadas con el equilibrio.

Por otra parte, de acuerdo con National Institute on Aging. (s.f.). la educación física puede ser beneficiosa para cualquier tipo de trabajador, independientemente de su tipo de trabajo. De acuerdo con National Institute on Aging. (s.f.). la educación física y la actividad física regular pueden ser muy beneficiosas para las personas que sufren de depresión. El ejercicio físico libera endorfinas, que son hormonas que pueden mejorar el estado de ánimo y promover una sensación de bienestar general.

Además, la educación física también puede ser útil para enseñar habilidades y técnicas específicas para manejar la depresión. Algunas prácticas de educación física

como el yoga, el tai chi o la meditación pueden enseñar técnicas para reducir la ansiedad y el estrés, promover la relajación y desarrollar la atención plena.

Estas habilidades pueden ayudar a las personas que sufren de depresión a sentirse más conectadas con su cuerpo y mente, y mejorar su capacidad para gestionar los pensamientos negativos.

Finalmente, de acuerdo con National Institute on Aging. (s.f.). la educación física puede ser una forma eficaz de promocionar el bienestar social y la interacción social positiva. Participar en actividades físicas en grupo o en equipos deportivos pueden mejorar la autoestima, reducir el aislamiento social y aumentar el sentido de pertenencia y la conexión con los demás. Esto puede ser especialmente importante para las personas que sufren de depresión, que pueden sentirse aisladas o desconectadas de los demás.

Tanto la educación física como la práctica regular de actividad física pueden ser de gran ayuda para quienes padecen de depresión y para prevenir su aparición. Estas actividades pueden favorecer la mejora del estado de ánimo, la disminución de la ansiedad y el estrés, proporcionar herramientas para el manejo efectivo de la depresión y potenciar el bienestar social a través de la promoción de interacciones sociales positivas

Además, el modelo pedagógico dialogante puede fomentar la comunicación y la reflexión crítica entre los jóvenes, lo que puede ayudarlos a identificar y abordar los desafíos asociados con su trabajo.

Es importante destacar que la depresión es un trastorno complejo y multifactorial, por lo que es necesario abordarla desde una perspectiva integral. Además de la educación física y el modelo pedagógico dialogante, es recomendable que sean conscientes de los síntomas de la depresión y busquen ayuda profesional. También es

importante que tengan un buen equilibrio entre su trabajo, su vida personal y sus responsabilidades académicas para poder fomentar su bienestar emocional y prevenir la depresión. La educación física escolar puede ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades físicas y cognitivas, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos, y fomentar la interacción social y emocional positiva.

También en cuanto al eje disciplinar, el modelo pedagógico dialogante se enfoca en el desarrollo de habilidades y conocimientos específicos en el ámbito de la educación física. Al promover la reflexión crítica y la construcción colaborativa del conocimiento, se les da a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades y conocimientos disciplinares de manera más efectiva y significativa.

En el proyecto mencionado, los ejes humanísticos, pedagógico y disciplinar se interconectan de la siguiente manera:

El aspecto humanístico enfatiza la relevancia de promover una coexistencia armoniosa y la resolución no violenta de conflictos, factores que juegan un papel crucial en el mejoramiento de la calidad de vida. Este aspecto está vinculado con el enfoque pedagógico dialogante, el cual se orienta a fomentar la interacción y la participación activa de los estudiantes en su propio proceso educativo.

El componente pedagógico de este proyecto se centra en el proceso de aprendizaje y la generación de conocimiento de los estudiantes. Se hace hincapié en el uso de la actividad física y la psicomotricidad como medios para subrayar la importancia del ejercicio físico en la salud y el bienestar general.

El componente disciplinar se orienta hacia la enseñanza de contenidos y habilidades específicas de una materia. En este contexto, la Educación Física se emplea como una herramienta clave para incentivar la práctica regular de actividad física, vista

como un método preventivo contra la depresión y un impulsor del bienestar mental de los estudiantes

Vygotsky (1978) resalta la importancia del contexto social en el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. En relación con la educación física, la concibe como un proceso educativo que fomenta el crecimiento y desarrollo óptimo de las capacidades individuales mediante una instrucción estructurada, dirigida y la participación en actividades de movimiento corporal.

La teoría sociocultural de Vygotsky, L. S. (1978) se basa en la idea de que el aprendizaje se desarrolla en un contexto social y cultural, a través de la interacción y la comunicación entre los estudiantes y su entorno. Vygotsky también sostuvo que el lenguaje es fundamental para el aprendizaje y el pensamiento, y que la cognición se desarrolla a través de la mediación social. Según su teoría, el aprendizaje se produce a través de la colaboración y la asistencia mutua, y los conocimientos se construyen a través de la interacción social y de la internalización de las herramientas culturales y los conceptos compartidos en el contexto en el que se produce el aprendizaje.

En este contexto, se evidencia un manejo del cuerpo esencialmente para el trabajo, sin tener en cuenta la salud de las personas que laboran allí. Además, el manejo estético del cuerpo que se promueve se limita al aseo personal, sin considerar otros factores que pueden afectar la salud, como la alimentación, el consumo de alcohol y cigarrillo, y el tiempo de descanso.

Principales características de la teoría sociocultural de Vygotsky

- Zona de Desarrollo Próximo (ZDP)

La distancia entre el nivel de desarrollo actual, definida por la habilidad de solucionar un problema de forma autónoma, y el nivel de desarrollo potencial, establecido mediante la resolución de un problema con la orientación de un adulto o la colaboración con un compañero más competente. (González, 2011)

- **Mediación Cultural:** Según Vygotsky, elementos como el lenguaje, las normas sociales, las herramientas y las prácticas culturales son esenciales en el desarrollo cognitivo. La cultura establece el marco en el cual se adquieren conocimientos y habilidades, siendo estos aspectos culturales internalizados por los individuos a lo largo de su desarrollo.
- **Importancia del Lenguaje:** Vygotsky consideró el lenguaje como la principal herramienta para la mediación cultural y el desarrollo cognitivo. Argumentaba que, a través del lenguaje, los seres humanos adquieren conocimiento, expresan pensamientos y regulan su propio comportamiento. El lenguaje no solo comunica ideas, sino que también las estructura y las organiza mentalmente.
- **Desarrollo como un Proceso Social :** Vygotsky destacó que el aprendizaje y el desarrollo son procesos sociales y colaborativos. Los individuos interactúan con otros, como padres, maestros y compañeros, para construir su comprensión del mundo. El diálogo y la comunicación son esenciales en este proceso.

1. **Andamiaje:** Vygotsky introdujo el concepto de "andamiaje"

(andamiaje) para describir el apoyo que los adultos o compañeros más competentes proporcionan a los aprendices mientras trabajan en una tarea. Este

apoyo se adapta a las necesidades del estudiante y disminuye gradualmente a medida que el estudiante gana autonomía.

- Cultura como herramienta cognitiva: Vygotsky argumentó que la cultura no solo influye en el desarrollo, sino que también actúa como una herramienta cognitiva que moldea la forma en que pensamos y resolvemos problemas. La cultura proporciona categorías, símbolos y conceptos que estructuran nuestra percepción y comprensión del mundo.

La teoría sociocultural de Vygotsky enfatiza el rol crucial de la interacción social, la cultura y el lenguaje en el desarrollo cognitivo humano. Este enfoque ha ejercido una influencia notable en el campo de la pedagogía, redefiniendo las prácticas educativas hacia un modelo más colaborativo.

Ante esta situación, el proyecto de educación física propone generar conciencia del cuerpo y promover hábitos de vida saludables a través de la práctica de actividades físicas adaptadas a las necesidades y características de esta población.

El contexto del proyecto de educación física se desarrolla en el marco de una empresa con diferentes restaurantes ubicada en Bogotá, Colombia. Se busca que las personas tomen conciencia de su cuerpo como un ser consciente, sensible y basado en valores, en lugar de verlo como un objeto utilizado solo para el trabajo. En definitiva, el proyecto busca promover la salud física y mental de los trabajadores del lugar.

Este enfoque considera la percepción del cuerpo en el entorno laboral como una mera herramienta de trabajo, lo cual ha contribuido a una desatención hacia el cuidado de la salud de los trabajadores. En este contexto, se alude a la teoría del desarrollo. El proyecto de educación física se fundamenta en el modelo pedagógico dialogante, que

promueve el desarrollo holístico del estudiante abarcando aspectos cognitivos, emocionales y prácticos. Esto se logra a través del diálogo continuo y la mediación, adoptando un enfoque pedagógico no convencional que valora las concepciones previas de los estudiantes y estimula la reflexión a partir de la experiencia práctica

Psicomotricidad

En el marco de este proyecto, la psicomotricidad ocupa un lugar central como herramienta multidisciplinaria que busca el bienestar humano desde un enfoque integral. El objetivo principal es utilizar la psicomotricidad para contribuir a la prevención de la depresión mediante el fortalecimiento de habilidades motoras, cognitivos y emocionales. A través de ejercicios y actividades psicomotoras específicas, se aspira a mejorar la conciencia corporal, la autoestima y la capacidad de manejar el estrés, factores que son fundamentales para el bienestar emocional y mental. En última instancia, este enfoque pretende no solo mejorar las habilidades físicas sino también empoderar a los individuos para que manejen mejores sus emociones y relaciones, lo cual es crucial para la prevención de estados depresivos y la promoción de una salud integral.

La psicomotricidad es una disciplina que se enfoca en la relación entre el desarrollo psicológico y el desarrollo motor. Se centra en cómo el movimiento y la actividad física influyen en el desarrollo cognitivo, emocional y social de una persona.

Conceptos fundamentales de la psicomotricidad

1. **Conciencia Corporal:** La psicomotricidad busca desarrollar la conciencia corporal, que es la capacidad de una persona para comprender su propio cuerpo, sus sensaciones y emociones a través del movimiento.

2. **Desarrollo Motor:** Se presta atención al desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, como gatear, caminar, correr y manipular objetos, y cómo estas habilidades afectan el desarrollo cognitivo.

3. **Expresión Emocional:** La psicomotricidad brinda un espacio para que las personas expresen emociones y sentimientos a través del movimiento, lo que puede ayudar en el manejo de las emociones.

4. **Terapia Psicomotriz:** En un contexto terapéutico, la psicomotricidad se utiliza para tratar afecciones como el trastorno del espectro autista, la discapacidad motora y dificultades emocionales a través de actividades motrices y el juego.

Tabla 9

Psicomotricidad y prevención

| Aspectos | Psicomotricidad | Prevención de la Depresión a través de la Educación Física |
|------------------------------|--|--|
| Enfoque | Relación entre el movimiento, mente y emociones. | Uso de la actividad física para promover la salud mental. |
| Objetivos | Desarrollo de conciencia corporal y emocional. | Reducción del riesgo de depresión y mejora del bienestar emocional. |
| Prevención de la Depresión | Promoción de la salud mental a través de la expresión emocional y la interacción social. | Utilización de la actividad física para liberar endorfinas y reducir el riesgo de depresión. |
| Contexto de aplicación | Terapia psicomotriz, educación especial. | Escuelas, programas de acondicionamiento físico, deportes y recreación. |
| Enfoque Terapéutico | Tratamiento de problemas emocionales y sociales. | Prevención y promoción de la salud mental. |
| Intervención Grupal | Fomento de la interacción social en sesiones grupales. | Clases de educación física y deportes en grupos. |
| Uso de juegos | Juegos terapéuticos para el desarrollo emocional. | Juegos y actividades físicas para el bienestar emocional. |
| Rol del Terapeuta o Profesor | Terapeutas de psicomotricidad guían la exploración emocional. | Profesores de educación física planifican y supervisan las actividades físicas. |
| Resultados Potenciales | Mejora de la autoestima, regulación emocional y prevención de problemas de salud mental. | Mejora de la aptitud física, reducción del estrés y la depresión. |

Elaboración propia (2023)

Esta matriz muestra cómo la psicomotricidad y la educación física pueden converger en la prevención de la depresión al enfocarse en diferentes aspectos del bienestar emocional y físico. La psicomotricidad se centra en la relación mente-cuerpo y la expresión emocional a través del movimiento, mientras que la educación física se enfoca en la actividad física y el efecto positivo que tiene en la salud mental. Combinar ambas disciplinas puede ser beneficioso para abordar de manera integral la prevención de la depresión.

La elección de la psicomotricidad como enfoque para la prevención de la depresión en la educación física se respalda mediante tres perspectivas fundamentadas en autores destacados. Desde una perspectiva humanista, se encuentra apoyada por la visión de Carl Rogers, un exponente de la psicología humanista, quien enfatiza la importancia de crear un ambiente de aceptación y comprensión que promueva el bienestar emocional y la autenticidad de la persona. En una perspectiva pedagógica, se basa en principios del constructivismo, propuesto por Jean Piaget, que argumenta que los estudiantes construyen su conocimiento a través de la interacción activa con su entorno, lo que se alinea con el enfoque participativo y experiencial de la psicomotricidad. Desde una perspectiva disciplinaria, la elección de la psicomotricidad se apoya en la visión de David Kirk, quien aboga por que la Educación Física considere no solo la competencia física, sino también el bienestar emocional y social de los estudiantes, lo que la psicomotricidad integra de manera holística.

Actividad física y salud

El objetivo primordial al integrar la tendencia de "Actividad Física y Salud" es ofrecer un enfoque holístico que permita a los participantes mejorar su bienestar en múltiples dimensiones. Inspirados por Devís Devís, nos centraremos en cómo la actividad física puede actuar como un vehículo para el desarrollo humano integral, teniendo un impacto en la salud física, mental y social. En este sentido se busca generar un entendimiento profundo y multifacético de cómo la actividad física puede contribuir a prevenir la depresión y mejorar el bienestar en general.

“La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural” (DEVIS, 2000, p.12)

Se ha comprobado que la práctica intensa de actividad física reduce significativamente el estrés psicológico, mediante la disminución de los niveles de cortisol, una hormona liberada ante situaciones de alto estrés. (Azofeifa, 2018),

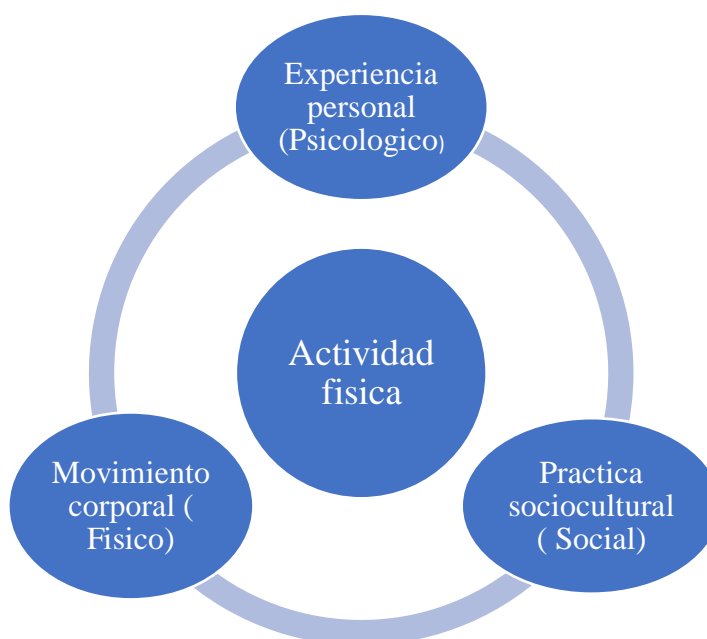
Respecto a la salud mental, estudios de Kremer et al. (2014) han demostrado que un alto nivel de actividad física se relaciona con una disminución en los síntomas de depresión en niños, y Brunes, Augestad y Gudmundsdottir (2013) encontraron que ayuda a reducir la ansiedad. Además, la actividad física mejora la autoestima y, en última instancia, la calidad de vida, según Joseph, Royse, Benítez y Pekmezi (2014), (Abalde, 2016, p. 152)

Uno de los autores que tomaremos en cuenta para desarrollar nuestro proyecto es el académico José Devís Devís quien ha dedicado su vida a defender que la actividad

física debe ser considerada como una parte fundamental del desarrollo humano ya que tiene el potencial de impactar positivamente múltiples aspectos de la salud, entre ellas la salud mental y social.

Devís por medio de su libro actividad física, deporte y salud considera que la actividad física debe constar de al menos 3 elementos, físico, social y psicológico, para Devís la actividad física se debe trabajar de forma holística, aunque es consiente que el movimiento corporal opaca importancia al componente social y psicológico.

Ilustración 3



Nota. Elementos que definen la Actividad Física (Devís, 2000) Elaboración propia (2023)

Para José Devís, 2000, abordar la relación entre actividad física y salud implica considerar tres perspectivas fundamentales:

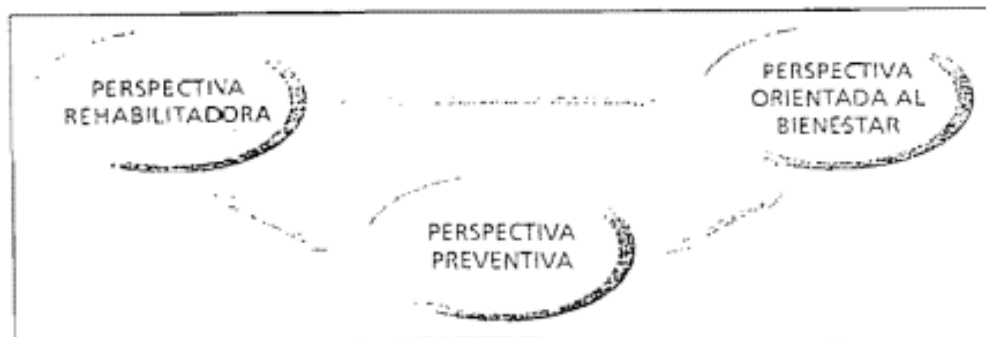
- Perspectiva rehabilitadora: Concibe la actividad física como un "medicamento" capaz de restaurar la función corporal y mejorar el

bienestar físico. En el ámbito de la educación física, las actividades rehabilitadoras buscan recuperar la movilidad, la fortaleza o cualquier otra capacidad física perdida, utilizando ejercicios específicos y adaptados según las necesidades del individuo. Además, puede trabajar en aspectos psicológicos, ayudando a recuperar la confianza y superar miedos relacionados con el trauma o la enfermedad.

- **Perspectiva preventiva:** Se enfoca en el cuidado del cuerpo para evitar enfermedades como las cardiovasculares y la depresión. En el contexto de la educación física, la perspectiva preventiva se centra en promover estilos de vida saludables y actividades físicas que eviten enfermedades o afecciones relacionadas con la inactividad o malos hábitos. Por ejemplo, el ejercicio regular puede prevenir enfermedades cardíacas, obesidad y mejorar la salud mental, reduciendo el riesgo de depresión.
- **Perspectiva orientada al bienestar:** Busca fomentar una alta calidad de vida, donde la práctica de actividad física se convierte en un hábito que no solo se disfruta, sino que también fortalece las relaciones sociales y la conexión con la naturaleza. Desde la educación física, esta perspectiva se orienta a actividades que, además de beneficiar el cuerpo, fomentan el bienestar mental, emocional y social. Por ejemplo, actividades como el yoga o la meditación, que además de trabajar el cuerpo, tienen un fuerte componente de relajación y autoconocimiento. El objetivo es que el individuo se sienta pleno, equilibrado y en armonía consigo mismo y su entorno.

Estas tres perspectivas no se deben ver por separado si no que se interrelacionan entre ellas. (ver imagen)

Ilustración 4



(DEVIS, 2000, p.12)

“La actividad física orientada al bienestar es para todas las personas porque todas ellas pueden realizar algún tipo de actividad de la que pueden obtener beneficios saludables” (DEVIS, 2000, p.12)

A modo de orientación general Devís, 2000, destaca que se trata de una actividad física:

Ilustración 5

Características de la educación física

| |
|--|
| Adaptada a las características personales. |
| De moderada a vigorosa, a una intensidad que permita realizar a cualquier persona una práctica constante durante largo tiempo y a una intensidad que lleve a sudoración y jadeo en la respiración. |
| Habitual y frecuente de manera que forme parte del estilo de vida de las personas. |
| Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia deportiva. |
| Satisfactoria. |
| Que permita una interacción positiva entre las personas. |
| Respetuosa con el medio ambiente. |
| Favorecedora de la autonomía intelectual relativa a la actividad física y la salud y el desarrollo de habilidades sociales que sirvan para llevar una vida mejor. |

(DEVIS, 2000, p.16)

“la actividad física y el bienestar son para todas las personas, sea cual sea su capacidad física y funcional o su estado de salud. Pero, para ello, la actividad física debe adaptarse a las personas y no al contrario” (DEVIS, 2000, p.12)

Ilustración 6

Beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales

| EFFECTOS | BENEFICIOS | RIESGOS/PERJUICIOS |
|--------------|--|--|
| FÍSICOS | <ul style="list-style-type: none"> - Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales. - Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. - Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...). | <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos leves. - Afecciones cardio-respiratorias. - Lesiones músculo-esqueléticas. - Síndrome de sobreentrenamiento. - Muerte súbita por ejercicio. |
| PSICÓLOGICOS | <ul style="list-style-type: none"> - Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. - Estado psicológico de bienestar. - Sensación de competencia. - Relajación. - Distracción, evasión. - Medio para aumentar el autocontrol. | <ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por el ejercicio. - Adicción o dependencia del ejercicio. - Agotamiento (síndrome de burn out). - Anorexia inducida por el ejercicio. |
| SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> - Rendimiento académico. - Movilidad social. - Construcción del carácter. | |

Nota. (DEVIS, 2000, p.12) (tomado de López, s.f. p.13)

Tabla 10

Beneficios de la actividad física en el ámbito laboral

| Ventajas fisiológicas | Ventajas productivas | Ventajas Psicológicas |
|------------------------------|---|------------------------------|
| Incremento de la energía | Rompe la rutina laboral. | Disminución del estrés. |
| Mejora de la postura | Mejora la concentración en la tarea. | Mejora el clima laboral |
| Fortalecimiento muscular | Mejora el desempeño en labores con movimiento repetido. | Mejora la motivación. |

(FISO, 2015)

La OMS (2022) señala que entre las actividades físicas más habituales se encuentran caminar, andar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en actividades recreativas y juegos, accesibles a todos los niveles de habilidad y disfrute. Según la OMS, es realizar actividad física esencial adaptada a la intensidad adecuada para cada grupo etario, con el objetivo de mejorar la salud genera

Tabla 11**Nivel de actividad física por edad según la OMS**

| Edad | Recomendaciones principales |
|---|--|
| Menores de 5 años | <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas varias veces al día • Evitar más de 1h retenidos (ej. Cochecitos) • Limitar tiempo frente a pantallas • Entre 10-17h de sueño, dependiendo de la edad. |
| Niños y adolescentes de 5 a 17 años | <ul style="list-style-type: none"> • 60 minutos diarios de actividades físicas moderadas a intensas • Actividades que fortalezcan músculos y huesos 3 días a la semana • Limitar tiempo sedentario, en especial frente a pantallas. |
| Adultos de 18 a 64 años | <ul style="list-style-type: none"> • 150-300 minutos semanales de actividades aeróbicas moderadas o 75-150 minutos de intensas • Fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana • Limitar tiempo sedentario. |
| Adultos de 65 o más años | <ul style="list-style-type: none"> • Mismas recomendaciones que adultos 18-64 años. • Actividades que enfatizan en equilibrio funcional y entrenamiento muscular 3 o más días a la semana. |
| Mujeres durante embarazo y puerperio | <ul style="list-style-type: none"> • 150 minutos semanales de actividades aeróbicas moderadas • Incorporar variedad de actividades aeróbicas y musculares • Limitar tiempo sedentario. |
| Personas con enfermedades crónicas | <ul style="list-style-type: none"> • 150-300 minutos semanales de actividades aeróbicas moderadas o 75-150 minutos de intensas • Fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana • Limitar tiempo sedentario. |

| | |
|--|--|
| Niños y adolescentes con discapacidad | <ul style="list-style-type: none"> • 60 minutos diarios de actividades físicas moderadas a intensas • Actividades que fortalezcan músculos y huesos 3 días a la semana • Limitar tiempo sedentario, en especial frente a pantallas. |
| Adultos con discapacidad | <ul style="list-style-type: none"> • 150-300 minutos semanales de actividades aeróbicas moderadas o 75-150 minutos de intensas • Fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana. • Limitar tiempo sedentario. |

Nota. (OMS, 2022) Elaboración propia (2023)

José Devís ha dejado una huella significativa en el campo de la educación física y la salud. Su enfoque trasciende la dimensión física para centrarse también en los aspectos sociales y psicológicos que, a menudo, son ignorados por los docentes de esta área. Su visión nos permite comprender la actividad física desde múltiples perspectivas, llevándonos más allá del mero ejercicio para involucrarnos en sus dimensiones mentales, sociales y emocionales. De esta manera, Devís nos ofrece un marco para abordar la salud de forma integral.

Promoviendo la actividad física

Para hablar de prevención desde la actividad uno de los mayores referentes es el **Dr. Kenneth H. Cooper**, un destacado médico y científico, que ha dejado una huella indeleble en el campo de la educación física, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Su trabajo pionero se ha centrado en la promoción de la actividad física y un estilo de vida activo como pilares fundamentales para una vida saludable

El Dr. Cooper es conocido por acuñar el término "aeróbic" y por su libro "Aerobics," publicado en 1968, que promovió la idea revolucionaria de que el ejercicio aeróbico regular puede mejorar la salud cardiovascular y la resistencia. Su enfoque en la actividad física ha sido una pieza clave en la promoción de un estilo de vida activo.

El Dr. Cooper ha destacado la conexión entre la actividad física y la salud mental. Sus investigaciones han demostrado que el ejercicio regular no solo fortalece el cuerpo, sino que también tiene efectos positivos en el estado de ánimo. La liberación de neurotransmisores y endorfinas durante el ejercicio contribuye a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

La promoción de la actividad física como herramienta para prevenir la depresión ha sido un aspecto clave del trabajo del Dr. Cooper. Su enfoque ha subrayado que el ejercicio regular puede reducir significativamente proporcionar una vía efectiva para lidiar con el estrés. "30 minutos de actividad aeróbica sostenida la mayoría de el riesgo de trastornos del estado de ánimo, al mejorar el bienestar emocional y los días de la semana son útiles para reducir la depresión y sus síntomas" (Aerobics, s.f.)

Otro de los autores que tomaremos en cuenta es Amartya Sen, el cual destaca la importancia de tener en cuenta no solo el crecimiento económico, sino también otros factores fundamentales como la educación y la salud para lograr un desarrollo humano integral. Por esto, la perspectiva educativa del proyecto de educación física busca promover la conciencia del cuerpo como una herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas que laboran en los diferentes contextos y contribuir a su desarrollo humano integral.

Sen, A. (1999) argumenta que el desarrollo humano no debería medirse solo por el crecimiento económico, sino por la capacidad de las personas para vivir vidas que valoren y elijan. De acuerdo con Sen, A. (1999). La libertad individual, la democracia, la educación, la salud y la justicia son fundamentales para el desarrollo humano y la eliminación de la pobreza.

Inteligencia emocional

El autor Goleman. (1995).. presenta una teoría del desarrollo basada en el concepto de "capacidades", que se refiere a las oportunidades reales que tienen las personas para llevar una vida deseable. La obra ha sido influyente en políticas públicas y debates sobre desarrollo en todo el mundo.

Desde una perspectiva educativa, la inteligencia emocional se ha convertido en un tema de gran importancia en la educación actual. Según Goleman, D. (1995) la educación debe incluir una formación en inteligencia emocional para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales y sociales, lo que les permitirá tener éxito en la vida y las relaciones interpersonales. Que tiene como objetivo generar conciencia del cuerpo y su uso en una población que ha sido históricamente ignorada en el campo de la Educación Física.

Goleman destaca cinco elementos claves en su trabajo:

- **Autoconocimiento:** Según Goleman y Gladwell, la autoconciencia implica más que simplemente conocer tus fortalezas y debilidades. Se trata de utilizar ese conocimiento para optimizar el desempeño en el

trabajo, aceptando áreas de mejora y capitalizando fortalezas. Las personas con alta autoconciencia poseen una fuerte autoestima y la capacidad de escucharse a sí mismas, lo que afecta de manera profunda su toma de decisiones y, por ende, su rendimiento general.

- **Autorregulación:** La autorregulación, según Goleman, va más allá de la simple autoconciencia y se centra en la habilidad de gestionar emociones para comportarse de manera apropiada en un entorno profesional. No es solo una respuesta reactiva a situaciones desafiantes, sino también una influencia activa y continua en la cultura organizacional.
- **Automotivación:** Es un aspecto crucial del liderazgo, según Goleman, que impulsa la ambición y el entusiasmo a pesar de los desafíos. Los líderes motivados son competitivos y emplean métricas para evaluar el cumplimiento de sus objetivos. Sin embargo, Goleman advierte que esta característica debe equilibrarse con otras habilidades como la autoconciencia y la autorregulación para evitar desbalances en el estilo de liderazgo. Según él, la motivación es casi universal entre los líderes efectivos, quienes no solo ven oportunidades, sino que también están impulsados a aprovecharlas y resolver problemas.
- **Empatía:** La empatía, según Daniel Goleman, es uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional y va más allá de la simple complacencia emocional. Goleman destaca su importancia en un entorno profesional como una habilidad que permite a los líderes entender y comunicar las necesidades no técnicas de su equipo. Este entendimiento mejora la satisfacción y la moral del equipo, lo que a su

vez eleva el rendimiento general de la organización. Goleman señala que la empatía también incluye reconocer sutilezas en el lenguaje corporal y entender las diferencias culturales y étnicas. Este tipo de liderazgo no solo retiene a empleados talentosos, sino que también fomenta equipos fuertes y efectivos que contribuyen al éxito de la organización.

- **Habilidades sociales:** El quinto componente de la inteligencia emocional según Goleman es la habilidad social, que difiere de los primeros cuatro en que está centrado en la interacción con los demás más que en características internas. Esta habilidad permite a los líderes cultivar relaciones efectivas para promover sus ideas, ganando la simpatía, confianza y respeto de los demás. Goleman señala que la habilidad social es una combinación de los otros cuatro componentes y que su ausencia puede socavarlos. Añade que, ya que se basa en relaciones positivas, la habilidad social es difícil de medir, al igual que la inteligencia emocional en su conjunto.

El objetivo es que, mediante la realización de actividades físicas, las personas desarrollan una percepción de su cuerpo como una entidad consciente, sensible y reflexiva, fundamentada en valores, en contraposición a la idea de un cuerpo meramente funcional para el trabajo. La población objetivo se distingue por un uso excesivo del cuerpo y la ausencia de hábitos saludables, conduciendo a problemas tanto físicos como mentales. Este proyecto se justifica por la urgencia de enfrentar estas problemáticas y fomentar prácticas de vida saludables a través de la educación física, con el propósito de prevenir enfermedades y elevar la calidad de vida.

La educación física orientada a la salud es crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. Parlebas subrayan su relevancia como medio para incentivar la actividad física y la salud, además de promover hábitos saludables y la prevención de enfermedades. En un enfoque diferente, Vygotsky resalta desde un punto de vista pedagógico la importancia del entorno social y cultural en el desarrollo humano. De acuerdo con Vygotsky, el aprendizaje ocurre dentro de un marco social y cultural, y la educación debe ser diseñada para responder a las necesidades y características individuales de los estudiantes, buscando así fomentar un aprendizaje significativo.

En cuanto al modelo pedagógico, se debe considerar el enfoque disciplinar, el cual se enfoca en la enseñanza de habilidades técnicas y específicas de la disciplina, en este caso, la educación física para la salud. Además, Zygmunt Bauman destaca la importancia de la cultura y la sociedad en la educación, ya que son factores que influyen en el desarrollo humano y en la forma en que se construyen las relaciones interpersonales.

En conclusión, una perspectiva educativa que nos permita conseguir nuestros objetivos se debe enfocar en la educación integral de los estudiantes, promoviendo habilidades emocionales y sociales, hábitos saludables, el aprendizaje social y cultural, y la formación técnica y disciplinar en la educación física para la salud. Todo ello, considerando el contexto y las características de la población a la que se aborda, la cual cumple con ciertas características. Ya que, en el contexto de la educación, la perspectiva educativa que tiene en cuenta los aportes de los autores mencionados se enfoca en la educación integral de los estudiantes, promoviendo habilidades emocionales y sociales, hábitos saludables y el aprendizaje social y cultural para mejorar la calidad de vida de las personas.

En relación con la población descrita en el (PCP), se puede deducir que este enfoque educativo sería especialmente adecuado para las necesidades y características de esa población. Es decir, una educación integral que les ayude a desarrollar habilidades emocionales y sociales, así como hábitos saludables, podría contribuir a mejorar su calidad de vida y a superar las barreras educativas que enfrentan debido a su situación socioeconómica y educativa.

La educación física y la salud mental están interrelacionadas en muchos aspectos. En la educación física, se promueve el desarrollo físico y motor de los estudiantes, pero también se pueden trabajar aspectos emocionales y cognitivos a través de la práctica deportiva y la actividad física en general.

De acuerdo con Moreira, M. A. (2009). los aportes de Goleman y Parlebas, en la educación física puede ser un espacio propicio para promover la inteligencia emocional y la socio motricidad. A través de la práctica de actividades físicas, los estudiantes pueden aprender a reconocer y gestionar sus emociones, así como a trabajar en equipo y mejorar sus habilidades sociales.

En conclusión, el PCP puede ser una herramienta muy beneficiosa para la población descrita y su situación socioeconómica y educativa. Si se implementa adecuadamente, este enfoque educativo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales y sociales, así como hábitos saludables, lo que podría mejorar su calidad de vida y superar las barreras educativas que enfrentan.

Por otro lado, es fundamental considerar el contexto social y cultural de los estudiantes en la educación física y la salud mental. La contribución de Zygmunt Bauman destaca la importancia de la cultura y la sociedad en la educación. En este sentido, es necesario adquirir una perspectiva pedagógica que valore el aprendizaje social y cultural en el desarrollo humano.

Por otra parte, uno de los mayores beneficios de la educación física y la salud mental es que los estudiantes pueden aprender habilidades y hábitos saludables de una manera más dinámica y práctica. A través de la actividad física, los estudiantes pueden experimentar en primera persona cómo su cuerpo responde al movimiento, y cómo hacer ejercicio regularmente puede tener un impacto positivo en su salud mental y emocional.

La educación física ofrece una oportunidad para la inclusión e integración de estudiantes de diversos orígenes culturales y socioeconómicos. Mediante el deporte y otras actividades físicas, los estudiantes pueden unirse en torno a metas comunes, fomentando el desarrollo de habilidades sociales y emocionales valiosas para su vida diaria.

En cuanto al aprendizaje social y cultural en el desarrollo humano, Vygotsky destaca que los estudiantes deben poder reconocer y valorar tanto su propia cultura como la de los demás. En este sentido, la educación física puede ser un espacio para que los estudiantes exploren su cultura y la de los demás, al mismo tiempo que aprenden habilidades y hábitos saludables.

Por último, es importante destacar que la educación física y la salud mental no deben considerarse como actividades separadas, sino que deben estar estrechamente vinculadas. La actividad física regular puede ser una poderosa herramienta para mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes, y los educadores pueden utilizar la educación física para la salud para enseñar habilidades y hábitos saludables.

Capítulo 3

Diseño metodológico

En el siguiente capítulo, se seguirán las metodologías que se emplearán para lograr los resultados deseados. Estas metodologías se basan en las dimensiones física, psicológica y social, previamente utilizados y en las diferentes posturas de diversos autores, contribuyendo a las relaciones entre ellos. Estas son fundamentales para llevar a cabo un estudio riguroso y sistemático, obteniendo información precisa y confiable. En este sentido, se describirán las técnicas de investigación que se utilizarán, así como los instrumentos de recolección de datos y los procedimientos que se seguirán.

Se explorarán diversas metodologías existentes en el campo de estudio, considerando las particularidades y objetivos de la investigación. Esto tendrá la revisión de enfoques cuantitativos y cualitativos, y se evaluarán sus ventajas y limitaciones en relación con el tema abordado. Asimismo, se establecerán las justificaciones para la elección de una metodología determinada, explicando cómo se adecúa a los objetivos planteados y cómo se contribuirá al avance del conocimiento en el área.

Como complemento se discutirán los aspectos éticos que deben ser considerados durante la implementación de las metodologías, como el consentimiento informado, la confidencialidad y la protección de los participantes. Se destacará la importancia de garantizar la integridad y el respeto para todos, así como la transparencia en el manejo de los datos recopilados.

Currículo

Según Paulo Freire, el currículo es más que un conjunto de contenidos predefinidos y objetivos educativos. Para él, el currículo es una herramienta política y pedagógica que debe estar basada en la realidad y las necesidades de los estudiantes, y que tiene el potencial de transformar la sociedad.

Freire defendía que el currículo educativo debe ser significativo para los estudiantes, conectándose con sus vivencias diarias. Promovía un enfoque educativo que sea crítico y emancipador, instando a los estudiantes a reflexionar críticamente sobre su mundo y a cuestionar las estructuras de poder y desigualdades. Según él, el currículo debería incentivar el diálogo y una participación activa en la construcción del conocimiento, fomentando la conciencia crítica y habilidades analíticas para entender y modificar la realidad social.

Freire enfatizaba que el currículo no solo debe transmitir información, sino también desarrollar habilidades cognitivas y sociales, como el pensamiento crítico, la comunicación efectiva y la colaboración. Además, subrayaba la importancia de inculcar valores como la justicia social, la solidaridad y la igualdad en el currículo.

Objetivo General: Promover la prevención de la depresión y el bienestar emocional a través de la práctica de la educación y la actividad física.

Objetivos Específicos

- Fomentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física en la salud mental y la prevención de la depresión.

- Promover el disfrute y la participación en actividades físicas y deportivas.
- Desarrollar habilidades socioemocionales a través de la educación física para fortalecer la resiliencia y la autoestima.
- Proporcionar estrategias para la gestión del estrés y la regulación emocional a través de la práctica deportiva.
- Mejorar las habilidades de comunicación y la construcción de relaciones saludables a través de la participación en actividades físicas.

Para que enseñar

El propósito educativo de enseñar la prevención de la depresión mediante la educación física en el ámbito laboral es promover la salud mental y emocional y física de los empleados, creando un entorno saludable y productivo. Al proporcionar herramientas y estrategias para cuidar del bienestar emocional, los empleados adquieren habilidades para manejar el estrés, reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Esto previene la depresión, aumenta la satisfacción y la productividad laboral. Además, la educación física fomenta la interacción social, promoviendo relaciones positivas y un sentido de comunidad en el trabajo. El propósito es cultivar un entorno laboral que priorice el bienestar emocional y contribuya al desarrollo personal y profesional de los empleados.

Para lograrlo, se pueden integrar las teorías de Goleman, Vygotsky, Parlebas y Devis de la siguiente manera:

- Integración de la teoría de Goleman sobre la inteligencia emocional: Según Goleman, las habilidades emocionales son fundamentales para el bienestar y el éxito en la vida. En el contexto laboral, se puede aplicar esta teoría enseñando a los empleados habilidades de inteligencia emocional, como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales. Esto les permitirá manejar el estrés laboral, relacionarse de manera efectiva con los demás y fomentar un ambiente laboral positivo, lo cual contribuye a prevenir la depresión.
- Aplicación de la teoría sociocultural de Vygotsky: Vygotsky enfatiza la importancia del entorno social y cultural en el desarrollo humano. En el ámbito laboral, esto implica promover interacciones positivas entre los empleados, fomentar la colaboración y el apoyo mutuo. Al aplicar esta teoría, se fortalecen las habilidades socioemocionales de los empleados, se crea un sentido de comunidad y se mejora el bienestar emocional en el trabajo, lo cual contribuye a prevenir la depresión.
- Incorporación de los aportes de José Devís Devís,: Devís aboga por una educación que no solo se centre en la parte física de cada individuo si no que debe ir más allá, considera fundamental trabajar ese componente psicosocial de las personas, para este trabajo se recurre a Devís para trabajar desde una triple perspectiva, lo social, lo físico y lo psicológico. Para mi proyecto resulta fundamental abordar esta triple perspectiva debido a la población con la que trabajo, al

tratarse de un lugar con atención al público, los niveles de estrés son elevados y no siempre se reacciona de la mejor manera.

Que enseñar

Para lograr los objetivos de enseñar la prevención de la depresión a través de la educación física en el ámbito laboral y promover la salud mental y emocional de los empleados, se incluyen los siguientes contenidos:

- **Sensibilización sobre la Salud Mental:** Proveer conocimientos acerca de los factores que impactan en la salud mental, identificar los indicadores y síntomas de la depresión, y destacar la relevancia de la prevención y el cuidado personal.
- **Técnicas para el Manejo del Estrés:** Impartir métodos de relajación, técnicas de respiración, meditación y otras estrategias efectivas para controlar el estrés en el trabajo.
- **Fomento de la Actividad Física y el Ejercicio:** Resaltar la importancia del ejercicio regular, ofreciendo datos sobre sus beneficios físicos y mentales, y sugiriendo opciones de actividades físicas adaptables al ámbito laboral.
- **Desarrollo de Competencias Socioemocionales:** Educar en habilidades de inteligencia emocional, como la gestión emocional, la empatía, la comunicación asertiva y la solución de conflictos, para mejorar las relaciones interpersonales y la interacción social positiva.

- **Balance entre Trabajo y Vida Personal:** Informar sobre la necesidad de un equilibrio entre las obligaciones laborales y las actividades personales, de ocio y relaciones sociales.
- **Enseñanza sobre Autocuidado:** Instruir acerca de la importancia del autocuidado, incluyendo una alimentación balanceada, descanso adecuado, sueño de calidad y gestión del tiempo.
- **Implementación de Pausas Activas:** Orientar sobre la importancia de tomar pausas cortas durante el trabajo para realizar ejercicios de estiramiento o actividades recreativas que incrementen

Estos contenidos ayudan a los empleados a adquirir conocimientos, habilidades y prácticas que les permitan prevenir la depresión, manejar el estrés y mejorar su salud mental y emocional en el entorno laboral.

Lista de actividades

Tabla 12

Lista de actividades para realizar

| Concepto | Dimensión | Enfoque | Actividad | Justificación |
|--------------------------|-----------|----------------|--|---|
| Actividad Física y Salud | Física | Preventiva | Clase de aeróbic de bajo impacto | Mejora la resistencia cardiovascular y la salud mental. |
| | | Rehabilitadora | Ejercicios de movilidad y estiramientos. | Ayuda en la recuperación y mejora la movilidad |
| | | Bienestar | clase de yoga | Fomenta el bienestar integral y reduce el estrés. |

| | | | | |
|------------------|-------------|----------------|--|--|
| | Psicológica | Preventiva | técnicas de respiración | Manejo del estrés y la ansiedad |
| | | Rehabilitadora | Sesiones de mindfulness | Facilitar la autorregulación emocional. |
| | | Bienestar | Ejercicio al aire libre | Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. |
| | Social | Preventiva | Juegos de equipo | Fomenta la socialización y el trabajo en equipo. |
| | | Rehabilitadora | Dinámicas de confianza en grupo | Mejora la cohesión grupal y la confianza interpersonal. |
| | | Bienestar | Actividades recreativas en grupo. | Promueve la interacción social y el sentido de comunidad. |
| Salud Integral | Física | Preventiva | clase de pilates | Mejora la fuerza y la postura. |
| | | Rehabilitadora | Fisioterapia en grupo | Facilitar la recuperación física |
| | | Bienestar | clases de danza | Mejora la coordinación y fomenta la expresión. |
| | Psicológica | Preventiva | Técnicas de relajación | Manejo del estrés y la ansiedad |
| | | Rehabilitadora | Terapia de grupo | Proporciona un espacio seguro para compartir emociones y experiencias. |
| | | Bienestar | Jornadas de autoayuda | Fomenta el autoconocimiento y la autoestima. |
| | Social | Preventiva | Dinámicas de grupo para la comunicación | Mejora las habilidades sociales y previene los síntomas depresivos. |
| | | Rehabilitadora | Sesiones de resolución de conflictos | Facilita la comunicación y el entendimiento mutuo. |
| | | Bienestar | Talleres de arte comunitario | Fomenta la creatividad y el sentido de comunidad. |
| José Devís Devís | Física | Preventiva | Juegos predeportivos modificados | Desarrollar habilidades motoras básicas |
| | | Rehabilitadora | Actividades físicas adaptadas | Facilita la recuperación y la adaptación física. |
| | | Bienestar | Juegos tradicionales | Promueve la cultura y la diversión. |
| | Psicológica | Preventiva | Juegos con elementos de resolución de problemas. | Estimula el pensamiento crítico y la toma de decisiones. |

| | | | | |
|----------------------|-------------|----------------|---|---|
| | | Rehabilitadora | Juegos de rol para la autorreflexión | Facilita el autoconocimiento y la empatía. |
| | | Bienestar | Juegos de mesa que requieren estrategia | Fomenta la concentración y el disfrute. |
| | Social | Preventiva | Juegos de equipo con reglas flexibles | Fomentar la inclusión y la equidad |
| | | Rehabilitadora | juegos cooperativos | Mejora la cohesión grupal y la comunicación. |
| | | Bienestar | Juegos de mesa en grupo | Facilita la socialización y el entretenimiento. |
| Daniel Goleman | Física | Preventiva | Ejercicios de conciencia corporal | Mejora la autoconciencia y el control del cuerpo. |
| | | Rehabilitadora | Técnicas de relajación muscular. | Facilita la recuperación física y reduce el estrés. |
| | | Bienestar | Ejercicios de estiramiento consciente | Promueve la conciencia corporal y el bienestar |
| | Psicológica | Preventiva | Técnicas de autocontrol emocional | Fomenta la autorregulación y la resiliencia |
| | | Rehabilitadora | Juego de roles para practicar la empatía. | Facilitar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. |
| | | Bienestar | Técnicas de atención plena | Mejora la autoconciencia y la concentración. |
| | Social | Preventiva | Ejercicios de escucha activa | Fomenta la comunicación efectiva. |
| | | Rehabilitadora | Dinámicas de habilidades sociales | Mejora la interacción social y la autorregulación emocional. |
| | | Bienestar | Actividades de construcción de equipos. | Fomenta el sentido de comunidad y el bienestar grupal. |
| Pedagogía Dialogante | Física | Preventiva | Debates sobre la importancia del ejercicio | Fomenta la conciencia sobre la salud física. |
| | | Rehabilitadora | Discusiones sobre adaptaciones en la actividad física | Facilitar el conocimiento y la adaptación en rehabilitación. |
| | | Bienestar | Conversaciones sobre actividades físicas placenteras | Promueve la elección de actividades que fomenten el bienestar personal. |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------|----------------|--|---|
| | Psicológica | Preventiva | Diálogos sobre la gestión emocional | Facilitar el autoconocimiento y la autorregulación emocional |
| | | Rehabilitadora | Conversaciones terapéuticas en grupo | Proporciona un espacio seguro para la rehabilitación emocional. |
| | | Bienestar | Discusiones sobre el sentido de la vida y objetivos personales | Fomenta la autoestima y el sentido de propósito. |
| | Social | Preventiva | Diálogos sobre el respeto y la tolerancia | Fomenta el entendimiento y la cohesión social. |
| | | Rehabilitadora | Discusiones sobre empatía y comunicación | Facilitar la rehabilitación social y emocional. |
| | | Bienestar | Conversaciones sobre la importancia de la comunidad | Fomenta el sentido de pertenencia y bienestar social. |
| Teoría socio cultural de Vygotsky | Física | Preventiva | Grupos colaborativos sobre técnicas de ejercicio. | Utilizando la zona de desarrollo próximo, los estudiantes más avanzados pueden guiar a los principiantes, promoviendo la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. |
| | | Rehabilitadora | Actividades adaptadas con pares más experimentados. | A través de la mediación social, aquellos que se están rehabilitando pueden aprender y adaptarse a nuevas rutinas de otros compañeros. |
| | | Bienestar | Grupos de discusión sobre hábitos saludables. | Fomentando la construcción colectiva del conocimiento sobre bienestar físico y hábitos de vida saludable. |
| | Psicológica | Preventiva | Diálogos en pequeños grupos sobre gestión emocional | Aprovechando la interacción social para promover la autorregulación y el reconocimiento de emociones. |

| | | | | |
|--|--------|----------------|--|--|
| | | Rehabilitadora | Grupos de apoyo mediados por estudiantes experimentados | Utilizando la zona de desarrollo próximo para la rehabilitación emocional, donde los que han superado desafíos emocionales pueden guiar a otros. |
| | | Bienestar | Reflexiones en grupo sobre el sentido de la vida | Promoviendo el desarrollo personal y emocional a través del diálogo y la interacción social. |
| | Social | Preventiva | Proyectos colaborativos sobre respeto y tolerancia | Fomentando la construcción colectiva del conocimiento y la práctica de valores sociales. |
| | | Rehabilitadora | Role-playing sobre empatía y comunicación | A través de la interacción y la simulación, los estudiantes pueden practicar y mejorar sus habilidades sociales. |
| | | Bienestar | Proyectos comunitarios para fortalecer la sensación de pertenencia | Empleando el aprendizaje colaborativo para promover el bienestar social y la cohesión de grupo. |
| | | | | |

Nota: Actividades a realizar analizado desde las 3 dimensiones y enfoques de

José Devís Devís. Elaboración (2023).

Ilustración 7

Matriz de actividades

| PROMOVER LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y EL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|-------------|--|--|---|---|--|
| MODULO | | OBJETIVOS | N° SESIONES | TEMAS | METODOLOGIA | INDICADORES DE EVALUACION | EVALUACION | |
| Bienestar Mental | PERSPECTIVA PREVENTIVA | Comprender la interconexión entre el bienestar físico y mental en el contexto laboral. | 4 | AUTOCONCIENCIA | <ul style="list-style-type: none"> Charlas motivacionales Celebración de logros Ejercicios de mindfulness Desarrollo de metas personales | <ul style="list-style-type: none"> Participa activamente en las actividades Emplea las técnicas de relajación y motivación Se observa un interés por el desarrollo de las metas personales | <ul style="list-style-type: none"> Recopilar retroalimentación verbal o escrita Participación activa en la dinámica grupal. Observación directa Cuestionario inicial y final Auto evaluación Registro audiovisual | |
| | | | | AUTORREGULACION | | | | |
| | | | | MOTIVACION | | | | |
| Bienestar Social | PERSPECTIVA ORIENTADA AL BIENESTAR | Promover el bienestar emocional y prevenir la depresión mediante técnicas de relajación, áreas de autocuidado y participación en charlas y grupos de apoyo | 4 | GESTION DEL ESTRÉS Y PROMOCION DEL BIENESTAR SOCIAL Y MENTAL | Técnicas de respiración | <ul style="list-style-type: none"> Capacidad de establecer una relación entre lo físico y mental Participación en los grupos de apoyo | | |
| | | | | Identificación de señales de malestar emocional y discusión de estrategias físicas para el manejo del estrés. | Role-playing | | | |
| | | | | Charlas educativas sobre la importancia de la educación física en el bienestar mental y la prevención de la depresión. | <ul style="list-style-type: none"> Círculos de reflexión Juegos de integración Juego de roles Grupos de apoyo | | | |
| Bienestar Físico | PERSPECTIVA REHABILITADORA | Incorporar conscientemente actividad física en la rutina laboral, practicar estiramientos y pausas activas, y valorar la socialización para el bienestar emocional | | Capacidades Físicas | Capacidades Motrices | Fuerza | | Entrenamiento Funcional |
| | | | | | | Resistencia | | Carrera de Obstáculos - caminata grupal |
| | | | | | | Flexibilidad | | Ejercicios de Movilidad Articular |
| | | | | | Capacidades Perceptivo-Motrices | COORDINACION | | <ul style="list-style-type: none"> Juego con pelotas Ejercicios de equilibrio Ejercicios bimanuales |
| | | | | | Capacidades Socio-Motrices | Imaginacion | Juegos de Roles Temáticos | <ul style="list-style-type: none"> Utiliza los ejercicios fuera del espacio |
| | | | | | | Creacion | Narración de Historias a través de Movimientos | |
| Expresion | Dramatización de Emociones | | | | | | | |

Nota: Elaboración propia (2023)

En resumen, este Macro currículo no es solo una propuesta educativa; es una convergencia de la dimensión humanística, disciplinar y pedagógica. A través de la educación física, abordamos la salud mental de manera holística, incorporando conceptos de la psicología positiva y la educación holística. Al mismo tiempo, utilizamos métodos pedagógicos participativos respaldados por teóricos como Vygotsky. Al unir estos tres aspectos, estamos creando un enfoque que no solo promueve la salud mental, sino que también enriquece la experiencia educativa y fomenta una cultura laboral consciente y empática.

Instrumentos

Los instrumentos propuestos para llevar a cabo el trabajo son dos: un cuestionario basado en el modelo de autoexamen de Ifightdepression ("Cuestionario de salud del paciente" o "PHQ-9") que se relacionara a continuación y diarios de campo. Estas herramientas se complementan y brindan una visión integral del proceso de trabajo con los participantes.

El cuestionario tomado de Ifightdepression es una herramienta fundamental para realizar una evaluación inicial de los participantes. Este tipo de cuestionario permite a cada individuo reflexionar sobre su estado de ánimo, identificar posibles síntomas de depresión y evaluar su bienestar emocional. Al completar este cuestionario, se obtiene una visión general de la situación inicial de cada participante, lo que proporciona una base para el trabajo posterior.

Por otro lado, los diarios de campo son una valiosa herramienta que permite recopilar y registrar la información relevante durante cada sesión. Estos diarios permiten realizar un seguimiento detallado del progreso de cada participante a lo largo del tiempo. Al registrar información como los temas discutidos, los avances realizados, los

desafíos enfrentados y las metas establecidas, se puede tener una idea clara del punto de inicio y el punto final al que se pretende llegar con cada uno de los integrantes del grupo

Ilustración 8

"Cuestionario de salud del paciente" o "PHQ-9")

| Durante las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas? | de nada | varios días | más de la mitad | casi todos los días |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Poco interés o placer por hacer las cosas * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Sentirse decaído, deprimido o sin esperanza * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, o dormir demasiado * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Sentirse cansado o tener poca energía * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Falta de apetito o comer en exceso * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sentirse mal consigo mismo, o que es un fracaso o que se ha defraudado a sí mismo o a su familia * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Problemas para concentrarse en cosas, como leer el periódico o mirar televisión * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. ¿Moviéndose o hablando tan despacio que otras personas podrían haberlo notado? O lo contrario: estar tan inquieto o inquieto que se ha estado moviendo mucho más de lo habitual * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Pensamientos de que estarías mejor muerto o lastimándote de alguna manera * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

* campo requerido

Nota: IfightDepression (European Alliance against depression)

Escala de valoración "PHQ-9")

A continuación, se presentará la interpretación de cada respuesta junto con su respectivo puntaje y escala de resultados. Esta interpretación permitirá evaluar y comprender de manera más precisa los resultados obtenidos.

Tabla 13

Valores de respuesta

| Respuesta | Valoración |
|-----------------------------|------------|
| Nunca | 0 |
| Varios días | 1 |
| Mas de la mitad de los días | 2 |
| Casi todos los días | 3 |

Nota: IfightDepression (European Alliance against depression) Elaboración propia (2023)

Tabla 14

Escala de resultado

| Puntaje | Interpretación |
|----------|---|
| 1-4. | Esto se considera depresión mínima. |
| 5 - 9. | Esto se considera depresión leve |
| 10 - 14. | Esto se considera depresión moderada |
| 15-19 | Esto se considera depresión moderada severa |
| 20-27 | Esto se considera depresión severa |

Nota: IfightDepression (European Alliance against depression)

La elección de un cuestionario y un diario de campo como instrumentos para abordar la depresión se

Capítulo 4

Micro diseño

En el siguiente capítulo se abordarán las sesiones de clase que se llevaron a cabo con el fin de lograr los objetivos propuestos.

Sesión 1 y 2

| Prevención de la depresión a través de la Educación Física | |
|--|------------------|
| Lugar | Frutos del Mar |
| Espacio | 3 piso |
| Profesor | Fabio Yañez |
| Área | Educación Física |
| Tiempo | 1 hora |
| Semestre | IX |
| <p>Unidad 1 Bienestar mental</p> <p>Objetivo: Comprender la interconexión entre el bienestar físico y mental en el contexto laboral.</p> | |
| <p style="text-align: center;">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludos. 2. Tema de la clase: Conociendo la depresión y sus causas 3. Objetivo de la Clase: Presentar el proyecto de grado y generar espacios de autorreconocimiento de la importancia de la actividad física para la salud mental y un cuestionario del estado de ánimo. 4. Movilidad articular y calentamiento. <p style="text-align: center;">Parte central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza un círculo con todos los integrantes se presenta el tema, prevención de la depresión y su relación con la educación física. • Se entrega a cada participante un formulario en físico del estado del ánimo para su diligenciamiento inmediato. | |

- Una vez terminado el cuestionario se hace entrega de un folleto con las características principales de la depresión.
- Se realiza una charla sobre los beneficios tanto físicos como psicológicos de la actividad física y se establece una relación entre la actividad física y salud.
- Una vez se aborden los anteriores punto se pregunta a los integrantes características de la depresión y como esta se relaciona con la actividad física.

Actividad práctica: Ejercicio de relajación o técnicas de mindfulness, cuestionario.

- Explicación breve de lo que es mindfulness y cómo la "respiración consciente" puede ayudar en la gestión del estrés y la prevención de la depresión.
- Bien, ahora siéntense en una posición cómoda.
- Pueden cerrar los ojos si quieren.
- Coloquen sus manos sobre sus piernas o en su regazo, en una posición que les resulte cómoda
- Se pide a todos que tomen un momento para centrarse en su cuerpo y en la sensación de estar sentados en el suelo o en la silla.
- Guíe a los estudiantes para que presten atención a su respiración natural.
- No tienen que cambiar el ritmo de su respiración, solo notar cómo se siente al inhalar y exhalar.
- Pueden focalizar la atención en cómo se mueve el aire a través de la nariz, cómo se Si en algún momento notan que su mente se ha ido a otro lugar, no hay problema. Solo tomen nota de ello y regresen su atención a la respiración
- Invita a los estudiantes a abrir los ojos lentamente.
- Haga una breve reflexión o permita compartir cómo se sintieron durante el ejercicio.

Vuelta a la calma

Materiales: Folletos, cuestionario, ocluser, lugar tranquilo, música.

Formas de Evaluación

- Autoevaluación: Reflexión individual sobre la importancia de la actividad física para la prevención de la depresión.

Diario de campo 1 y 2

Introducción: La primera sesión se dedicó a la presentación del proyecto de grado centrado en la prevención de la depresión a través de la educación física. Comenzó con una reunión inicial y saludos, seguida de una actividad de calentamiento que involucró activamente a los trabajadores, estableciendo un ambiente positivo.

Presentación del Proyecto: En una actividad grupal en forma de círculo, se presentó el proyecto y se explicó la conexión entre la actividad física y la prevención de la depresión. Los trabajadores recibieron un cuestionario sobre el estado de ánimo y folletos informativos acerca de la depresión. La discusión abierta posterior mostró un interés genuino de los estudiantes en el tema.

Dimensión Psicológica: La parte práctica incluyó un ejercicio de mindfulness, durante el cual los trabajadores se mostraron tranquilos y enfocados. Este ejercicio fue seguido de un tiempo para compartir y reflexionar sobre la experiencia, lo que permitió una introspección y un entendimiento más profundo del tema.

Evaluación y Reflexión: Como parte de la evaluación, se solicitó a los participantes realizar una autoevaluación, enfocándose en la importancia de la actividad física en la prevención de la depresión.

Conclusiones: La sesión fue bien recibida y se notó un cambio significativo en la actitud de los participantes antes y después del ejercicio de mindfulness. Esto indica que la inclusión de más prácticas orientadas al bienestar emocional podría ser beneficiosa en futuras sesiones.

Sesión 3 y 4

| Prevención de la depresión a través de la Educación Física | |
|---|----------------|
| Lugar | Frutos del Mar |
| Espacio | 3 piso |
| Profesor | Fabio Yañez |

| | |
|---|------------------|
| Área | Educación Física |
| Semestre | 1 hora |
| Unidad 3 | |
| Bienestar mental | |
| Objetivo: Promover el bienestar emocional y prevenir la depresión mediante técnicas de relajación, áreas de autocuidado y participación en charlas y grupos de apoyo | |

TEMA GENERAL

1. **Reunión, saludos.**
2. **Tema de la clase:** Relaciones sociales
3. **Objetivo de la Clase:** Explorar la importancia de las relaciones sociales y cómo la educación física puede fomentar habilidades sociales saludables.
4. Movilidad articular y calentamiento.

Parte Central

- Presentación breve sobre la importancia de las relaciones sociales y cómo afectan nuestra salud mental y bienestar. Que son y como se construyen estas relaciones y como nos afectan.
- Distribución de tarjetas con diferentes roles sociales (ej. el líder, el oyente, el mediador, etc.).
- Los participantes se dividen en grupos pequeños y practican diferentes escenarios sociales utilizando sus roles asignados.
- Discusión grupal sobre las experiencias, sentimientos y aprendizajes.

Actividad Práctica: Juegos de roles

Roles (escritos en tarjetas)

- El mesero
- El cliente que siempre se queja
- El cliente indeciso
- El cliente muy amable.
- el cocinero
- el gerente

- Cada grupo simulara una acción del restaurante, como atención a clientes groseros, visitas de entidades como sanidad sin emitir palabras, mientras los demás intentan describir que quieren comunicar.
- Inicio y asignación de roles: Al llegar, cada participante recoge una tarjeta que indica su rol. Se les da un par de minutos para que se familiaricen con su personaje.
- Instrucciones iniciales: Se explican los objetivos del juego y se señala que el propósito es simular una experiencia en el restaurante para aprender sobre las relaciones sociales.
- Comienzo del juego: Los participantes se ubican en su "mesa" o en su puesto de trabajo (como el mesero, el cocinero, o el gerente) y comienzan a actuar según la asignación que se les dio.

Vuelta a la calma

Materiales

- Tarjetas con roles escritos en ellas
- Mesas y sillas dispuestas como en un restaurante
- Menús, platos, vasos y cubiertos de utilidad (si es posible)
- Una campana o timbre para señalar las transiciones.

Formas de Evaluación

- Autoevaluación: Reflexión individual sobre la importancia de las relaciones sociales y cómo los juegos de roles pueden contribuir a mejorarlas.
- Diario de campo

Diario de campo 3 y 4

Introducción: La sesión tuvo el propósito de explorar las dinámicas de las relaciones sociales y la comunicación efectiva a través de un juego de roles ambientado en situaciones típicas de un restaurante. Comenzó con una introducción donde se presentó el tema del día: "Juegos de Roles para mejorar las Relaciones Sociales", seguida de una explicación de las reglas y la dinámica del juego.

Dimensión Social: Los participantes se dividieron en grupos pequeños, asumiendo roles variados como cliente, mesero, chef y gerente. Cada grupo se enfrentó a escenarios como un cliente insatisfecho o un error en la orden, lo que les brindó la oportunidad de practicar la comunicación y la resolución de conflictos en un entorno simulado.

Dimensión Psicológica: Durante los 15-20 minutos de actividad práctica, se observarán diversas emociones y estrategias de manejo de conflictos. Algunos participantes demostraron habilidades de comunicación efectiva, mientras que otros encontraron retos para solucionar los conflictos dentro de sus grupos.

Reflexión y Discusión Grupal: Posterior al juego, se realizó una discusión grupal en la que los participantes compartieron sus experiencias, desafíos y las estrategias utilizadas para resolver conflictos. Este momento fue crucial para que los participantes comprendieran la importancia de las habilidades sociales en situaciones prácticas.

Conclusión y Evaluación: La sesión concluyó con una reflexión sobre cómo los juegos de roles pueden mejorar las habilidades sociales en contextos reales. Como evaluación, se solicitó a los participantes realizar una autoevaluación y reflexionar sobre las habilidades sociales desarrolladas durante la sesión.

Sesión 5 y 6

| Prevención de la depresión a través de la Educación Física | |
|---|------------------|
| Lugar | Frutos del Mar |
| Espacio | 3 piso – parque |
| Profesor | Fabio Yañez |
| Área | Educación Física |
| Tiempo | 1 hora |
| Semestre | IX |
| Unidad 3 | |
| Bienestar físico | |
| Objetivo: Incorporar conscientemente actividad física en la rutina laboral, practicar estiramientos y pausas activas, y valorar la socialización para el bienestar emocional | |

TEMA GENERAL

Reunión, saludos.

Tema de la clase: capacidades motrices

Objetivo de la Clase: Integrar conscientemente la actividad física en la rutina laboral, participar en ejercicios de estiramiento y pausas activas, y explorar la importancia de la socialización en el bienestar emocional.

Movilidad articular y calentamiento.

Parte Central

Actividad Práctica: Capacidades Motrices (carrera de obstáculos)

- Charlas relación entre actividad física y salud.
- Importancia de las pausas activa
- Explicación de la actividad.

| Puntos clave | | Descripcion de las actividades |
|---------------------|--|---|
| Primer Momento | Desplazamiento del Punto (A-B) | <p>Dentro de cada grupo, se formarán parejas con el objetivo de realizar un desplazamiento. Las parejas deberán ubicarse de espaldas entre sí en el punto A y tomarse de las manos. A continuación, ambas personas se acostarán sin soltarse y comenzarán el desplazamiento hacia el punto B, manteniendo en todo momento el contacto de las manos. Si en algún instante se sueltan, tendrán que regresar al punto de inicio y comenzar la actividad de nuevo. En el caso de que el número de integrantes en un grupo sea impar, un participante deberá repetir la secuencia para equilibrar las parejas.</p> |
| | Formación de parejas. | |
| | Ubicación de las parejas de espaldas en el punto A. | |
| | Desplazamiento en pareja hasta el punto B sin soltar las manos. | |
| Segundo Momento | Distribución de rompecabezas de 35 piezas con diferentes imágenes. | Una vez todos los integrantes del grupo lleguen al punto B, se hará entrega de un rompecabezas que deben armar en el menor tiempo posible, cada rompecabeza consta de 35 piezas pero de diferente imagen. |
| | Cada grupo debe completar el rompecabezas. | |
| Tercer Momento | Retorno y Lanzamiento de Aros. Retorno al punto A cogidos de las manos - Lanzamiento de 5 aros por integrante intentando encestarlos en conos dispuestos verticalmente a distintas distancias- Tiempo estimado: 15-20 min | Terminado el rompecabezas cada grupo volvera al punto A, donde encontrara 5 conos de forma vertical, cada uno mas alejado del otro desde el punto A se debera lanzar los aros para que quede cada uno en un cono. Ganara el primer grupo que logre completar de manera correcta las 3 pruebas. |
| Evaluación y Cierre | Al finalizar el desafío, se reunira el grupo nuevamente y se dara el proposito de la actividad al igual que se escuchara la respectiva retroalimentacion. | |

Vuelta a la calma

Materiales

- Aros
- Conos
- Rompecabezas y espacio para desplazamiento.

Formas de Evaluación

- Diario de campo

Diario de campo 5 y 6

Introducción: La Clase No. 3, dedicada al tema de "Capacidades Motrices", comenzó con un cálido recibimiento y saludos entre los participantes, seguido de ejercicios de movilidad articular y calentamiento. El ambiente acogedor sentó las bases para el desarrollo de la sesión.

Dimensión Social: Durante la charla sobre la importancia de la actividad física y las capacidades motrices, hubo una interacción notable y preguntas activas por parte de los participantes. Esto demuestra un compromiso e interés significativos en el tema abordado.

Dimensión Física: La carrera de obstáculos, diseñada para mejorar las capacidades motrices, contó con aros y conos para aumentar el desafío y la diversión. Los participantes mostraron un alto nivel de entusiasmo y se observaron una mejora evidente en sus habilidades motrices durante la actividad.

Dimensión Psicológica: La discusión sobre las pausas activas resaltó su importancia para el bienestar físico y mental. La aceptación y el interés mostrado por los participantes subrayan la valoración de estas prácticas como herramientas útiles para el desarrollo personal. Se sugiere que los participantes lleven un diario de campo como forma de evaluación. Este enfoque permite una reflexión más profunda sobre las actividades y los temas discutidos, y es esencial para evaluar el logro de los objetivos de la clase.

Conclusiones: La Clase No. 3 fue exitosa en términos de participación, aprendizaje y desarrollo de habilidades. La integración de componentes teóricos y prácticos, junto con un enfoque en la mejora continua a través de actividades como las pausas activas, refleja un enfoque equilibrado y efectivo en la educación física.

Sesión 7 y 8

| Prevención de la depresión a través de la Educación Física | |
|---|------------------|
| Lugar | Frutos del Mar |
| Espacio | 3 piso – parque |
| Profesor | Fabio Yañez |
| Área | Educación Física |
| Tiempo | 1 hora |
| Semestre | IX |
| <p>Unidad 3 Capacidades motrices Objetivo: Incorporar conscientemente actividad física en la rutina laboral, practicar estiramientos y pausas activas, y valorar la socialización para el bienestar emocional</p> | |
| <p>TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludos. 2. Tema de la clase: Autorreconocimiento y actividad física 3. Objetivo de la Clase: Generar espacios de autorreconocimiento de la importancia de la actividad física para la salud mental y un cuestionario del estado de ánimo. 4. Calentamiento y movilidad articular, Acercamiento al grupo por medio del juego ritmo, diga usted. <p>Contenido: Mindfulness, charla, beneficios psicológicos, físicos de la actividad física</p> <p>Tendencia: Actividad física y salud</p> | |
| <p>Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza un círculo con todos los integrantes donde se dará una explicación de las actividades que se llevaran a cabo, reglas y recomendaciones generales. Se presentan las indicaciones del futbol americano, técnicas para detener al equipo contrario y una breve explicación de cómo se debe coger el balón. Una vez terminado las indicaciones y recomendaciones, se formarán de 2 a 3 equipos cada uno con un capitán con el objetivo de jugar futbol americano, descalzos. | |
| <ul style="list-style-type: none"> Cada equipo deberá anotar la mayor cantidad de puntos llegando o recibiendo el balón en el campo contrario, para desplazarse de un lado al otro contarán con 6 intentos cada uno. | |

- Cada grupo contara con un Quarterback, quien es la única persona encargada de dar los pases largos, mientras que los pases cortos cualquier integrante podrá darlos.
- Pasadas las 6 oportunidades si el equipo no logra anotar un punto, deberá ser el balón al equipo contrario, el cual será devuelto con una patada desde su propio campo.
- El equipo que este al ataque y no logre conseguir el punto deberá pagar una penitencia impuesta por el equipo contrario, que puede ir desde sentadillas flexiones o cualquier actividad que involucre un esfuerzo físico.

Actividad 2: Ejercicio de relajación o técnicas de mindfulness.

- Bien, ahora siéntense en una posición cómoda.
- Cierren los ojos
- Coloquen sus manos sobre sus piernas o en su regazo, en una posición que les resulte cómoda
- Se pide a todos que tomen un momento para centrarse en su cuerpo y en la sensación de estar sentados en el suelo o en la silla.
- Guíe a los estudiantes para que presten atención a su respiración natural.
- No tienen que cambiar el ritmo de su respiración, solo notar cómo se siente al inhalar y exhalar.
- Pueden focalizar la atención en cómo se mueve el aire a través de la nariz, si en algún momento notan que su mente se ha ido a otro lugar, no hay problema. Solo tomen nota de ello y regresen su atención a la respiración
- Invita a los estudiantes a abrir los ojos lentamente.
- Realizar una breve reflexión que permita compartir cómo se sintieron durante el ejercicio.

Vuelta a la calma

Materiales: Balón, lugar tranquilo, música, riata.

Formas de Evaluación

- Autoevaluación: Reflexión individual sobre la importancia de la actividad física para la prevención de la depresión.

Diario de campo 7 y 8

Introducción: La cuarta sesión incluyó un juego de fútbol americano adaptado con 18 trabajadores, enfocado en la prevención de lesiones y el fomento de la interacción de equipo.

Dimensión Social: inicialmente, hubo desafíos en la comunicación entre los compañeros de equipo, lo que afectó la ejecución de jugadas complejas. Con el tiempo, se observará un aumento en el espíritu competitivo y la voluntad de ganar, lo que refleja un aspecto significativo de la naturaleza humana.

Dimensión Física: A pesar de los retos físicos, como dificultades para atrapar el balón o realizar pases efectivos, el entusiasmo se mantiene alto. La actividad física intensa del juego demuestra su capacidad para impulsar la energía y la alegría entre los participantes.

Dimensión Psicológica: Durante el juego, se evidenciaron emociones como la frustración, a través de expresiones espontáneas y el lenguaje corporal de los jugadores. La breve sesión de meditación posterior al juego ayudó a los trabajadores a relajarse y reflexionar, equilibrando las emociones intensas experimentadas durante el juego.

Conclusiones: La sesión demostró cómo el deporte y la actividad física pueden ser catalizadores tanto para la competitividad saludable como para el bienestar emocional. El equilibrio entre la actividad física intensa y prácticas de relajación como la meditación resalta la importancia de cuidar todas las facetas del bienestar en un entorno laboral.

Sesión 9 y 10

| Prevención de la depresión a través de la Educación Física | |
|---|------------------|
| Lugar | Frutos del Mar |
| Espacio | 3 piso – parque |
| Profesor | Fabio Yañez |
| Área | Educación Física |
| Tiempo | 90 minutos |
| Semestre | IX |
| <p>Unidad 1 Bienestar mental Objetivo: Comprender la interconexión entre el bienestar físico y mental en el contexto laboral.</p> | |
| <p>TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludos. 2. Tema de la clase: Autoconciencia – Equilibrio 3. Objetivo de la Clase: Inspirar a los participantes a utilizar la actividad física como una herramienta para el desarrollo personal y la superación de desafíos emocionales y físicos, aumentando así su resiliencia y autoconciencia. 4. Calentamiento y movilidad articular, Acercamiento al grupo por medio de la ronda agua de limones. <p>Contenido: Autoconciencia, equilibrio, formación de parejas</p> <p>Tendencia: Actividad física y salud</p> | |
| <p>Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediante la ronda Agua de limones vamos a jugar y el que quede solo, solo quedara ¡ey! Al final se formarán parejas y esta parejas trabajarán durante la sesión. • La charla se centrará en cómo la disciplina y los hábitos adquiridos a través del deporte y la actividad física pueden ser aplicados para superar obstáculos en la vida. Los puntos clave incluirán: • Compartir historias inspiradoras de personas que han utilizado la actividad física para superar adversidades, destacando cómo la perseverancia puede traducirse en fortaleza mental. • Fomentar un diálogo interactivo donde los participantes puedan compartir sus propias experiencias y reflexionar sobre cómo la actividad física les ha ayudado a enfrentar sus propios desafíos. | |

- Discutir estrategias de afrontamiento saludables que se pueden aprender a través de la educación física, como la importancia de la rutina, el establecimiento de metas y la gestión del estrés.
- Se explica como el bienestar físico y mental, incluyendo cómo el ejercicio puede mejorar la salud mental y contribuir a la prevención de la depresión.
- Se guiará a los participantes para que desarrollen un plan de acción personal que incorpore la actividad física en su rutina diaria como medio para mejorar la autoconciencia y el bienestar emocional.

Actividad 2: Ejercicio de equilibrio

- introducción sobre la importancia del equilibrio y la autoconciencia. Calentamiento suave para preparar el cuerpo, centrado en la respiración y el movimiento consciente.
- "Estatua Silenciosa", en esta parte los participantes deben cerrar los ojos y sentir su peso distribuido entre los pies, reconociendo las sensaciones en cada parte de su cuerpo.
- "Árbol" se debe mantener la postura sobre un pie durante 30 segundos a un minuto y luego con el otro pie. se Instruye a los participantes a concentrarse en un punto fijo para mantener el equilibrio, prestando atención a la alineación del cuerpo y la respiración.
- Movimientos lentos que desafíen el equilibrio, como levantar una pierna mientras se mueve la otra extremidad en diferentes direcciones. Se busca fomentar la auto observación y la reflexión interna durante el movimiento.
- se realizan ejercicios de saltos en un pie y caer en el otro sin tocar el suelo con los dos pies al mismo tiempo.
- Caminata por cuerda floja la cual se ubicará en el suelo, cada participante debe cruzar de un lado al otro de la cuerda sin perder el equilibrio y tocar en cada momento con los dos pies la cuerda.
- Durante toda la actividad se remarca la importancia de la autoconciencia, invitando a los participantes a observar cómo su cuerpo y mente reaccionan a los desafíos del equilibrio
- Para finalizar la sesión se desarrolla una charla donde se destacan los aspectos que cada uno resalta y sus sentimientos al realizar las actividades.

- Esta actividad no solo fortalece la autoconciencia corporal, sino que también enseña a los estudiantes a estar presentes y a manejar sus respuestas emocionales frente a los desafíos, lo cual es esencial para el bienestar mental y la prevención de la depresión.

Esta actividad no solo fortalece la autoconciencia corporal, sino que también enseña a los estudiantes a estar presentes y a manejar sus respuestas emocionales frente a los desafíos, lo cual es esencial para el bienestar mental y la prevención de la depresión.

Vuelta a la calma

Materiales: folletos, lazos

Formas de Evaluación

- Autoevaluación: Reflexión individual sobre la importancia de la actividad física para la prevención de la depresión.

Diario de campo 9 y 10

Introducción: Durante la sesión, me enfoqué en abordar uno de los principales desafíos anticipados: la dificultad de los participantes para compartir experiencias personales. El propósito era establecer un ambiente que promoviera la confianza y la comunicación asertiva.

Dimensión Social: Implemente la estrategia de formar parejas, con la intención de que los participantes establezcan lazos de confianza con al menos un compañero. Observamos que, mientras algunos participantes encontraron sencillo abrirse y expresar sus emociones, otros mostraron reticencia. Esta dinámica reveló las variadas disposiciones personales hacia la comunicación de experiencias y sentimientos personales.

Dimensión Física: La sesión incluyó ejercicios de equilibrio y actividades lúdicas como el fútbol. Notamos un interés creciente por actividades que implicarán un

mayor esfuerzo físico, evidenciado por preguntas sobre futuras sesiones de ejercicio más intensos. El juego, especialmente el fútbol, despertó notable entusiasmo entre los participantes.

Dimensión Psicológica: La construcción de confianza y la expresión emocional en un entorno grupal presentó complejidades. Sin embargo, la actividad física pareció facilitar este proceso, aunque de manera desigual entre los participantes. Fue interesante observar cómo las actividades influyeron en el estado anímico y la disposición para compartir experiencias personales.

Conclusiones: Esta sesión destacó la importancia de la actividad física no solo para el bienestar físico, sino también como un medio para fomentar la interacción social y el bienestar emocional. La variación en la apertura emocional de los participantes sugiere la necesidad de estrategias diferenciadas para fomentar la comunicación y el apoyo mutuo.

Sesión 11-12

| Prevención de la depresión a través de la Educación Física | |
|---|------------------|
| Lugar | Frutos del Mar |
| Espacio | 3 piso – parque |
| Profesor | Fabio Yañez |
| Área | Educación Física |
| Tiempo | 90 minutos |
| Semestre | IX |
| <p>Unidad 1y 3 Bienestar mental- Bienestar físico Objetivo: Incorporar conscientemente actividad física en la rutina laboral, practicar estiramientos y pausas activas, y valorar la socialización para el bienestar emocional. - Comprender la interconexión entre el bienestar físico y mental en el contexto laboral.</p> <p>TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludos. 2. Tema de la clase: Motivación y Resistencia 3. Objetivo de la Clase: Fomentar la motivación personal y colectiva, celebrar logros y establecer metas significativas, aumentar la resistencia. | |

4. Calentamiento y movilidad articular. Juego, al pin, al pon.

Contenido: caminata y reconocimiento de logros

Tendencia: Actividad física y salud

Actividad 1

Comienza con una historia inspiradora o un vídeo que ejemplifique la superación de adversidades.

Resalta la importancia de la motivación en el logro de objetivos personales y colectivos.

Se pide a los participantes que reflexionen sobre un momento en el que se sintieron particularmente motivados.

Anima a cada uno a escribir brevemente sobre esa experiencia en una hoja de papel.

Invita a voluntarios a compartir sus logros con el grupo.

Celebra cada logro con un aplauso o un gesto de reconocimiento grupal.

Realice un ejercicio breve de atención plena, centrado en respirar y en la conciencia del momento presente.

Se explica la importancia de establecer metas SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales). Se distribuye las tarjetas de colores para que escriban una meta a corto plazo que les motive.

Se realiza una reflexión grupal sobre lo aprendido y cómo cada uno puede aplicar estas técnicas en su vida diaria.

Actividad 2

- Se inicia con una caminata rápida para aumentar la frecuencia cardíaca.
- Continúa con movimientos dinámicos como skipping, talones a glúteos y rotaciones de brazos.
- Finaliza con estiramientos dinámicos enfocados en las piernas y los brazos.

Se enfatiza la idea de progresión gradual y escucha activa del cuerpo.

- Se comienza con intervalos cortos de carrera suave, seguidos de caminatas como descanso. Por ejemplo, 2 minutos corriendo, 1 minuto caminando.
- Se incrementa gradualmente el tiempo de carrera y disminuye el tiempo de caminata.
- Se realiza al menos 3 ciclos de intervalos, ajustando según el nivel del grupo.
- Introduce ejercicios como sentadillas, flexiones y abdominales para mejorar la fuerza muscular.
- Realice circuitos de 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso para cada ejercicio.
-

Juego de Resistencia en Equipo

- Se organiza un juego como relevos por equipos, donde cada miembro debe completar una distancia antes de pasar el testigo.

- Cada ronda aumenta la distancia, fomentando la resistencia y el trabajo en equipo.
- Enfriamiento y Estiramiento

Materiales. Hojas, esferos, papeles de colores, Cronómetro o reloj con función de tiempo, música, espacio cómodo.

Formas de Evaluación • Autoevaluación: Reflexión individual sobre la importancia de la actividad física para la prevención de la depresión.

Diario de campo 11-12

Durante esta sesión el objetivo era observar cómo la resistencia física puede influir en la resistencia psicológica y la motivación. La actividad se realizó en el parque central, aprovechando su espacio abierto para fomentar una sensación de libertad y expansión. Mis objetivos eran observar las reacciones físicas, las interacciones sociales y las respuestas psicológicas de los participantes durante una sesión estructurada de ejercicio físico.

Dimensión Física

La sesión comenzó con un calentamiento, donde observé que los participantes mostraban variados niveles de energía. Algunos parecían vigorosos y listos, mientras que otros mostraban signos de fatiga o desgano. Durante los ejercicios de resistencia, como las carreras intervalos y los circuitos de fuerza, noté un incremento en la resistencia y la fuerza de los participantes. Algunos superaron sus propias expectativas, lo cual se reflejó en su lenguaje corporal, más erguido y seguro al finalizar la sesión.

Dimensión Social

Socialmente, la sesión fue un hervidero de interacciones. Los participantes se animaban mutuamente y establecían pequeñas competencias amistosas, lo cual pareció fortalecer los lazos entre ellos. Hubo momentos de colaboración, especialmente durante los juegos de equipo, donde la comunicación era clave. Observé cómo los más extrovertidos tomaban roles de liderazgo, mientras que los introvertidos encontraban su lugar ofreciendo estrategias o mostrando empatía a aquellos que se sentían desafiados.

Dimensión Psicológica

Psicológicamente, la actividad fue reveladora. Al principio, algunos participantes expresaron dudas sobre su capacidad para completar la sesión, pero estos sentimientos parecieron disminuir a medida que la actividad progresaba. Los ejercicios de mindfulness y la reflexión final brindaron un espacio para que los participantes conectaran con su estado interno. Vi sonrisas de realización personal y ojos que reflejaban una nueva confianza.

Reflexión Final

Esta experiencia fue profundamente ilustrativa de cómo la actividad física puede ser un catalizador de cambio positivo en todas las dimensiones del ser. A nivel personal, reafirmó mi creencia en la importancia de la educación física como herramienta de empoderamiento

Análisis de la experiencia

Haciendo un análisis de todo el proceso desde que empecé mi carrera universitaria en la UPN hasta el día de hoy, donde me desempeño como maestro, para mis compañeros existe un cambio de mentalidad notorio. Empezaré por decir que una de las motivaciones para escoger mi carrera se fundamenta en las clases de educación física recibidas en mi colegio, las cuales no iban más allá de correr detrás de un balón, y en la mayor parte del tiempo, un balón de fútbol. Para mi consideración, uno de los aspectos fundamentales por los cuales el deporte en Colombia es tan pobre y poco apoyado es que, para nadie es un secreto, los deportistas a nivel mundial que ha producido Colombia se han construido ellos mismos o con ayuda externa, y en nuestro país solo son apoyados cuando ya no lo requieren. Con el paso del tiempo, mi perspectiva en cuanto a la educación física cambia drásticamente, pasa de ese concepto de que solo lo físico importa y abre mi mente para observar que se puede trabajar desde diferentes áreas. Si lo físico es importante, pero no debemos dejar la mente y las relaciones a un lado.

La elección de trabajar sobre la depresión, como lo mencioné anteriormente, se debe a un tema personal que he vivido durante toda mi vida. Por fortuna, siempre he estado acompañado por una persona en cualquier momento de mi vida y, cuando una ya no está, aparece una nueva que me brinda ese soporte para no decaer. Aunque he estado a punto de sufrir depresión, solo han sido pequeños episodios que no han afectado en nada mi salud o relaciones personales y sociales. La depresión es un tema muy complejo y difícil de tratar, y se puede desencadenar por cuestiones que no son inevitables, como el fallecimiento de un ser querido, el estrés, la rutina y la falta de tiempo.

El contexto que utilizo para desarrollar mi proyecto se da en el trabajo, una cadena de restaurantes ubicada en Suba Turingia, donde se puede observar un horario prolongado de 11 horas al momento de la implementación del proyecto. Hay un nivel de estrés elevado debido al alto flujo de personal que se maneja y poco tiempo para uno mismo, factores que pueden desencadenar estados de depresión, en especial por los antecedentes familiares que presentan varios compañeros.

Considero importante resaltar que para mi trabajo estuve respaldado por Fabiola Lozano de Asodep, la cual me guio en cosas que necesitaba y para que no fuera solo algo sin sentido. Por lo complejo que es trabajar la depresión y la falta de conocimiento en el tema, es que este trabajo se enfoca en prevención, prevención desde nuestra área de estudio.

Al iniciar con este proyecto y durante cada una de las clases que llevé a cabo, me permitieron identificar ciertas señales del bienestar de cada persona. Uno de los casos más curiosos es el de una compañera que normalmente se ve muy feliz todo el día, siempre está sonriendo y apoyando a sus compañeros. Al momento de realizar el cuestionario del estado de ánimo, se observa que es una de las personas que más presenta y está predispuesta a sufrir depresión. Este es uno de los motivos por los que trabajar la depresión es tan complejo. Si solo nos dejamos guiar por el nivel de sonrisa o de tristeza que manifiesta una persona, sería imposible prevenir la depresión.

Haciendo un contraste con esta persona, al otro lado de la moneda nos encontramos con otra compañera la cual uno creería sería la más propensa a la depresión debido a sus antecedentes familiares recientes. Para poner en contexto, esta compañera en cuestión ha vivido la depresión a través de su madre, que incluso ha llegado a estar internada en centros hospitalarios privados. La razón lógica diría que ella

presentaría índices depresivos, pero no es así. Según el cuestionario realizado, sus probabilidades de sufrir depresión son leves.

Este proyecto también permite percatarnos de cómo el más mínimo detalle afecta a las personas. Puede que para nosotros algo sea insignificante o poco relevante, pero para el otro es algo primordial. Traigo a referencia un compañero que manifestó que se sentía bajo de ánimo y cansado por los comentarios de sus compañeros. Al dialogar con los demás, su respuesta era que ellos no consideraban que esto fuera algo significativo, lo cual nos permite tener una visión diferente de la importancia de los pequeños detalles para todos. Una palabra, una expresión, aunque suenen tan simples, pueden generar un cambio en cómo se siente el otro.

La depresión es compleja, iniciar y mantener un estilo de vida activo también lo es. Con el proyecto, se logró crear planes personalizados que idealmente seguirían trabajándose después del proyecto. Uno de los logros más importantes para mí y los trabajadores se debe a la pertinencia del trabajo que realicé. Se logra la disminución del horario laboral de 65 horas a 53 horas semanales, una disminución de 12 horas a la semana que resulta en el alivio de una jornada laboral tan extensa. Cabe resaltar que, pese a la disminución en el horario de trabajo, el sueldo como tal no se ve afectado en ningún momento.

Esta disminución de horas de trabajo permite a los trabajadores tener mayor tiempo para compartir con sus familias o destinar tiempo a sus intereses personales, lo cual es un logro fundamental para este proyecto. Otro de los aspectos fundamentales a destacar es la disminución en cuanto a los índices de depresión que se presentaron en el primer cuestionario que se realizó. Después del análisis como se observa en la graficas a continuación pese que la mayoría de los índices disminuyeron otros se mantuvieron o incluso aumentaron debido a los factores que atraviesan los participantes en el momento

de aplicación del último cuestionario. Adicional al cuestionario del estado del ánimo se aplica otro cuestionario con el fin de evaluar el nivel de conocimiento que adquieren los participantes el cual también se relaciona al final.

Conclusiones

La actividad física contribuye significativamente al bienestar general de las personas, ayudando a prevenir enfermedades y trastornos como la depresión. Al mismo tiempo, promueve la creación de una rutina y hábitos de vida saludables. A pesar de que se observen resultados favorables, trabajar con cualquier aspecto de la depresión resulta complejo y es un proceso extenso, que podría llevar años.

Este proyecto fomenta el interés por la salud mental y ayuda a reconocer esos indicios de depresión que podrían afectar a nuestros seres queridos. Uno de los hallazgos más significativos del proyecto es la importancia del apoyo social. Contar con al menos una persona de confianza, ya sea en el entorno familiar, educativo o laboral.

Establecer vínculos de confianza con otras personas, ya sea en la familia, la escuela o el trabajo, es valioso para construir relaciones saludables y, por ende, prevenir la depresión.

El proyecto ha incrementado el interés y la conciencia sobre la importancia de la salud mental entre los participantes. Identificar signos tempranos de depresión y comprender cómo puede afectar a los individuos ya su entorno ha sido un resultado clave.

Trabajar en la prevención de la depresión es una tarea ardua pero no imposible, se debe conocer profundamente el tema y ponernos en los zapatos del otro, entender que es un proceso que se debe tomar con calma y un paso a la vez.

Anexos

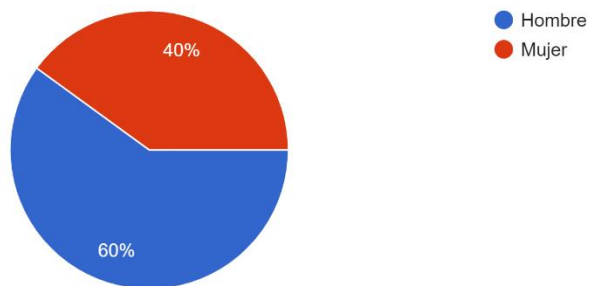
Resultados de la primera sesión

Análisis de la preguntas tomadas del cuestionario de ifightdepression, 21 participante.

Anexos 1

Sexo

20 respuestas

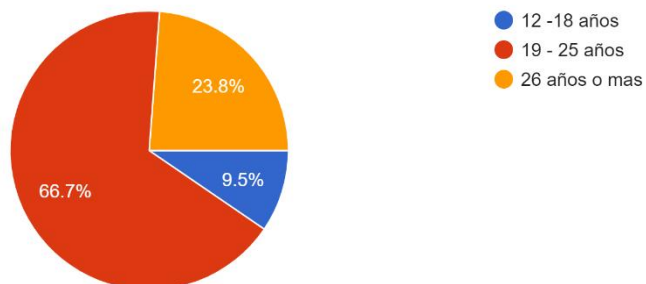


Elaboración propia (2023)

Anexos 2

Rango de edad

21 respuestas

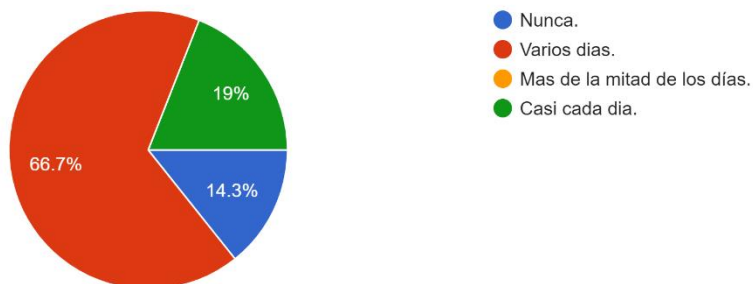


Elaboración propia, (2023)

Anexos 3

Poco interés o alegría por hacer cosas.

21 respuestas

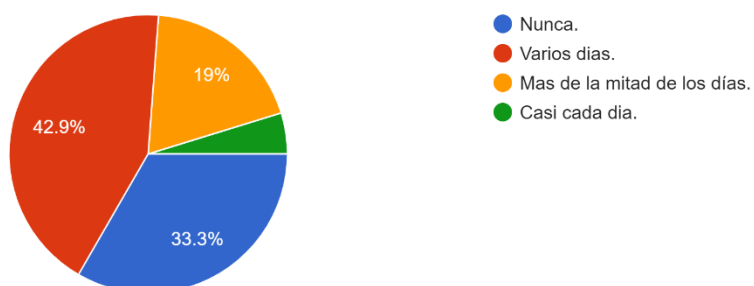


Elaboración propia, (2023)

Anexos 4

Sensación de estar decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a.

21 respuestas

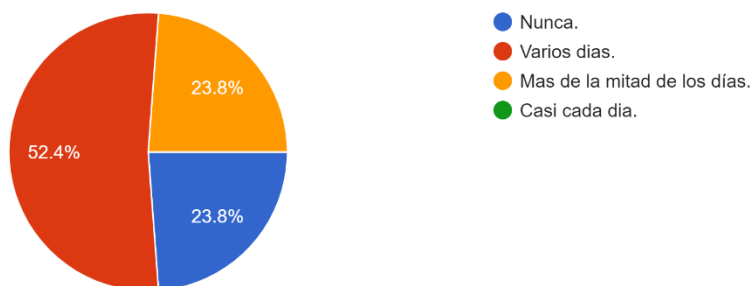


Elaboración propia (2023)

Anexos 5

Problemas para quedarse dormido/a, seguir durmiendo o dormir demasiado.

21 respuestas

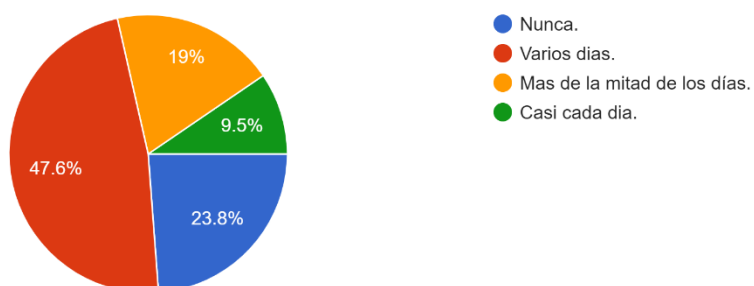


Elaboración propia, (2023)

Anexos 6

Sensación de cansancio o de tener poca energía.

21 respuestas

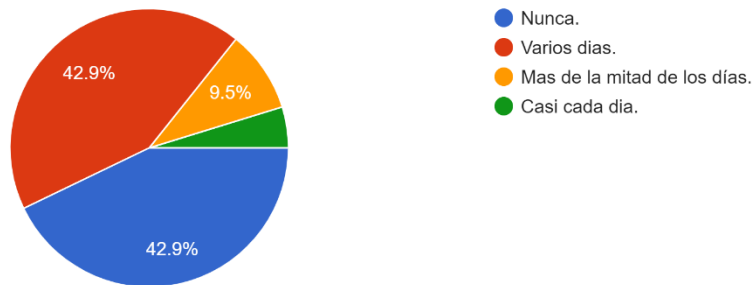


Elaboración propia, (2023)

Anexos 7

Poco apetito o comer demasiado.

21 respuestas

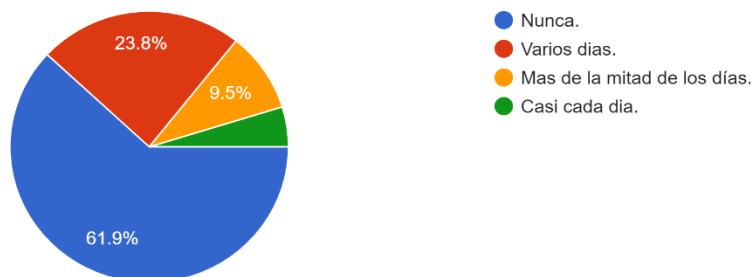


Elaboración propia (2023)

Anexos 8

Sentirse mal consigo mismo/a; sentir que es un/a fracasado/a; o que ha decepcionado a su familia o a sí mismo/a.

21 respuestas

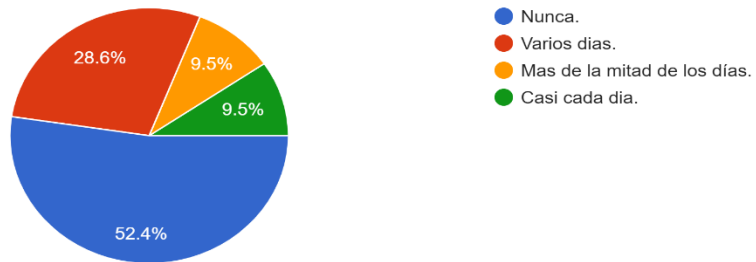


Elaboración propia, (2023)

Anexos 9

Problemas para concentrarse en algo, como leer el periódico o ver televisión.

21 respuestas

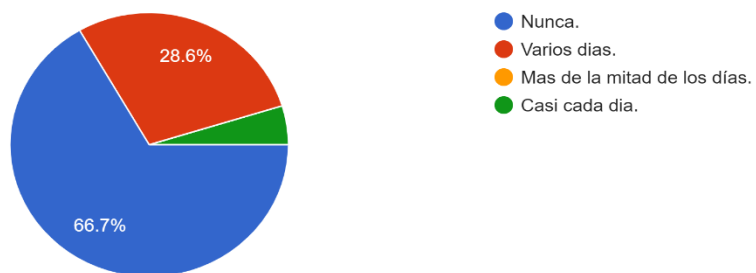


Elaboración propia, (2023)

Anexos 10

Moverse o hablar tan despacio que los demás pueden haberlo notado. O lo contrario, estar tan inquieto/a o agitado/a que se ha estado moviendo de un lado a otro más de lo habitual.

21 respuestas

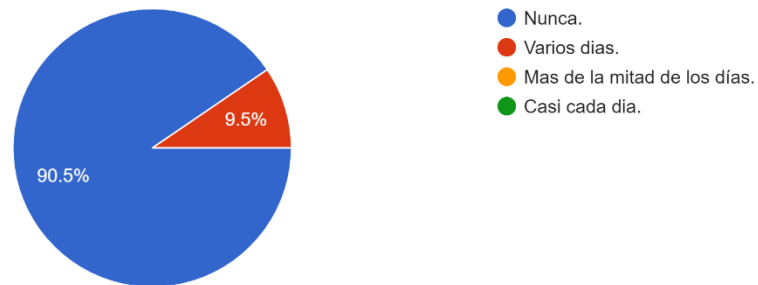


Elaboración propia (2023)

Anexos 11

Pensamientos de que estaría mejor muerto/a o de querer hacerse daño de algún modo.

21 respuestas

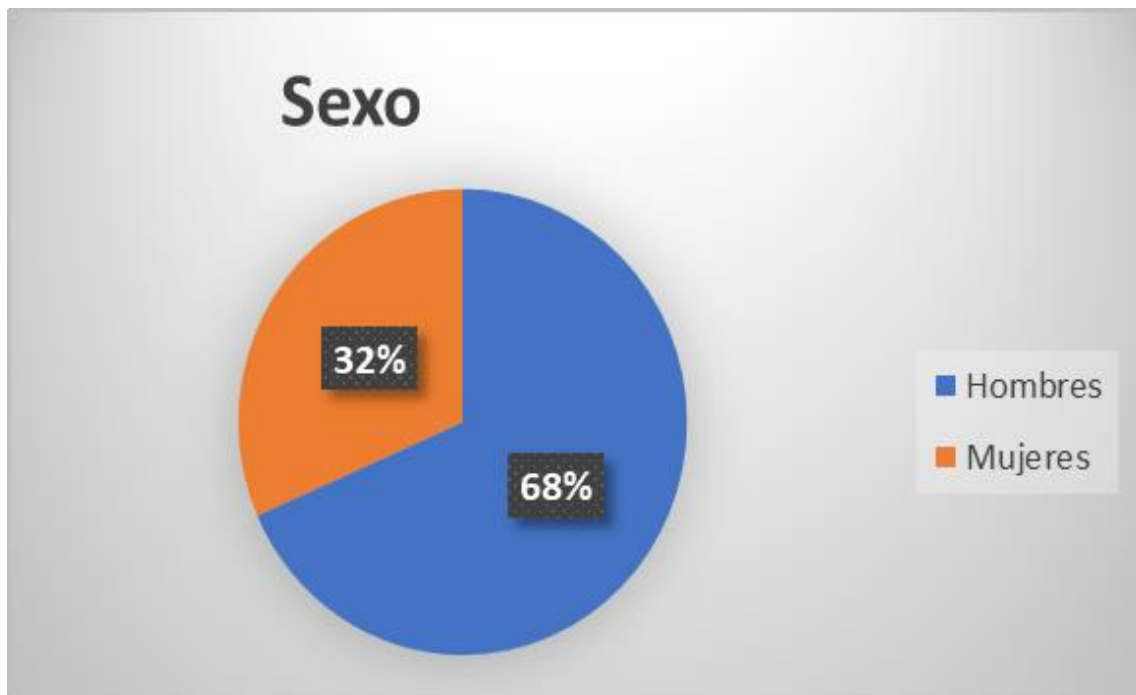


Elaboración propia (2023)

Resultados última sesión

Análisis de la preguntas tomadas del cuestionario de ifightdepression, 20 participante.

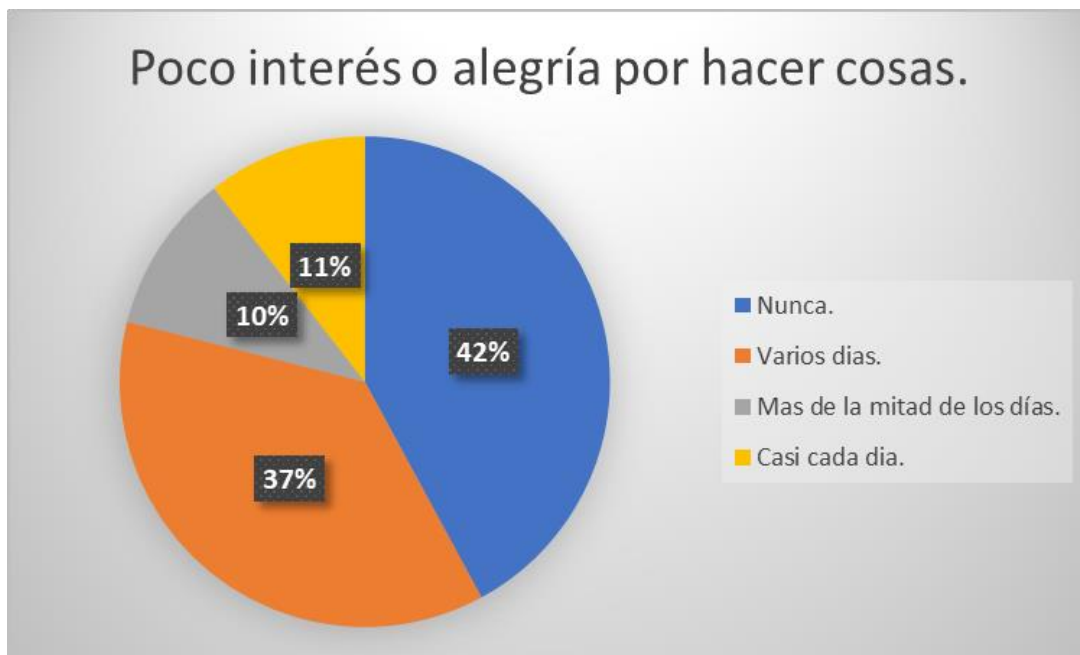
Anexos 12



Elaboración propia (2023)

Anexos 13

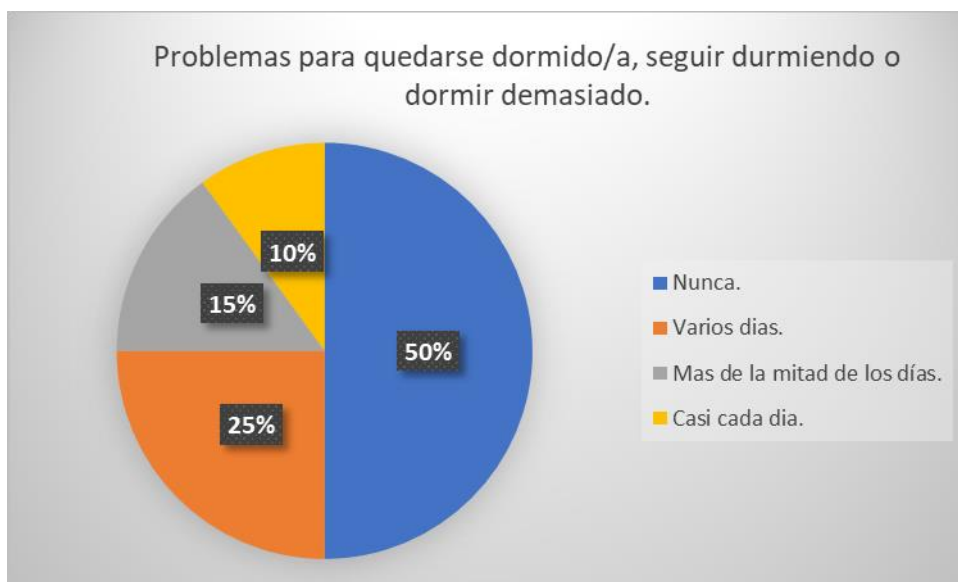
Elaboración propia, (2023)

Anexos 14

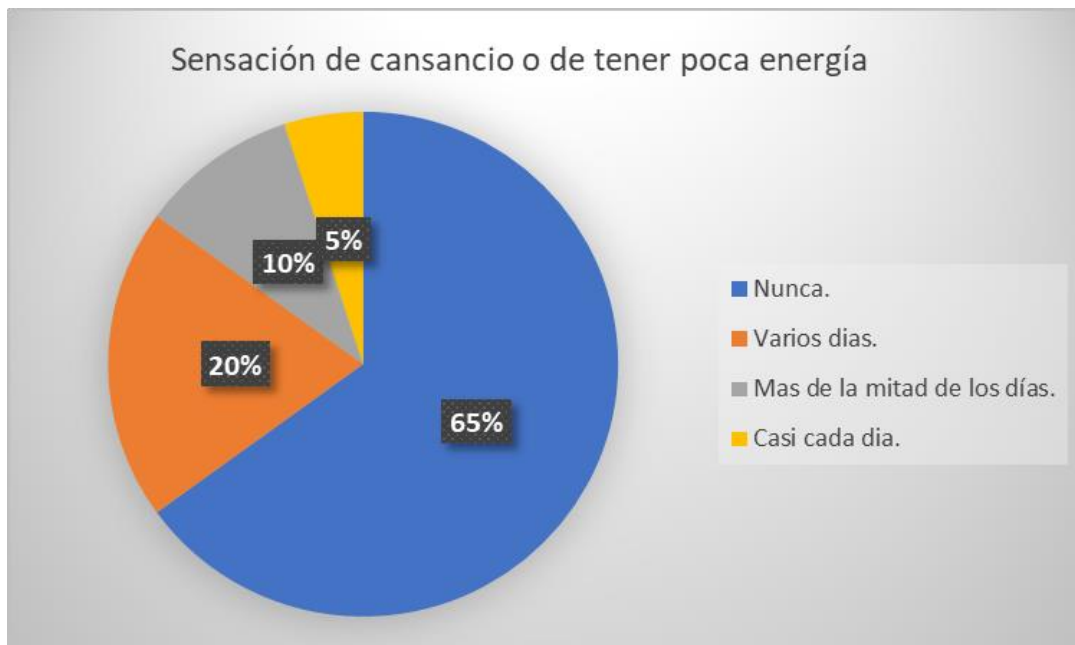
Elaboración propia, (2023)

Anexos 15

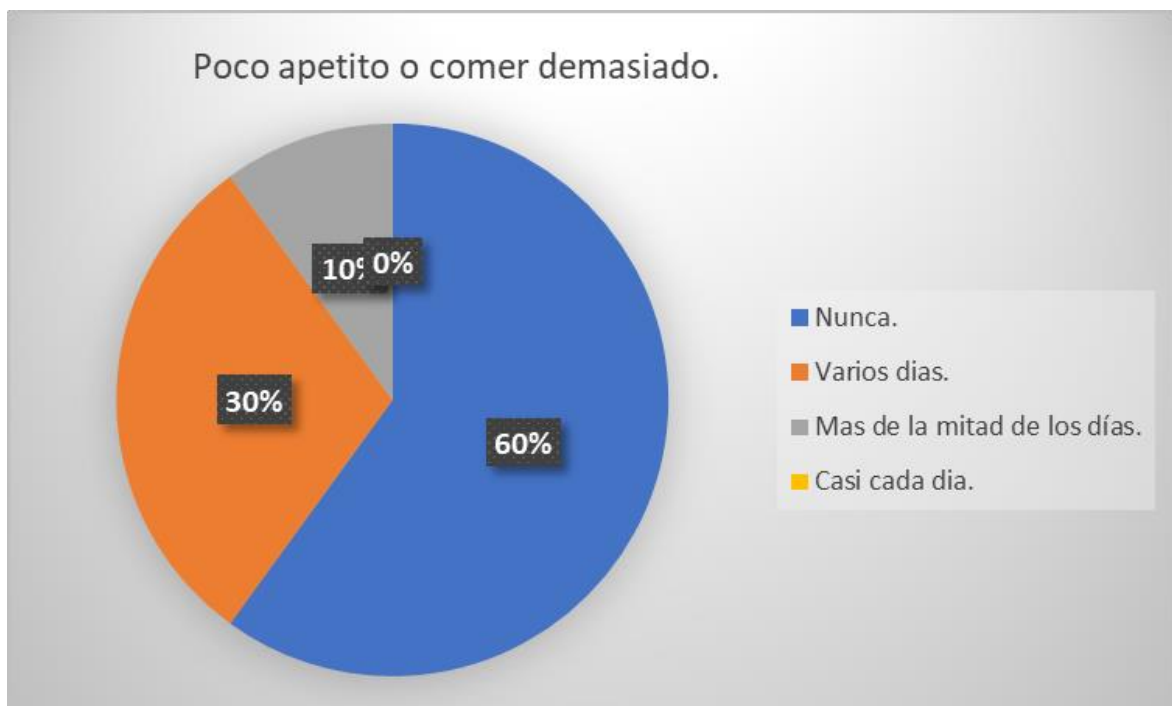
Elaboración propia (2023)

Anexos 16

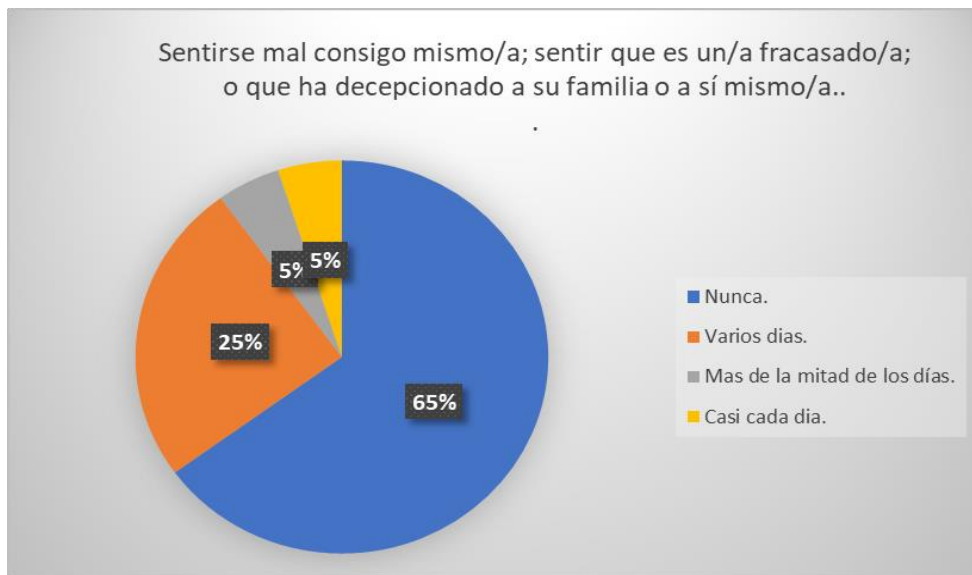
Elaboración propia, (2023)

Anexos 17

Elaboración propia, (2023)

Anexos 18

Elaboración propia (2023)

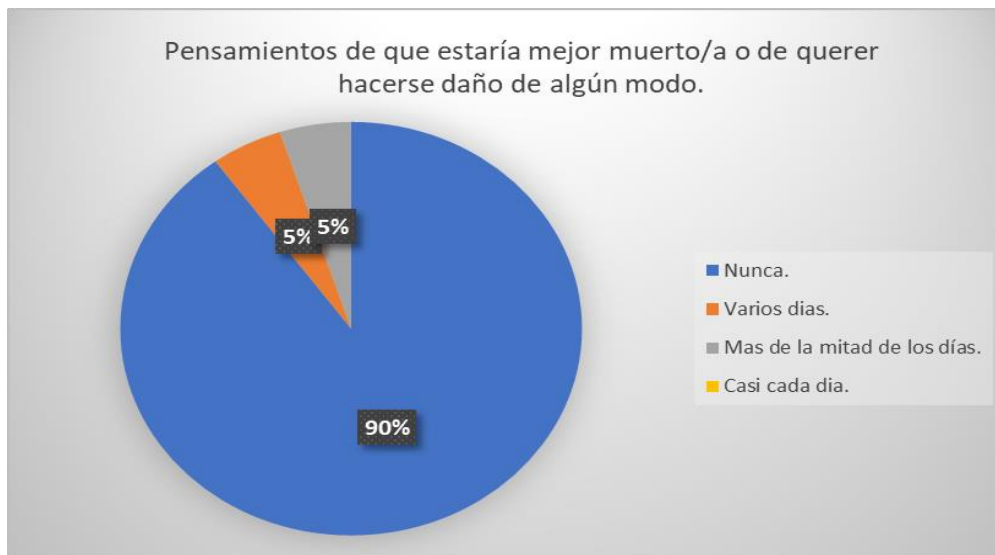
Anexos 19

Elaboración propia, (2023)

Anexos 20

Elaboración propia, (2023)

Anexos 21



Elaboración propia (2023)

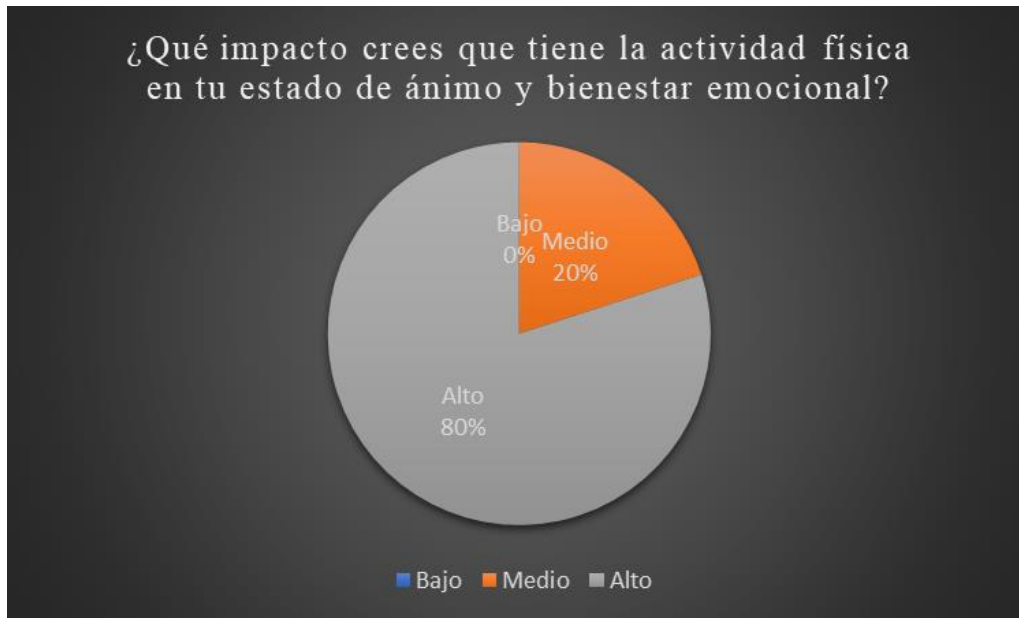
Resultados y aprendizajes

Percepción Personal

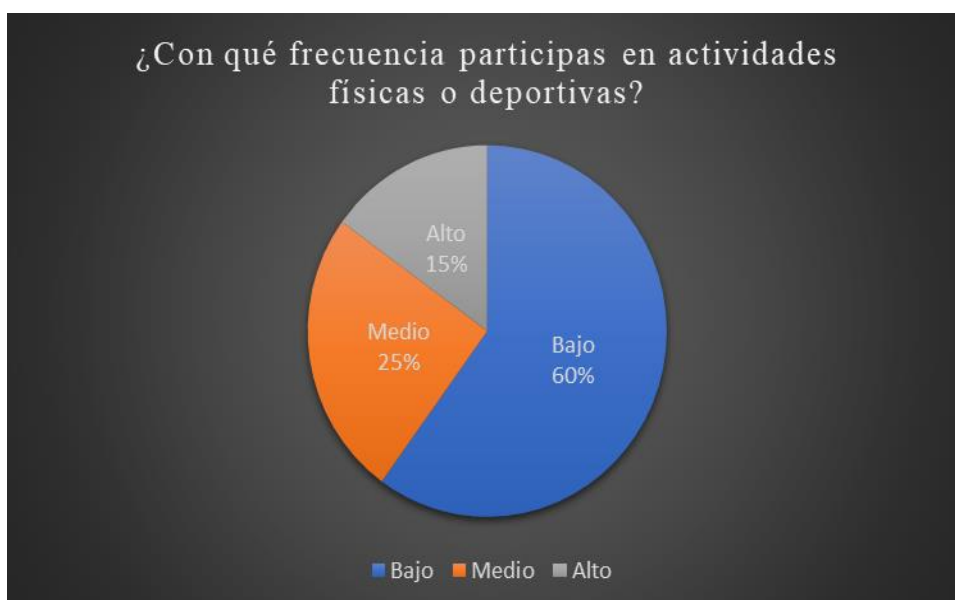
Anexos 22



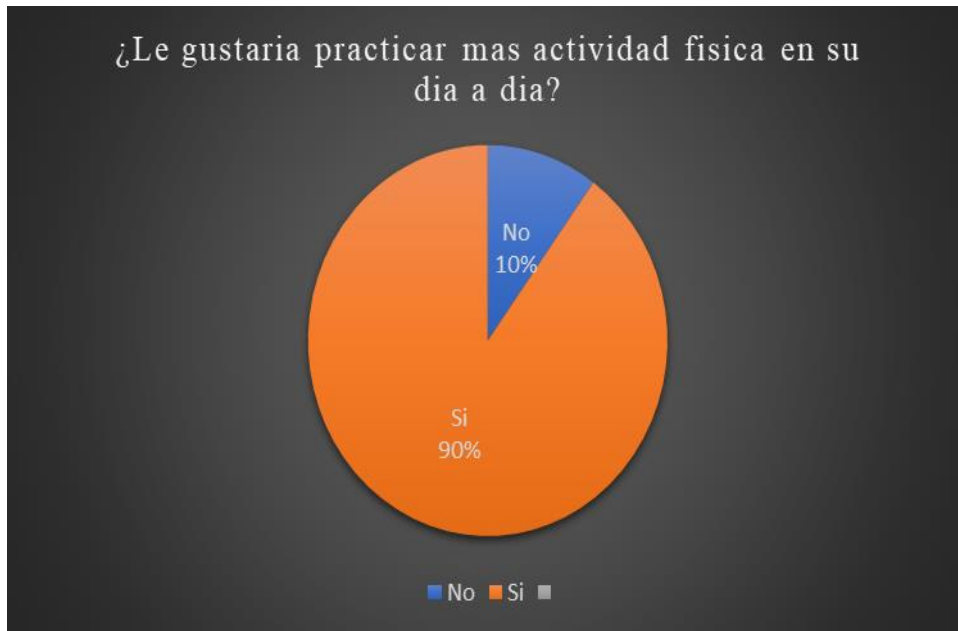
Elaboración propia, (2023)

Anexos 23

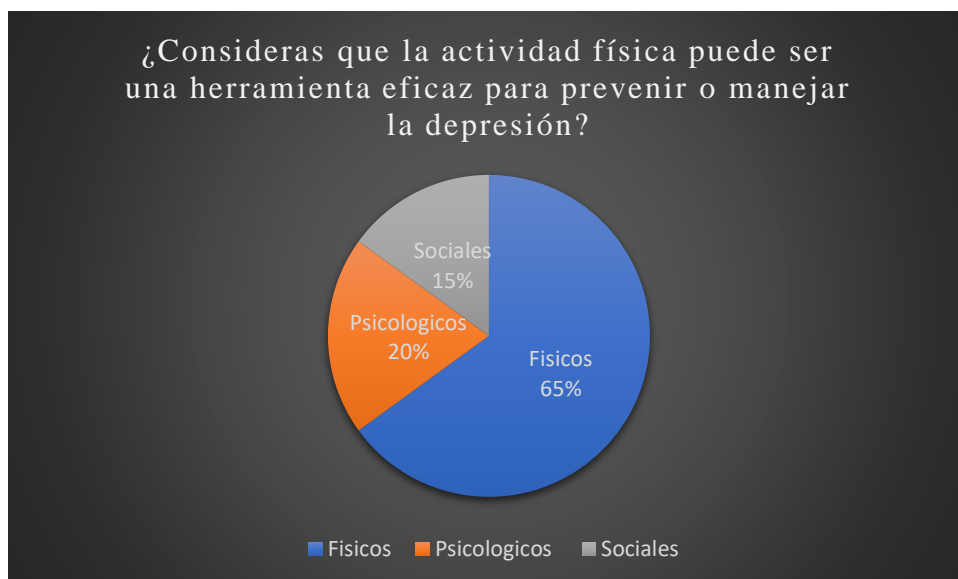
Elaboración propia (2023)

Experiencias con la Actividad Física*Anexos 24*

Elaboración propia, (2023)

Anexos 25

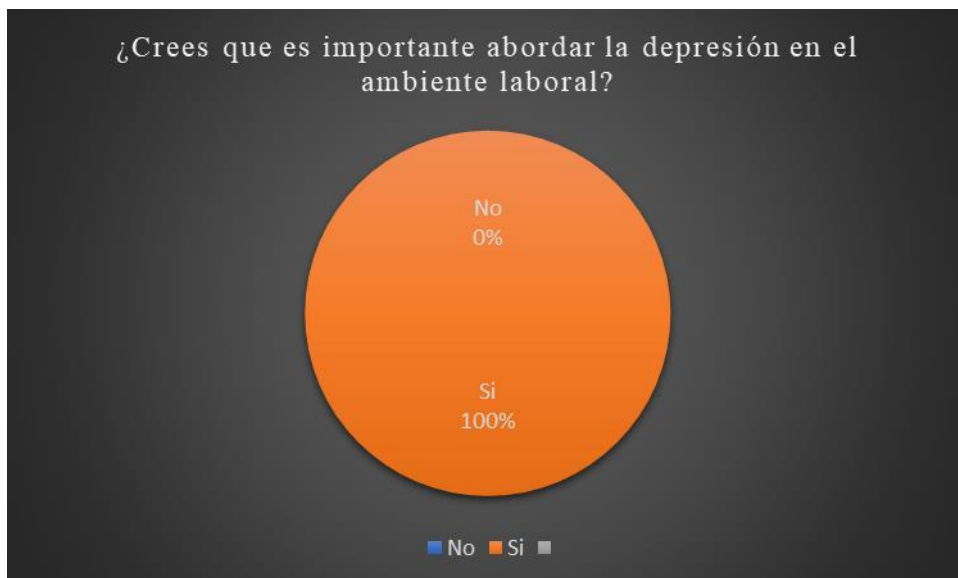
Elaboración propia (2023)

Relación con la Depresión*Anexos 26*

Elaboración propia, (2023)

Anexos 27

Elaboración propia (2023)

Conocimientos sobre la Depresión*Anexos 28*

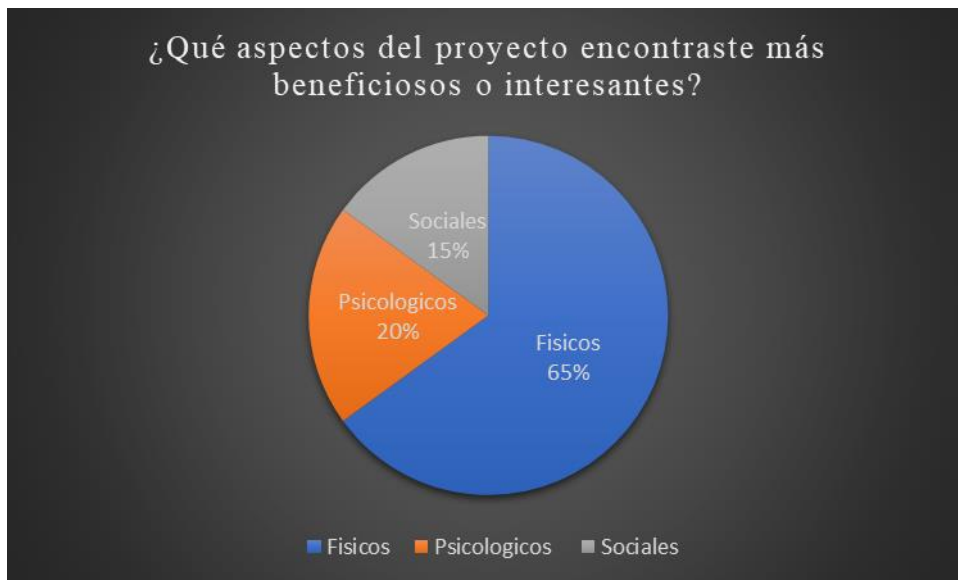
Elaboración propia, (2023)

Anexos 29

Elaboración propia (2023)

Impacto del Proyecto de Grado*Anexos 30*

Elaboración propia, (2023)

Anexos 31

Elaboración propia (2023)

Fotografías de las sesiones prácticas*Anexos 32*

Elaboración propia, (2023)

*I**Anexos 33*

Elaboración propia, (2023)

Anexos 34

Elaboración propia, (2023)

Anexos 35

Elaboración propia, (2023)

Anexos 36

Elaboración propia, (2023)

Anexos 37

Elaboración propia, (2023)

Anexos 38

Elaboración propia, (2023)

Anexos 39

Nota. Fotografías, de sesiones de clase, en restaurante y cancha de futbol

Elaboración propia, (2023)

Referencias

- Abalde, P. (01 de 2016, p. 152). *Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294909>
- Aerobics, C. (s.f.). *Cooper Aerobics*. Obtenido de <https://www.cooperaerobics.com/Health-Tips/Prevention-Plus/The-All-Natural-Remedy-for-Depression.aspx>
- Barboza, Y. V. (2010). *Anales Venezolanos de Nutrición*. Obtenido de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2010/1/art-8/#:~:text=La%20salud%20integral%20es%20la,todos%20los%20%C3%A1mbitos%20de%20la>
- BELLO, E. (01 de 10 de 2021). *IEBS*. Obtenido de <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>
- DEVIS, J. D. (2000, p.12). *ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y SALUD*. BARCELONA: INDE PUBLICACIONES.
- Euroinnova. (s.f.). *Euroinnova*. Obtenido de <https://www.euroinnova.us/blog/que-es-la-educacion-fisica>
- FISO. (29 de 07 de 2015). *FISO*. Obtenido de <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-%20658>
- Fraternidad-Muprespa. (s.f.). *Fraternidad-Muprespa*. Obtenido de <https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf>

González, R. y. (2011). *SCIELO*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412011000400013#:~:text=La%20zona%20de%20desarrollo%20pr%C3%B3ximamente,todos%20los%20niveles%20de%20ense%C3%B1anza.

Javeriana, P. U. (s. f.). *Pontificia Universidad Javeriana*. Obtenido de

<https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?p=281#:~:text=Depresi%C3%B3n%20en%20Colombia%20es%20m%C3%A1s%20alta%20que%20el%20promedio%20en%20el%20mundo,-Compartir%20en%20las&text=Informe%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial,los%20colombianos%20suf>

León, L. N. (06 de 2005). *Scielo*. Obtenido de

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000200003#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20corriente%20reconceptualista%20el,por%20ende%20reconceptualizar%20la%20educaci%C3%B3n.

Lopategui, E. (2000). *Saludmed*. Obtenido de

<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html>

López, P. Á. (s.f.). *SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA. EFECTOS POSITIVOS Y*

CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD Y

CALIDAD DE VIDA.

MEXICO, G. D. (02 de 08 de 2022). Obtenido de G:

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/3595/>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s.f.). Obtenido de

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar->

- Organizacion Mundial de la Salud. (13 de 09 de 2021). *OMS*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Services, U. D. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*.
- Som, D. y. (2007). *Universidad de Murcia*. Obtenido de https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/relaciones_entre_actividad_fisica_condicin_fisica_y_salud.html
- Styron, W. (2019). *Esa visible oscuridad*. Estados Unidos: CAPITÁN SWING LIBROS.
- Tellez, J. (1998). *Solo tiéndeme una mano* . bogota: JAVEGRAF.
- Ulatoski, C. (18 de 11 de 2021). *IHRSA*. Obtenido de <https://es.ihrsa.org/improve-your-club/dr-kenneth-cooper-inspires-in-a-practical-way-at-ihrsa-2021/#:~:text=Estos%20son%20algunos%20de%20los,que%20fue%20patrocina da%20por%20MXMetrics>.
- Vijay, E. (2012). *Depression en los adolescentes*. Obtenido de Universidad del Azuay: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1794/1/09253.pdf>

