UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

PRACTICAS CORPORALES EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO

TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

Ambato - Ecuador

2026

Aprobación del tutor

Yo, **LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG**, con cédula de ciudadanía **1801892884** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"PRACTICAS CORPORALES EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** desarrollado por el estudiante **MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

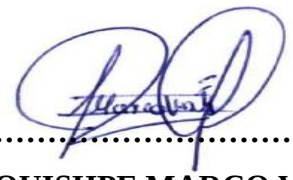
……

LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

C.C. 1801892884

Autoría del trabajo de titulación

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"PRACTICAS CORPORALES EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……

MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO
C.C. 1850946979

Derechos de autor

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

……

MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO
C.C. 1850946979

Aprobación del Tribunal de grado

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"PRACTICAS CORPORALES EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por el señor **MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

……
PhD. ANDRADE NARANJO DIEGO SANTIAGO, MG
C.C. 1802973121
Miembro de Comisión Calificadora

……
ESP. LOAIZA DAVILA LENIN ESTEBAN, PhD
C.C. 1715330088
Miembro de Comisión Calificadora

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para superar cada dificultad y seguir adelante durante este proceso académico.

A mi familia, por su apoyo incondicional, confianza y motivación constante, que han sido el pilar fundamental en cada etapa de mi formación.

Esta tesis representa no solo años de estudio, sino también esfuerzo, disciplina y sacrificio. Asimismo, dedico este logro a todas aquellas personas que en algún momento dudaron de mí, pues sus palabras se convirtieron en una motivación para seguir esforzándome y demostrar que, con constancia y dedicación, todo es posible.

Marco Maiza.

Agradecimiento

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para no rendirme en los momentos más difíciles y permitirme culminar este importante proyecto.

A mi familia, por ser mi mayor apoyo, por creer en mí incluso cuando las cosas parecían complicadas, por sus consejos, su paciencia y el amor incondicional que me impulsó a seguir adelante en cada etapa de este camino académico.

También agradezco profundamente a mis profesores, quienes compartieron sus conocimientos, experiencias y enseñanzas, contribuyendo de manera significativa a mi formación profesional y en la realización de esta investigación.

Finalmente, quiero agradecer a mí mismo por el esfuerzo, la disciplina, el sacrificio y la perseverancia; por las noches de cansancio, por los momentos de presión y por no rendirme a pesar de las dificultades. Este logro representa la recompensa de años de dedicación y el cumplimiento de una de las metas más importantes de mi vida: graduarme y obtener este título tan anhelado.

Marco Maiza

Índice general de contenidos

Aprobación del tutor ii

Autoría del trabajo de titulación iii

Derechos de autor iv

Aprobación del Tribunal de grado v

Dedicatoria vi

Agradecimiento vii

Índice general de contenidos viii

Índice de tablas xi

Índice de gráficos xii

Resumen Ejecutivo xiii

Abstract xiv

CAPÍTULO I 13

MARCO TEÓRICO 13

1.1. Antecedentes de la Investigación 13

Análisis integrador de los antecedentes 18

Identificación del vacío de investigación 19

Conexión con la investigación actual 20

1.2. Fundamentación teórica de la variable independiente 20

1.2.1. Prácticas Corporales 20

1.2.2. Actividad física y deporte 21

1.2.3. Expresión corporal 21

1.2.4. Actividades lúdicas 22

1.3. Fundamentación de la variable dependiente 26

1.3.1. Psicología 26

1.3.2. Atención emocional 27

1.3.3. Claridad emocional 27

1.3.4. Regulación emocional 28

1.2 Objetivos 36

Objetivo General 36

Objetivo Específico 1: 36

Objetivo Específico 2: 36

Objetivo Específico 3: 37

CAPÍTULO II 38

METODOLOGÍA 38

2.1 Materiales 38

2.1.1. Población 40

2.1.2. Muestra 40

2.1.3. Técnicas de investigación 40

2.1.4. Operacionalización de variables 42

2.2. Métodos 42

CAPÍTULO III 48

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 48
3.1 Análisis y discusión de los resultados 48
3.2. Resultados del pretest 48
3.3. Resultados del postest 52
3.2 Verificación de hipótesis 55
CAPÍTULO IV 64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 64
4.1 Conclusiones 64
4.2 Recomendaciones 65
Referencias bibliográficas 66
Anexos 69
ANEXO 1 69
ANEXO 2 14
ANEXO 3: 23
ANEXO 4: 24

Índice de tablas

Tabla 1 Recursos Humanos 38

Tabla 2 Recursos Materiales 39

Tabla 3 Recursos económicos 39

Tabla 4 Operacionalización de Variables 42

Tabla 5 Descriptivos del pretest por sexo 48

Tabla 6 Nivel de atención pretest según sexo 49

Tabla 7 Nivel de claridad emocional en el pretest según sexo 50

Tabla 8 Nivel de reparación emocional en el pretest según sexo 51

Tabla 9 Nivel de atención emocional en el postest según sexo 52

Tabla 10 Nivel de claridad emocional en el postest según sexo 53

Tabla 11 Tabla cruzada Nivel de Reparación Postest según sexo 54

Tabla 12 Pruebas de normalidad 55

Tabla 13 Estadísticos de prueba 56

Índice de gráficos

Figura 1 Nivel Atención Pre 50

Figura 2 Nivel Reparación Pretest 51

Figura 3 Nivel de Reparación Pretest 52

Figura 4 Nivel Atención Postest 53

Figura 5 Nivel de Claridad postest..... 54

Figura 6 Nivel de Reparación Postest 55

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: PRACTICAS CORPORALES EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO
TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

Resumen Ejecutivo

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de las prácticas corporales sobre el estado emocional de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. El estudio se justifica por la relevancia del bienestar emocional en el contexto educativo, ya que diversos factores sociales y académicos influyen en el desarrollo emocional de los estudiantes y pueden afectar su desempeño académico y la convivencia escolar. La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental de tipo pretest postest aplicado a un solo grupo conformado por estudiantes de Bachillerato General Unificado, a quienes se aplicó el cuestionario TMMS 24 para evaluar dimensiones relacionadas con la atención, la claridad y la regulación emocional; posteriormente, se implementó durante seis semanas una guía de intervención basada en prácticas corporales, que integró actividades lúdicas, recreativas, expresivas y deportivas orientadas al fortalecimiento emocional de los estudiantes, y al finalizar el programa se aplicó nuevamente el instrumento (postest) para comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención. Los resultados mostraron mejoras en el estado emocional de los estudiantes, con mayor regulación y claridad emocional, así como en el bienestar personal, además de incrementar su participación, su interacción social y su motivación durante las actividades corporales. Se concluyó que estas prácticas inciden de manera significativa en el estado emocional y constituyen una estrategia pedagógica relevante para promover el bienestar integral en el contexto educativo.

Palabras Clave:

Prácticas corporales, estado emocional, bienestar emocional, estudiantes, educación física, TMMS-24.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO
AUTHOR: MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO
TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

Abstract

The objective of this study was to determine the impact of body practices on the emotional state of students in the Unified General High School program. The study is justified by the relevance of emotional well-being in the educational context, as various social and academic factors influence students' emotional development and can affect their academic performance and school coexistence. The research was conducted using a quantitative approach and a pre-experimental pretest-posttest design applied to a single group of 40 students from the Pedro Fermín Cevallos Educational Unit, who were administered the TMMS-24 questionnaire to assess three dimensions of perceived emotional intelligence: emotional attention, emotional clarity, and emotional regulation. Subsequently, a six-week pedagogical intervention based on body practices was implemented, integrating playful, recreational, expressive, and sports activities aimed at strengthening the students' emotional well-being. At the end of the program, the instrument was administered again as a posttest to compare results obtained before and after the intervention. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon non-parametric test, which revealed statistically significant differences in all three dimensions evaluated ($p = .000$). The results demonstrated improvements in the students' emotional state, with greater emotional regulation and clarity, as well as increased participation, social interaction, and motivation during the physical activities. It was concluded that body practices have a significant impact on the emotional state of adolescents and constitute a relevant pedagogical strategy to promote comprehensive well-being in the educational context.

Keywords:

Body practices, emotional state, emotional well-being, students, physical education, TMMS-24.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación

Las prácticas corporales y el estado emocional desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria, ya que favorecen el equilibrio físico, mental y socioemocional en una etapa caracterizada por múltiples cambios y una alta vulnerabilidad. En el ámbito educativo, la pedagogía de la actividad física y la expresión corporal se orienta a optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje mediante la aplicación de estrategias metodológicas estructuradas, que no solo impulsan el desarrollo de habilidades motrices, sino que también fortalecen la autorregulación emocional, la participación activa y el bienestar psicológico de los jóvenes.

A nivel mundial, Wang (2024) realizó una investigación en China titulada "La influencia del ejercicio físico en las emociones negativas en adolescentes: un metaanálisis", cuyo objetivo fue analizar los efectos de los programas de actividad física en adolescentes de 10 a 19 años. Para ello, se utilizó una metodología de metaanálisis, aplicada a diversas intervenciones estructuradas con una duración mínima de 12 semanas. Los resultados evidenciaron que el ejercicio reduce significativamente las emociones negativas, como la ansiedad y la depresión, con un tamaño del efecto moderado de -0.59. Este hallazgo resulta relevante, ya que demuestra que la práctica sistemática y planificada de actividad física no solo tiene beneficios a nivel físico, sino que también incide directamente en la salud mental de los adolescentes, etapa en la que suelen presentarse altos niveles de inestabilidad emocional. Por lo tanto, el estudio confirma que la actividad física es una estrategia eficaz tanto para prevenir como para tratar desequilibrios psicológicos en los jóvenes, lo que resalta la importancia de integrarla en entornos educativos como componente de programas de bienestar integrales.

Li (2024) realizó una revisión narrativa en China titulada "Intervenciones de salud mental para adolescentes", centrada en la actividad física como factor clave para mejorar el funcionamiento psicológico y cognitivo. Usó una metodología de revisión narrativa para analizar intervenciones estructuradas en torno a la actividad física. Los

resultados mostraron que el ejercicio favorece la conectividad neuronal, mejora diversas funciones cognitivas y reduce el estrés psicológico. Este hallazgo es importante porque ayuda a comprender que el movimiento corporal no solo influye en lo emocional, sino también en procesos neurobiológicos que fortalecen el aprendizaje y la capacidad de adaptación de los estudiantes. Así, la investigación destaca el movimiento corporal como una herramienta esencial para promover el bienestar integral, abarcando las dimensiones cognitivas, emocionales y físicas durante el desarrollo adolescente.

Por otra parte, Ávila Muñoz (2024) realizó una investigación en España titulada "Actividades recreativas y expresivas para el desarrollo socioemocional en adolescentes", cuyo objetivo fue analizar el impacto de las actividades expresivas y recreativas en el bienestar emocional de jóvenes escolarizados. Para ello, se empleó una metodología cuasiexperimental con grupo control aplicada a estudiantes de educación secundaria. Los resultados evidenciaron que los estudiantes que participaron en actividades de expresión corporal y recreación guiada mostraron mejoras significativas en la identificación y expresión de sus emociones, así como en la convivencia escolar. Este hallazgo es relevante para la presente investigación, ya que confirma que las prácticas corporales de carácter expresivo constituyen una herramienta pedagógica eficaz para el desarrollo de la inteligencia emocional en contextos educativos formales (Ávila Muñoz, 2024).

De igual importancia, Ortega Sánchez y Bernate (2025) desarrollaron en España e Iberoamérica una revisión sistemática titulada "Educación Física y su contribución al desarrollo socioemocional y la convivencia escolar", cuyo objetivo fue sintetizar la evidencia científica disponible sobre el impacto de la educación física en el bienestar emocional y social de los estudiantes. Para ello, se analizaron 48 estudios publicados entre 2015 y 2024, bajo criterios de inclusión rigurosos. Los resultados evidenciaron que las clases de educación física que incorporan metodologías cooperativas, expresivas y reflexivas producen mejoras consistentes en la autorregulación emocional, la empatía y la convivencia escolar de los adolescentes. Este hallazgo fundamenta directamente el enfoque integrador de la presente investigación, que combina actividades lúdicas, expresivas y mente-cuerpo para incidir de manera holística en el estado emocional de los estudiantes (Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

En el contexto latinoamericano pospandemia, Gómez et al. (2024) realizaron en Latinoamérica un estudio orientado a analizar cómo las prácticas corporales cotidianas influyen en la configuración del estado emocional de los jóvenes. En este sentido, se examinó el impacto de las actividades musicales, artísticas y deportivas en la identidad emocional de los estudiantes. Los resultados evidenciaron que estas experiencias no solo promueven el desarrollo individual, sino que también facilitan la expresión de sentimientos, el reconocimiento del malestar y la creación de espacios de diálogo entre pares. Asimismo, se determinó que estas prácticas fortalecen el sentido de pertenencia, especialmente en grupos diversos como las comunidades LGBTIQ, donde el cuerpo se convierte en un medio de comunicación e identidad. En consecuencia, se concluye que las prácticas corporales desempeñan un rol fundamental en el ámbito educativo, ya que favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales, promueven la inclusión y contribuyen al bienestar integral de los estudiantes, lo que las hace esenciales en el escenario educativo pos-COVID.

De la misma forma, en Colombia, Figueroa (2024) realizó una investigación titulada “Prácticas de autocuidado en adolescentes y su influencia emocional”, cuyo objetivo fue identificar el impacto del autocuidado en la regulación emocional durante la adolescencia. Para ello, se empleó una metodología descriptiva aplicada a una población de jóvenes en desarrollo. Los resultados evidenciaron que la práctica constante del ejercicio físico contribuye de manera significativa a reducir la ansiedad y la depresión y favorece la estabilidad emocional. Asimismo, se determinó que estas prácticas fortalecen la resiliencia y promueven hábitos saludables que inciden positivamente en el bienestar integral. En consecuencia, puede afirmarse que el autocuidado se configura como una estrategia integral que no solo mejora la salud física, sino que también fortalece el equilibrio emocional de los adolescentes.

Igualmente, Carvajal Tello et al. (2024) realizaron en Colombia una revisión de alcance (scoping review) titulada "Physical Exercise and Mental Health in Adolescents", cuyo objetivo fue identificar y sintetizar la evidencia científica sobre la relación entre el ejercicio físico y la salud mental en adolescentes escolarizados. Para ello, se analizaron 42 estudios publicados entre 2015 y 2024 en bases de datos internacionales. Los resultados evidenciaron que el ejercicio físico produce efectos positivos robustos sobre la salud mental adolescente, específicamente sobre la

ansiedad, la depresión, la autoestima y la regulación emocional, con mayor impacto cuando las intervenciones son sistemáticas y de duración mínima de ocho semanas. Este hallazgo es directamente relevante para la presente investigación, ya que respalda el diseño de la intervención pedagógica implementada durante seis semanas y justifica el uso de prácticas corporales diversificadas como estrategia de mejora del estado emocional (Carvajal Tello et al., 2024).

Finalmente, a nivel latinoamericano, Intriago Uquillas et al. (2025) desarrollaron en Ecuador una investigación titulada "Educación Física y Bienestar Emocional: Una Estrategia para el Desarrollo Integral de los Adolescentes", cuyo objetivo fue analizar la incidencia de la educación física orientada al bienestar emocional en el desarrollo integral de los adolescentes ecuatorianos. Para ello, se empleó una metodología de revisión bibliográfica sistemática complementada con análisis de experiencias pedagógicas documentadas. Los resultados evidenciaron que la implementación de programas de educación física con enfoque socioemocional genera mejoras significativas en la autoestima, la autorregulación emocional, la motivación y la convivencia escolar de los adolescentes. Asimismo, el estudio identificó que la combinación de actividades físicas, lúdicas y expresivas potencia los resultados en comparación con la actividad física convencional. Este antecedente es el más directamente vinculado al contexto educativo ecuatoriano y al diseño metodológico de la presente investigación (Intriago Uquillas et al., 2025).

En este sentido, López-Reinoso (2026) realizó en Ecuador una revisión sistemática titulada "Impacto de la actividad física en la salud mental de jóvenes deportistas", cuyo objetivo fue analizar el efecto del ejercicio físico sobre las dimensiones psicológicas y emocionales de jóvenes en edad escolar y deportiva. Para ello, se revisaron estudios experimentales y cuasiexperimentales publicados entre 2020 y 2025. Los resultados evidenciaron que la práctica regular y planificada de actividad física reduce significativamente los niveles de ansiedad, depresión y estrés percibido, al tiempo que fortalece la autoestima y la resiliencia emocional de los adolescentes. Este estudio resulta especialmente pertinente para la presente investigación por su contextualización en el sistema educativo ecuatoriano y por la coincidencia de la población objetivo con la del presente estudio (López-Reinoso, 2026).

De igual forma, en Ecuador, Tates Pérez (2025) desarrolló una investigación titulada "Prácticas corporales expresivas/comunicativas en la competencia socioemocional en los estudiantes de 8.º de EGB de la Unidad Educativa Presidente Velasco Ibarra", cuyo objetivo fue analizar la incidencia de las prácticas corporales en el desarrollo de la competencia socioemocional. Para ello, se empleó una metodología de enfoque mixto, con un diseño no experimental de corte transversal, aplicada a estudiantes y docentes mediante encuestas y cuestionarios. Los resultados evidenciaron discrepancias entre la percepción docente y la estudiantil: mientras los docentes afirman implementar estas prácticas, los estudiantes consideran que su aplicación es limitada, aunque reconocen su importancia. En este sentido, se concluye que las prácticas corporales constituyen una herramienta clave para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, pero requieren una mayor sistematización en el contexto educativo ecuatoriano.

Asimismo, en Ambato, Ecuador, Ortiz Córdova (2021), en su estudio "La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato", planteó como objetivo analizar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, con modalidades bibliográficas, documentales y de campo, mediante encuestas dirigidas a estudiantes de segundo de bachillerato. Los resultados evidenciaron niveles moderados y bajos de actividad física, junto con un bienestar emocional aceptable; sin embargo, no se encontró una relación directa entre ambas variables debido a la influencia de factores externos, como el contexto de la pandemia. Por lo tanto, se infiere que el bienestar emocional no depende exclusivamente de la actividad física, sino también de condiciones contextuales que inciden en el estado psicológico del estudiante.

Por otra parte , en Pujilí, Ecuador, García Tapia y Pilatasig Pilaguano (2023) realizaron la investigación titulada "La actividad física y el bienestar emocional", cuyo objetivo fue fomentar la actividad física mediante juegos recreativos para mejorar el bienestar emocional de estudiantes de Educación General Básica. Para ello, se utilizó una metodología cualitativa de tipo interpretativo, mediante entrevistas a docentes y encuestas a estudiantes. Los resultados evidenciaron que la implementación de

actividades lúdicas genera efectos positivos en el estado emocional, promoviendo la motivación, la alegría y la mejora del proceso de aprendizaje. En consecuencia, se determina que las estrategias recreativas constituyen una alternativa eficaz para fortalecer el desarrollo integral y el bienestar emocional de los estudiantes.

En este sentido Tacuri Quishpi et al. (2025), en su estudio "Educación emocional y mindfulness para reducir la ansiedad en estudiantes de secundaria", tuvieron como objetivo analizar la influencia de la educación emocional y el mindfulness en la reducción de la ansiedad. La investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico-descriptivo, y se emplearon entrevistas semiestructuradas y fichas de observación. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la autorregulación emocional, la atención y la convivencia escolar. Asimismo, se identificó que estas estrategias contribuyen al bienestar psicológico y al fortalecimiento de la salud mental. En este sentido, se concluye que la implementación de programas de educación emocional y mindfulness debe integrarse de manera sistemática en el ámbito educativo ecuatoriano.

Finalmente, Lizano Vela et al. (2024), en Ecuador, desarrollaron la investigación titulada "La importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica y Bachillerato en Ecuador: Un estudio longitudinal", cuyo objetivo fue evaluar el impacto de un programa intensivo de educación física en el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes. Para ello, se utilizó una metodología de enfoque mixto aplicada a una muestra de 300 estudiantes. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en el rendimiento académico, el incremento de la autoestima, el mayor bienestar subjetivo y el fortalecimiento de la cohesión social. Por consiguiente, se concluye que la educación física no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también incide directamente en el bienestar emocional y social, consolidándose como un componente esencial de la formación integral de los estudiantes.

Análisis integrador de los antecedentes

El análisis de los antecedentes revisados evidencia una coincidencia significativa respecto del papel determinante de las prácticas corporales en el desarrollo emocional de los estudiantes. A nivel internacional y latinoamericano, investigaciones como las

de Wang (2024) y Li (2024) destacan que la actividad física incide directamente en la reducción de las emociones negativas y en la mejora del funcionamiento cognitivo, lo que evidencia una relación estrecha entre el cuerpo y la mente. De igual manera, estudios como los de Gómez et al. (2024) y Figueroa (2024) resaltan que las experiencias corporales y las prácticas de autocuidado favorecen la regulación emocional, la construcción de la identidad y el bienestar integral de los jóvenes.

En el contexto nacional, las investigaciones revisadas coinciden en que las prácticas corporales, las actividades lúdicas y la educación física contribuyen positivamente al desarrollo socioemocional; sin embargo, también evidencian limitaciones en su aplicación sistemática en el ámbito educativo. Por ejemplo, Tates Pérez (2025) señala una brecha entre la percepción docente y la experiencia estudiantil, mientras que Ortiz Córdova (2021) señala que factores externos pueden influir en el bienestar emocional más allá de la actividad física. En conjunto, estos estudios permiten comprender que, si bien existe evidencia suficiente sobre los beneficios de las prácticas corporales, su implementación aún enfrenta desafíos en la planificación, la integración curricular y la continuidad pedagógica.

Identificación del vacío de investigación

A partir del análisis realizado, se identifica un vacío importante en la literatura, en particular en el contexto ecuatoriano. Si bien múltiples estudios abordan la relación entre actividad física y bienestar emocional, la mayoría se enfoca de manera aislada en variables específicas, como el ejercicio físico o la educación emocional, sin integrar de forma holística el concepto de prácticas corporales en todas sus dimensiones (expresivas, lúdicas, recreativas y mente-cuerpo).

Asimismo, existe evidencia empírica limitada centrada específicamente en estudiantes de Bachillerato General Unificado, lo que dificulta comprender de manera contextualizada cómo estas prácticas inciden en su estado emocional en el entorno escolar. De igual forma, se observa una escasa profundización en la relación directa entre las prácticas corporales y las variables emocionales específicas, así como en la aplicación de estrategias pedagógicas concretas que permitan su implementación efectiva en el aula. Este vacío evidencia la necesidad de investigaciones que articulen

de manera integral las dimensiones físicas, emocionales y sociales en el contexto educativo ecuatoriano.

Conexión con la investigación actual

En este contexto, la presente investigación se justifica por abordar directamente la relación entre las prácticas corporales y el estado emocional en estudiantes de Bachillerato General Unificado, aportando una visión integradora que responde a las limitaciones identificadas en estudios previos. A diferencia de investigaciones anteriores, este estudio no se centra únicamente en la actividad física, sino que adopta un enfoque más amplio que incorpora la expresión corporal, las actividades lúdicas y las estrategias mente-cuerpo como elementos fundamentales del desarrollo integral.

Además, la investigación se desarrolla en un contexto educativo específico, lo que permitirá obtener resultados contextualizados y pertinentes a la realidad ecuatoriana. De esta manera, se busca no solo generar conocimiento teórico, sino también aportar evidencia que oriente la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras para fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes. En consecuencia, el estudio contribuye a cerrar el vacío existente en la literatura al consolidar las prácticas corporales como un eje clave de la formación integral y de la promoción de la salud emocional en el sistema educativo.

1.2. Fundamentación teórica de la variable independiente

El presente estudio se sustenta en dos categorías fundamentales que articulan las variables de investigación y orientan el desarrollo teórico: las prácticas corporales como variable independiente y el estado emocional como variable dependiente. Cada categoría se desglosa en subcategorías teóricas que permiten comprender la complejidad del fenómeno estudiado y establecer los fundamentos conceptuales que respaldan la intervención pedagógica implementada.

1.2.1. Prácticas Corporales

Las prácticas corporales constituyen la categoría independiente de esta investigación y se definen como el conjunto de manifestaciones humanas que involucran el cuerpo como medio de expresión, interacción y desarrollo integral. A diferencia del concepto

restringido de actividad física, las prácticas corporales integran dimensiones físicas, expresivas, lúdicas, reflexivas y socioemocionales que permiten abordar al estudiante de forma holística dentro del contexto educativo (Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tates, 2025). Esta categoría se desglosa en cuatro subcategorías fundamentales:

1.2.2. Actividad física y deporte

La actividad física comprende todo movimiento corporal que genere gasto energético y que incida en la salud física y mental del individuo. El deporte, como forma organizada y reglamentada de actividad física, añade la dimensión competitiva y el desarrollo de valores como la disciplina, la cooperación y la tolerancia a la frustración. En el contexto educativo del BGU, la actividad física y el deporte estructurado representan el eje principal de la clase de Educación Física y constituyen la subcategoría de mayor tradición pedagógica dentro de las prácticas corporales (Carvajal Tello et al., 2024; Lizano et al., 2024; López-Reinoso, 2026).

Wang (2024) evidenció, mediante un metaanálisis aplicado a adolescentes, que los programas estructurados de actividad física reducen significativamente las emociones negativas —ansiedad y depresión— con un tamaño del efecto moderado de -0,59, lo que confirma el impacto directo de esta subcategoría sobre el estado emocional. Asimismo, Li et al. (2024) demostraron que el ejercicio físico promueve la conectividad neuronal, optimiza las funciones cognitivas y reduce el estrés psicológico, mecanismos que sustentan fisiológicamente su inclusión en la intervención pedagógica de la presente investigación.

1.2.3. Expresión corporal

La expresión corporal agrupa actividades como la danza, el teatro, la mímica y otras manifestaciones artísticas en las que el cuerpo actúa como vehículo principal de comunicación no verbal. Mediante el movimiento expresivo, el estudiante explora, reconoce y exterioriza sus estados emocionales, lo que favorece el desarrollo de la autoconciencia, la empatía y la regulación afectiva (Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tates, 2025).

Ávila Muñoz (2024) constata que la implementación de actividades expresivas en estudiantes de bachillerato promueve habilidades de comunicación, creatividad y expresión emocional, convirtiéndola en una herramienta pedagógica de primer orden para atender las necesidades socioemocionales de los adolescentes. En la intervención diseñada para esta investigación, la expresión corporal fue trabajada durante la tercera semana mediante dinámicas de espejo emocional, escultura de emociones y coreografía grupal, actividades que favorecieron directamente la dimensión de claridad emocional evaluada por el TMMS-24.

1.2.4. Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas comprenden el juego, las dinámicas recreativas y las experiencias grupales basadas en el disfrute y la participación voluntaria. En el ámbito educativo, representan una estrategia eficaz para integrar el movimiento corporal con el aprendizaje significativo, ya que fomentan la motivación intrínseca, la interacción entre pares y el desarrollo de habilidades sociales —cooperación, empatía, resolución de conflictos— en un ambiente de bajo estrés (García & Pilatasig, 2023; Intriago Uquillas et al., 2025).

García y Pilatasig (2023) confirman que la implementación de juegos recreativos en estudiantes genera efectos positivos en el estado emocional, promoviendo la motivación y la alegría, y mejorando el proceso de aprendizaje. Su relevancia en el contexto del BGU radica en que permiten reducir la presión académica acumulada y generar un sentido de pertenencia grupal que incide directamente sobre el bienestar emocional de los adolescentes.

1.2.5. Prácticas mente-cuerpo

Las prácticas mente-cuerpo que incluyen el mindfulness, la relajación progresiva, el yoga adaptado y la respiración consciente integran el movimiento corporal con procesos de atención plena, conciencia y autorregulación emocional. Su incorporación en el entorno educativo ha demostrado ser eficaz para reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fortalecer la resiliencia emocional de los estudiantes (Intriago Uquillas et al., 2025; Tacuri Quishpi, 2025).

Tacuri Quishpi et al. (2025) evidencian que la integración sistemática de mindfulness en aulas de secundaria produce mejoras significativas en la autorregulación emocional, la atención y la convivencia escolar. Estas prácticas resultan especialmente pertinentes en la adolescencia, etapa caracterizada por una alta vulnerabilidad emocional y por dificultades en la gestión del estrés derivado de las exigencias académicas y sociales propias del BGU.

1.2.5.1. Prácticas corporales en el contexto educativo

Las prácticas corporales dentro del ámbito educativo se sustentan en un enfoque pedagógico orientado a la formación integral del estudiante, en el cual se reconoce que el proceso de enseñanza aprendizaje no debe centrarse únicamente en el desarrollo cognitivo sino también en las dimensiones física, emocional y social, por lo que la incorporación de actividades corporales permite abordar al estudiante como un ser holístico, favoreciendo el desarrollo de competencias que trascienden el ámbito académico y se proyectan en su vida cotidiana, fortaleciendo su bienestar general y su capacidad de adaptación a distintos contextos (Lizano et al., 2024; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

En este sentido, el aprendizaje activo se posiciona como uno de los pilares fundamentales de este enfoque, ya que promueve la participación directa del estudiante en su proceso formativo mediante experiencias dinámicas, significativas y contextualizadas que involucran el movimiento corporal, la interacción social y la reflexión, lo que no solo incrementa el interés y la motivación sino que también facilita la comprensión de los contenidos y el desarrollo de habilidades socioemocionales, consolidando un modelo educativo más innovador y centrado en el estudiante (García & Pilotase, 2023; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

1.2.5.2. Las prácticas corporales como estrategia pedagógica

Dentro de las estrategias educativas basadas en prácticas corporales, la actividad física estructurada se presenta como una de las más utilizadas debido a su capacidad para organizar y planificar ejercicios orientados al desarrollo físico y emocional de los estudiantes, permitiendo mejorar la resistencia, la coordinación y la salud general, además de generar efectos positivos en el bienestar psicológico al reducir el estrés y la

ansiedad, lo que ha sido evidenciado en diversos estudios que destacan su impacto en la mejora del estado emocional y en la calidad de vida de los adolescentes (Carvajal Tello et al., 2024; Lizano et al., 2024; López-Reinoso, 2026).

Por otro lado, los juegos lúdicos constituyen una estrategia altamente efectiva dentro del contexto educativo ya que integran el componente recreativo con el aprendizaje, facilitando la participación activa, la motivación y la interacción entre los estudiantes, lo que contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales como la cooperación, la empatía y la resolución de problemas, además de generar un ambiente de aprendizaje más dinámico y agradable que favorece la implicación de los estudiantes en las actividades escolares (García & pilotase, 2023; Intriago Uguillas et al., 2025).

Asimismo, la expresión corporal a través de actividades como la danza, el teatro y otras manifestaciones artísticas permite a los estudiantes explorar y comunicar sus emociones mediante el movimiento, lo que favorece la autoconciencia, la creatividad y la regulación emocional, siendo una herramienta clave para el desarrollo de competencias socioemocionales en el ámbito educativo, ya que facilita la expresión de sentimientos y fortalece la interacción social dentro del aula (Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tates, 2025).

Finalmente, la incorporación de prácticas mente cuerpo como el mindfulness dentro del entorno educativo ha demostrado ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, ya que permite desarrollar la atención plena, la autorregulación y la gestión del estrés, contribuyendo a la reducción de la ansiedad y a la mejora de la convivencia escolar, lo que evidencia la importancia de integrar este tipo de prácticas dentro de los programas educativos como complemento a las actividades físicas tradicionales (Intriago Uquillas et al., 2025; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

1.2.5.3. La estructura de las prácticas corporales

La estructura de las prácticas corporales en el ámbito educativo responde a una organización secuencial que garantiza su efectividad pedagógica y su pertinencia en función de los objetivos formativos planteados. Esta estructura se organiza en tres

momentos interrelacionados: la fase de activación, la fase de desarrollo y la fase de cierre reflexivo. La fase de activación prepara al estudiante física y emocionalmente para la experiencia corporal mediante ejercicios de calentamiento, dinámicas de integración grupal o técnicas de respiración consciente, creando un ambiente de confianza y disposición al movimiento. La fase de desarrollo constituye el núcleo de la práctica, donde se ejecutan las actividades lúdicas, expresivas, deportivas o de consciencia mente-cuerpo diseñadas para alcanzar los objetivos específicos de la sesión. La fase de cierre reflexivo permite al estudiante integrar la experiencia vivida mediante la verbalización de emociones, el diálogo grupal o ejercicios de relajación, consolidando el aprendizaje socioemocional generado durante la práctica (Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Lizano et al., 2024).

Desde el punto de vista de su organización curricular, las prácticas corporales se estructuran atendiendo a tres dimensiones complementarias: la dimensión motriz, que abarca las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices específicas; la dimensión expresiva, que incorpora la comunicación corporal, la creatividad y la gestión emocional a través del movimiento; y la dimensión social, que promueve la cooperación, la convivencia y el sentido de pertenencia grupal. La articulación armónica de estas tres dimensiones en cada sesión pedagógica es lo que distingue a las prácticas corporales de la actividad física convencional, dotándolas de un carácter integral que incide de manera simultánea sobre el bienestar físico, emocional y social del estudiante (Carvajal Tello et al., 2024; Intriago Uquillas et al., 2025; Tates, 2025).

En el contexto de la intervención pedagógica implementada en la presente investigación, esta estructura fue aplicada de manera sistemática durante las seis semanas de trabajo con los estudiantes de segundo año de BGU. Cada sesión siguió la secuencia de activación, desarrollo y cierre reflexivo, asegurando la progresión gradual de las actividades y la coherencia entre los objetivos emocionales planteados y las experiencias corporales propuestas. Esta organización estructurada es, precisamente, uno de los factores que explica los resultados significativos obtenidos en las tres dimensiones del TMMS-24, ya que permite que el estudiante no solo se mueva, sino que procese, comprenda y regule sus emociones a través del cuerpo de manera intencional y guiada (Intriago Uquillas et al., 2025; López-Reinoso, 2026; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

1.3. Fundamentación de la variable dependiente

El estado emocional constituye la categoría dependiente de esta investigación y se define como el conjunto de reacciones afectivas que experimenta el individuo ante estímulos internos o externos, influyendo directamente en su comportamiento, pensamiento, relaciones interpersonales y desempeño académico (Tacuri Quishpi, 2025). Para su medición se adopta el constructo de inteligencia emocional percibida (IEP), que evalúa la percepción subjetiva que el individuo tiene de sus propias capacidades emocionales a través del instrumento TMMS-24. Esta categoría se desglosa en tres subcategorías que corresponden a las dimensiones del instrumento:

1.3.1. Psicología

La psicología constituye la disciplina científica que fundamenta teóricamente la variable dependiente de la presente investigación. En tanto ciencia del comportamiento y de los procesos mentales, la psicología proporciona los marcos conceptuales y los instrumentos de medición que permiten comprender, evaluar e intervenir sobre el estado emocional de los individuos en contextos educativos. Su aplicación al ámbito escolar conocida como psicología educativa reconoce que los procesos afectivos, cognitivos y sociales están profundamente interrelacionados y que el bienestar emocional del estudiante es una condición necesaria para un aprendizaje significativo y un desarrollo integral (Carvajal Tello et al., 2024; Tacuri Quishpi, 2025).

Dentro de la psicología, el estudio de las emociones ha ocupado un lugar central desde las teorías clásicas de James-Lange y Cannon Bard hasta las perspectivas contemporáneas de la inteligencia emocional desarrolladas por Salovey y Mayer (1990) y popularizadas por Goleman (1995). Estas corrientes coinciden en señalar que las emociones no son respuestas pasivas ante los estímulos del entorno, sino procesos activos que el individuo puede aprender a reconocer, comprender y regular. Esta premisa sustenta directamente el diseño de la intervención pedagógica de la presente investigación, que busca potenciar precisamente esas capacidades a través de las prácticas corporales (Intriago Uquillas et al., 2025; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

En el contexto del Bachillerato General Unificado ecuatoriano, la perspectiva psicológica resulta especialmente pertinente dado que los estudiantes de este nivel

atraviesan la adolescencia media, etapa caracterizada por una alta actividad emocional y una aún incipiente capacidad de autorregulación. La psicología positiva, rama contemporánea que se ocupa de las fortalezas y recursos del individuo, aporta un marco adicional al señalar que el desarrollo de competencias emocionales como la atención, la claridad y la reparación emocional evaluadas por el TMMS-24 no solo reduce el malestar psicológico, sino que potencia el florecimiento personal y el rendimiento académico de los jóvenes (Carvajal Tello et al., 2024; López-Reinoso, 2026; Tacuri Quishpi, 2025).

1.3.2. Atención emocional

La atención emocional hace referencia a la capacidad del individuo de percibir, reconocer y prestar atención a sus propias emociones. Un nivel adecuado permite identificar señales afectivas a tiempo y responder a ellas de forma adaptativa; sin embargo, un nivel excesivo puede conducir a la rumiación y al incremento de la ansiedad. En el pretest de la presente investigación, el 93,8% de las estudiantes mujeres presentaba un nivel deficiente de atención emocional, evidenciando dificultades para reconocer sus propios estados afectivos. Tras la intervención, el 100% del grupo alcanzó un nivel adecuado, lo que refleja el impacto de las prácticas expresivas y reflexivas sobre esta dimensión (Intriago Uquillas et al., 2025; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

1.3.3. Claridad emocional

La claridad emocional implica la capacidad de comprender, diferenciar y nombrar con precisión los propios estados emocionales. Los estudiantes con alta claridad emocional pueden distinguir entre emociones similares —como ansiedad y tristeza— y comprender sus causas, lo que facilita una respuesta más adaptativa ante situaciones de presión (Tacuri Quishpi, 2025). En el pretest, el 25% del total de participantes presentó claridad emocional deficiente, sin diferencias significativas entre sexos. Al concluir la intervención, el 100% del grupo alcanzó un nivel adecuado, resultado directamente relacionado con las actividades de expresión corporal y reflexión emocional integradas en la guía pedagógica.

1.3.4. Regulación emocional

La regulación o reparación emocional se define como la capacidad de moderar, modificar y gestionar los propios estados emocionales de manera intencional, con el fin de mantener el equilibrio psicológico y afrontar situaciones adversas de forma efectiva. Es la dimensión de la inteligencia emocional percibida más directamente vinculada con la salud mental y el rendimiento académico, y la que mayor impacto tiene sobre la convivencia escolar y la gestión del estrés académico (Carvajal Tello et al., 2024; Intriago Uquillas et al., 2025).

En el postest, esta dimensión presentó los resultados más relevantes desde el punto de vista diferencial: mientras todas las mujeres alcanzaron el nivel "adecuado", el 37,5% de los varones llegó al nivel "excelente". Este hallazgo sugiere que las actividades deportivas y competitivas de la intervención en particular la práctica de voleibol con gestión emocional integrada de la semana 4 estimularon de forma especial la tolerancia a la frustración y la capacidad de regulación emocional en los estudiantes masculinos, lo que abre una línea de investigación futura sobre el impacto diferencial de los distintos tipos de prácticas corporales según género.

1.3.5. Adolescencia y Desarrollo Socioemocional

La adolescencia constituye la tercera categoría fundamental de esta investigación, dado que la población de estudio estudiantes de segundo año de BGU con edades comprendidas entre los 15 y 17 años se encuentra en plena adolescencia media, período crítico del desarrollo humano caracterizado por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que afectan directamente el estado emocional y la construcción de la identidad personal (Carvajal Tello et al., 2024; Tacuri Quishpi, 2025).

1.3.6. Características del desarrollo emocional adolescente

Desde el punto de vista neurocientífico, el córtex prefrontal área cerebral responsable de la regulación emocional, la toma de decisiones y el control de impulsos no alcanza su plena madurez hasta aproximadamente los 25 años. Durante la adolescencia, la amígdala centro de procesamiento de las emociones domina la respuesta afectiva, lo

que explica la impulsividad, la inestabilidad emocional y la hipersensibilidad a las interacciones sociales que caracterizan a esta etapa (Carvajal Tello et al., 2024; López-Reinoso, 2026). Esta realidad neurobiológica justifica la implementación de intervenciones pedagógicas que estimulen activamente la regulación emocional desde el cuerpo y el movimiento.

En el plano psicológico, la adolescencia es el período de la búsqueda de identidad, donde el joven construye su autoconcepto a partir de las experiencias corporales, las relaciones con los pares y la imagen que proyecta socialmente. Las prácticas corporales especialmente la expresión corporal y las actividades cooperativas ofrecen al adolescente un espacio seguro para explorar su identidad, fortalecer su autoestima y desarrollar recursos emocionales que le permitan afrontar las exigencias de esta etapa (Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tates, 2025).

1.3.7. Vulnerabilidad emocional en el contexto del BGU

En el contexto educativo ecuatoriano, los estudiantes de BGU enfrentan una combinación de factores de riesgo para su bienestar emocional: la presión académica derivada de las evaluaciones, la incertidumbre ante el futuro profesional, las dinámicas relacionales del grupo de pares y, en muchos casos, condiciones socioeconómicas adversas. Ortiz Córdova (2021), en su estudio con estudiantes de bachillerato en Ambato, constata que los niveles moderados y bajos de actividad física coinciden con estados de bienestar emocional deteriorado, evidenciando la necesidad de estrategias pedagógicas sistemáticas que atiendan esta dimensión.

Intriago Uquillas et al. (2025) señalan que la educación física orientada al bienestar emocional mejora la autoestima, la autorregulación y la convivencia escolar en adolescentes ecuatorianos, lo que confirma que el entorno escolar es el espacio privilegiado para intervenir sobre la vulnerabilidad emocional de esta población. La presente investigación responde directamente a este diagnóstico al implementar una guía pedagógica de prácticas corporales diseñada específicamente para las necesidades socioemocionales de estudiantes de segundo año de BGU.

1.3.8. Concepto de estado emocional

El estado emocional es el conjunto de reacciones afectivas ante estímulos internos o externos que influyen en nuestro comportamiento, pensamiento y relaciones. Las emociones son respuestas intensas y breves, mientras que el estado de ánimo es más duradero y difuso, sin una causa definida en todos los casos. Ambos son diferentes pero complementarios y esenciales para entender el bienestar emocional en el ámbito educativo. (Tacuri Quishpi, 2025).

En el ámbito escolar, el estado emocional de los estudiantes adquiere una relevancia significativa debido a que influye directamente en su capacidad de aprendizaje, motivación y desempeño académico, ya que emociones negativas como la ansiedad, el estrés o el miedo al fracaso pueden afectar la concentración y el rendimiento, mientras que emociones positivas como la motivación, la alegría y la seguridad favorecen procesos cognitivos más eficientes, lo que evidencia la necesidad de abordar el componente emocional como parte integral del proceso educativo (Intriago Uquillas et al., 2025; Tacuri Quishpi, 2025).

1.3.9. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las emociones propias y ajenas, lo que implica no solo identificar lo que se siente sino también utilizar esa información para guiar el pensamiento y la conducta de manera adaptativa, siendo una habilidad esencial en el contexto educativo ya que influye en la forma en que los estudiantes enfrentan los desafíos académicos, interactúan con sus compañeros y regulan sus respuestas emocionales ante situaciones de estrés o presión .

En los estudiantes, el desarrollo de la inteligencia emocional resulta clave para favorecer su bienestar integral, debido a que permite mejorar la convivencia escolar, reducir conductas problemáticas y fortalecer habilidades como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos, además se ha evidenciado que aquellos estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan mejores resultados académicos y una mayor capacidad para adaptarse a las exigencias del entorno educativo, lo que refuerza su importancia dentro de los procesos formativos.

Dentro de sus componentes principales se encuentran la atención emocional, que hace referencia a la capacidad de percibir y prestar atención a las emociones, la claridad emocional, que implica comprender y diferenciar los estados emocionales, y la regulación emocional, que permite manejar adecuadamente las emociones para responder de manera equilibrada a diversas situaciones, siendo estos elementos fundamentales para el desarrollo de un estado emocional saludable en los estudiantes (Intriago Uquillas et al., 2025; Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tacuri Quishpi, 2025).

1.3.10. Evaluación del estado emocional

La evaluación del estado emocional en estudiantes se realiza mediante diversos instrumentos psicométricos que permiten medir de manera objetiva las dimensiones emocionales, entre los cuales destaca el TMMS-24, que evalúa la percepción, la comprensión y la regulación emocional, proporcionando información valiosa sobre el nivel de inteligencia emocional de los individuos y facilitando la identificación de fortalezas y áreas de mejora en el ámbito socioemocional (Tacuri Quishpi, 2025).

El uso de este tipo de instrumentos resulta fundamental en el contexto educativo ya que permite diseñar intervenciones más efectivas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, además de contribuir al seguimiento y evaluación de programas relacionados con la actividad física, el mindfulness y otras prácticas corporales, evidenciando su impacto en la salud mental y en el desarrollo integral de los estudiantes (Carvajal Tello et al., 2024; Intriago Uquillas et al., 2025).

1.3.11. Problemas emocionales en estudiantes

En el contexto educativo actual, diversos estudios han evidenciado un incremento en la presencia de problemas emocionales en estudiantes de nivel secundario, entre los cuales destacan el estrés académico, la ansiedad y la desmotivación, factores que afectan de manera directa su rendimiento y bienestar, ya que las exigencias escolares, la presión por obtener buenos resultados y el miedo al fracaso generan respuestas emocionales negativas que dificultan la concentración, el aprendizaje y la participación activa en el aula, lo que se traduce en un deterioro progresivo del

desempeño académico y de la salud mental (Intriago Uquillas et al., 2025; Tacuri Quishpi, 2025).

La ansiedad, en particular, se ha consolidado como uno de los principales problemas emocionales en adolescentes, manifestándose a través de síntomas como preocupación constante, tensión, inseguridad y dificultades para afrontar situaciones académicas, lo que además impacta en la convivencia escolar al generar conductas de aislamiento, irritabilidad o baja participación, mientras que el estrés sostenido puede desencadenar cuadros de agotamiento emocional que afectan tanto el ámbito personal como social del estudiante, evidenciando la necesidad de implementar estrategias que permitan su adecuada gestión dentro del entorno educativo (Carvajal Tello et al., 2024; Tacuri Quishpi, 2025).

Por otro lado, la desmotivación académica se presenta como una consecuencia directa de estos estados emocionales negativos, ya que los estudiantes que experimentan emociones como frustración, apatía o falta de interés tienden a desconectarse del proceso educativo, reduciendo su compromiso con las actividades escolares, sin embargo se ha demostrado que la implementación de estrategias basadas en actividades físicas, prácticas corporales y dinámicas participativas puede revertir estos efectos al promover la motivación, la inclusión y el sentido de pertenencia dentro del aula, generando mejoras significativas en el comportamiento y el rendimiento académico (Lizano et al., 2024).

1.3.12. Rol de la escuela en el desarrollo emocional

La escuela desempeña un papel fundamental en el desarrollo emocional de los estudiantes al constituirse como uno de los principales espacios de socialización y aprendizaje, donde no solo se adquieren conocimientos académicos sino también habilidades socioemocionales que permiten a los individuos desenvolverse de manera adecuada en la sociedad, por lo que la incorporación de la educación emocional dentro del currículo se vuelve esencial para fortalecer competencias como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos, contribuyendo así al bienestar integral de los estudiantes y a la mejora del clima escolar.

En este sentido, el clima escolar se configura como un factor determinante en el desarrollo emocional, ya que un ambiente educativo positivo, inclusivo y respetuoso favorece la participación, la confianza y la seguridad de los estudiantes, mientras que un entorno negativo puede potenciar conflictos, estrés y problemas emocionales, por lo que estrategias como la implementación de programas de educación física, actividades colaborativas y prácticas mente cuerpo han demostrado ser efectivas para mejorar la convivencia y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del aula (Intriago Uquillas et al., 2025; Lizano et al., 2024; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

Para finalizar, el rol del docente resulta clave en este proceso debido a que actúa como mediador en la gestión emocional de los estudiantes, siendo responsable de generar espacios de aprendizaje significativos que integren tanto el desarrollo cognitivo como el emocional, además de identificar necesidades específicas y aplicar estrategias pedagógicas que promuevan el bienestar, la motivación y la participación activa implicando una formación docente orientada no solo a contenidos académicos sino también al manejo de habilidades socioemocionales que permitan responder a las demandas actuales del contexto educativo (García & Pilatasig, 2023).

1.3.13. Bases fisiológicas

Las prácticas corporales generan efectos fisiológicos directos que inciden en el estado emocional de los estudiantes, ya que la realización de actividad física estimula la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, la serotonina y la dopamina, los cuales están asociados con sensaciones de bienestar, placer y reducción del dolor, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y a disminuir la percepción del estrés, además estos procesos neuroquímicos permiten regular respuestas emocionales negativas y favorecen una mayor estabilidad emocional en los adolescentes.

De igual manera, la actividad física influye en el funcionamiento del sistema nervioso al favorecer la activación del sistema parasimpático, lo que permite reducir los niveles de tensión y ansiedad acumulados por las exigencias académicas y sociales, facilitando estados de relajación y equilibrio emocional, en este sentido prácticas como el ejercicio moderado, las actividades recreativas y las técnicas mente cuerpo contribuyen a regular las respuestas fisiológicas frente al estrés, promoviendo una mejor adaptación del organismo ante situaciones de presión.

Asimismo, se ha evidenciado que la práctica regular de actividades físicas permite disminuir los niveles de cortisol, hormona asociada al estrés, lo que repercute de manera positiva en la salud mental de los estudiantes, ya que al reducir la carga fisiológica del estrés se mejora la capacidad de concentración, el rendimiento académico y la calidad de vida, sin embargo es importante considerar que la ausencia de actividad física o el exceso de exigencia sin una adecuada regulación puede generar efectos contrarios, aumentando los niveles de fatiga, ansiedad y desgaste emocional (Carvajal Tello et al., 2024; López-Reinoso, 2026).

1.3.14. Bases sociales

En el ámbito social, las prácticas corporales favorecen la interacción entre los estudiantes al generar espacios de encuentro, cooperación y comunicación que fortalecen las relaciones interpersonales, ya que actividades como los deportes colectivos, los juegos recreativos y las dinámicas grupales promueven el trabajo en equipo, el respeto a las normas y la valoración de los demás, lo que contribuye a la construcción de entornos escolares más inclusivos y colaborativos.

De igual forma, el trabajo en grupo dentro de estas prácticas permite el desarrollo de habilidades sociales esenciales como la empatía, la solidaridad y la resolución de conflictos, ya que los estudiantes deben coordinar acciones, tomar decisiones conjuntas y adaptarse a diferentes roles dentro del grupo, lo que fortalece su capacidad para convivir en sociedad y vivir situaciones de manera colectiva, generando aprendizajes que trascienden el ámbito físico y se proyectan en la vida cotidiana.

Por último, la participación constante en prácticas corporales contribuye a la construcción de un sentido de pertenencia dentro del entorno educativo, ya que los estudiantes se sienten parte de un grupo, comparten experiencias y desarrollan vínculos afectivos que fortalecen su integración social, lo que reduce conductas de aislamiento y mejora el clima escolar, evidenciando que el componente social es un elemento clave en la relación entre prácticas corporales y estado emocional, ya que influye directamente en la percepción de bienestar y en la calidad de las relaciones interpersonales (Intriago Uquillas et al., 2025; Lizano et al., 2024; Ortega Sánchez & Bernate, 2025).

1.3.15. Educación física en el BGU

La educación física dentro del Bachillerato General Unificado ocupa un lugar relevante en el currículo educativo, ya que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes al abordar no solo el aspecto físico sino también el emocional y social, mediante la implementación de actividades que promueven la salud, el bienestar y la interacción entre pares, lo que permite fortalecer habilidades como la cooperación, la disciplina y la autorregulación, consolidando su importancia como área formativa dentro del sistema educativo.

Asimismo, la educación física se constituye como un espacio privilegiado para la aplicación de prácticas corporales que favorecen el desarrollo socioemocional de los estudiantes, ya que a través de actividades físicas, deportivas y recreativas se generan experiencias que permiten mejorar la autoestima, reducir el estrés y fortalecer las relaciones interpersonales, lo que contribuye a la creación de un ambiente escolar más positivo y equilibrado, evidenciando su impacto en el bienestar general del alumnado.

De igual manera, la relación entre la educación física y el desarrollo integral se manifiesta en su capacidad para influir en el rendimiento académico, la salud mental y la convivencia escolar, ya que diversos estudios han demostrado que la participación en programas estructurados de actividad física mejora la concentración, la motivación y el desempeño académico, además de fomentar valores y actitudes que favorecen la integración social, lo que reafirma la necesidad de fortalecer su presencia dentro del currículo educativo (Del Conde Schnaider et al., 2022; Litardo Gualpa et al., 2025; Lizano et al., 2024).

1.3.16. Enfoque socioemocional en Ecuador

En el contexto ecuatoriano, el enfoque socioemocional ha cobrado una creciente importancia dentro de las políticas educativas, reconociendo la necesidad de incorporar el desarrollo emocional como un componente esencial del proceso formativo, especialmente en niveles como el bachillerato donde los estudiantes enfrentan múltiples desafíos personales, sociales y académicos, por lo que se han impulsado estrategias orientadas a fortalecer habilidades como la empatía, la autorregulación y la convivencia pacífica dentro de las instituciones educativas.

Esta necesidad se ha visto acentuada por problemáticas actuales como el aumento del estrés, la ansiedad y la desmotivación en estudiantes, factores que afectan tanto su bienestar como su rendimiento académico, lo que ha llevado a la implementación de programas y estrategias educativas que integran prácticas corporales, actividad física y técnicas de regulación emocional como el mindfulness, evidenciando la importancia de abordar el desarrollo socioemocional desde un enfoque integral que combine lo físico, lo psicológico y lo social.

Para finalizar, el fortalecimiento del enfoque socioemocional en el sistema educativo ecuatoriano responde a la necesidad de formar estudiantes capaces de enfrentar los retos del entorno actual con equilibrio emocional, pensamiento crítico y habilidades sociales adecuadas, lo que implica no solo la implementación de políticas educativas sino también el compromiso de las instituciones y docentes en la aplicación de estrategias pedagógicas innovadoras que promuevan el bienestar integral y el desarrollo pleno de los estudiantes (Carvajal Tello et al., 2024; López-Reinoso, 2026; Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tacuri Quishpi, 2025).

1.2 Objetivos

Objetivo General

Determinar cómo inciden las prácticas corporales en el estado emocional de los estudiantes del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

Objetivo Específico 1:

- Identificar las prácticas corporales de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

Objetivo Específico 2:

- Analizar el estado emocional de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

Objetivo Específico 3:

- Evaluar los efectos de las prácticas corporales en el estado emocional de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

La presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, ubicada en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, durante el período académico 2025-2026. El estudio se llevó a cabo en el nivel de Bachillerato General Unificado, con el propósito de analizar la incidencia de las prácticas corporales en el estado emocional de los estudiantes.

La investigación se orientó a determinar de qué manera las prácticas corporales, entre ellas la actividad física, las actividades lúdicas, la expresión corporal y las prácticas mente-cuerpo, influyen en el estado emocional. Estas prácticas constituyen herramientas fundamentales para promover el desarrollo integral y el bienestar socioemocional en la adolescencia.

Recursos Humanos

Los recursos humanos utilizados en la presente investigación se presentan de la siguiente manera: estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, quienes constituyeron la población objeto de estudio; autoridades de la institución educativa, que facilitaron el desarrollo de la investigación; y el investigador, responsable de la planificación, aplicación y análisis del estudio. Asimismo, se emplearon los recursos materiales y económicos necesarios para la ejecución de las actividades investigativas y de la intervención pedagógica.

Tabla 1
Recursos Humanos

Recurso	Cantidad
Estudiantes de la unidad educativa	40
Autoridades de la unidad educativa	3
Investigador	1

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Recursos Materiales

Los recursos materiales utilizados en la presente investigación fueron equipos tecnológicos, materiales de oficina y recursos deportivos necesarios para la aplicación de instrumentos y el desarrollo de las prácticas corporales. Entre ellos se emplearon una computadora, hojas A4, cuestionarios impresos, balones, conos.

Tabla 2
Recursos Materiales

Recurso	Cantidad
Computadora portátil	1
Hojas A4	1 resma
Cuestionarios impresos TMMS-24	40
Balones deportivos	3
Conos deportivos	10
Parlante portátil	1
Cronómetro	1

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Recursos Económicos

Los recursos económicos utilizados en la presente investigación permitieron cubrir los gastos de transporte, copias, servicio de internet y los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades investigativas y la aplicación de los instrumentos de recolección de información.

Tabla 3
Recursos económicos

Recurso	Valor
Transporte	$20,00
Copias e internet	$25,00
Equipo	$12,00
Internet	60
Material didáctico	20
Total	$97,00

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

2.1.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 40 estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, quienes participaron de manera regular en las actividades académicas y de educación física de la institución.

Esta población presentó las siguientes características: estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 15 y 17 años, asistencia regular a clases, participación en actividades físicas y recreativas, y una etapa de desarrollo adolescente marcada por cambios emocionales significativos.

2.1.2. Muestra

La muestra de la presente investigación no requirió la aplicación de una fórmula estadística, debido a que la población estuvo conformada únicamente por 40 estudiantes, cantidad que resultó pequeña, finita y completamente accesible. En este sentido, se optó por trabajar con la totalidad de la población mediante un muestreo censal.

Este procedimiento permitió incluir a todos los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, garantizando que la información recopilada representara íntegramente la realidad del grupo estudiado. Al considerar al 100% de la población, se evitó cualquier sesgo derivado de una selección parcial y se fortaleció la validez de los resultados.

Por lo tanto, la muestra coincidió con la población de estudio, es decir, 40 estudiantes, lo que permitió un análisis más completo y preciso de la incidencia de las prácticas corporales sobre el estado emocional de los participantes.

2.1.3. Técnicas de investigación

Para la recolección de la información se emplearon las siguientes técnicas:

Encuesta: permitió recopilar información directa sobre las prácticas corporales y el estado emocional mediante preguntas estructuradas.

Observación directa: facilitó la identificación de comportamientos relacionados con la participación en actividades corporales en el entorno escolar.

Revisión documental: permitió sustentar teóricamente la investigación mediante fuentes bibliográficas y científicas relacionadas con el tema.

Instrumento de Investigación

Los instrumentos utilizados en este estudio fueron diseñados con el objetivo de recolectar información precisa, organizada y relevante sobre las variables de estudio. Su aplicación permitió obtener datos confiables sobre el impacto de la práctica corporal en el estado emocional de los estudiantes.

Cuestionario de estructura: Este instrumento fue desarrollado para evaluar las prácticas corporales de los estudiantes en un contexto educativo. Constó de preguntas cerradas que permitieron determinar la frecuencia y la participación de los estudiantes en diversas dimensiones, como la actividad física, la expresión corporal, las actividades de ocio y las prácticas cuerpo-mente. La estructura del cuestionario facilitó la obtención de respuestas objetivas y comparables, lo que contribuyó al análisis cuantitativo de la información recopilada.

Escala tipo Likert (adaptada de TMMS-24): Para medir el estado emocional de los estudiantes se utilizó una escala Likert basada en el modelo TMMS-24, adaptada a las características del estudio. Este instrumento estuvo compuesto por 24 ítems divididos en tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y regulación emocional. Cada ítem nos permitió evaluar el nivel de percepción, comprensión y manejo de las emociones de los estudiantes, mediante opciones de respuesta graduadas que facilitaron la identificación de tendencias emocionales en la población de estudio.

El uso de estas herramientas permitió realizar un análisis integral de ambas variables, asegurando la coherencia entre los objetivos de la investigación, la recolección de datos y el análisis estadístico posterior. Además, su aplicación permitió obtener

información válida y útil para interpretar la relación entre la práctica corporal y el estado emocional de los estudiantes de la licenciatura general unificada.

2.1.4. Operacionalización de variables

Tabla 4
Operacionalización de Variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Técnica	Instrumento
Prácticas corporales	Actividad física	Frecuencia de ejercicio, participación en deportes, intensidad	Encuesta	Cuestionario estructurado
Prácticas corporales	Expresión corporal	Participación en danza, teatro, comunicación corporal	Encuesta	Cuestionario estructurado
Prácticas corporales	Actividades lúdicas	Juegos recreativos, interacción grupal, motivación	Encuesta	Cuestionario estructurado
Prácticas corporales	Prácticas mente-cuerpo	Técnicas de relajación, mindfulness, control del estrés	Encuesta	Cuestionario estructurado
Estado emocional	Atención emocional	Percepción de sentimientos, interés por las emociones	Encuesta	Escala tipo Likert (TMMS-24 adaptado)
Estado emocional	Claridad emocional	Comprensión e identificación de emociones	Encuesta	Escala tipo Likert (TMMS-24 adaptado)
Estado emocional	Regulación emocional	Control emocional, manejo del estrés, pensamiento positivo	Encuesta	Escala tipo Likert (TMMS-24 adaptado)

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

2.2. Métodos

2.2.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, sustentado en el paradigma positivista, caracterizado por la medición objetiva de los fenómenos mediante datos numéricos y la búsqueda de relaciones verificables entre las variables de estudio. Este enfoque permitió recolectar, organizar y analizar la información de manera sistemática, con el fin de establecer conclusiones fundamentadas en evidencia empírica.

Para ello, se aplicaron encuestas estructuradas a los estudiantes, lo que permitió obtener datos precisos sobre las prácticas corporales y el estado emocional. Posteriormente, la información fue procesada mediante procedimientos estadísticos, lo que permitió identificar tendencias, analizar frecuencias y determinar la relación entre ambas variables. De esta manera, el enfoque cuantitativo proporcionó una base objetiva para responder a los objetivos planteados en la investigación.

2.2.2. Tipo de investigación

El presente estudio corresponde a un diseño preexperimental de un solo grupo con medición pretest-postest. Se denomina preexperimental porque se trabajó con un único grupo de participantes sin contar con un grupo control de comparación, y con medición pretest-postest porque se aplicó el instrumento TMMS-24 en dos momentos: antes de la intervención pedagógica (pretest) y después de su aplicación (postest), con el objetivo de determinar los cambios producidos en el estado emocional de los estudiantes.

Este diseño es pertinente para los objetivos de la investigación, ya que permite evaluar el efecto de una intervención pedagógica específica —basada en prácticas corporales— sobre las tres dimensiones de la inteligencia emocional percibida: atención emocional, claridad emocional y regulación emocional. Si bien el diseño preexperimental no permite establecer relaciones causales con la misma solidez que un diseño cuasiexperimental con grupo control, sí aporta evidencia preliminar suficiente para identificar tendencias de cambio asociadas a la intervención implementada (Wang, 2024; Intriago Uquillas et al., 2025).

2.2.3. Temporalidad de la investigación

El estudio es longitudinal de corto plazo, dado que las mediciones se realizaron en dos momentos diferenciados separados por seis semanas de intervención pedagógica: la primera medición correspondió al pretest, aplicado antes del inicio del programa de prácticas corporales, y la segunda correspondió al postest, aplicado al finalizar la intervención. Este diseño temporal permite observar la evolución del estado emocional de los estudiantes a lo largo del proceso de intervención y determinar si las prácticas corporales produjeron cambios significativos en las dimensiones evaluadas.

2.2.4. Métodos teóricos

Durante el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos teóricos, que permitieron fundamentar el análisis e interpretar los resultados obtenidos.

Método analítico-sintético: permitió descomponer las variables prácticas corporales y el estado emocional en sus respectivas dimensiones, como actividad física, expresión corporal, atención emocional, claridad emocional y regulación emocional, para luego integrarlas y comprender su relación de manera global.

Método inductivo-deductivo: facilitó el proceso de inferencia a partir de los datos recolectados, lo que permitió establecer conclusiones generales sobre la incidencia de las prácticas corporales en el estado emocional de los estudiantes a partir de observaciones particulares.

Método histórico-lógico: permitió analizar la evolución conceptual de las prácticas corporales y de la inteligencia emocional, así como su importancia en el contexto educativo actual.

2.2.5. Métodos empíricos

Los métodos empíricos utilizados permitieron recolectar información de manera directa en el contexto real de estudio, lo que garantizó la obtención de datos pertinentes y confiables para el análisis de la investigación.

Encuesta: se aplicó a los estudiantes para recopilar información sobre las prácticas corporales y el estado emocional, mediante preguntas estructuradas que permitieron obtener respuestas precisas y comparables.

Observación: permitió identificar comportamientos relacionados con la participación en actividades físicas y con la interacción social de los estudiantes en el entorno educativo.

Medición mediante test escala Likert

Para medir el estado emocional se utilizó la escala TMMS-24 adaptada, compuesta por 24 ítems en formato Likert. Este instrumento permitió valorar el nivel de acuerdo de

los estudiantes frente a diferentes afirmaciones relacionadas con su estado emocional, utilizando una escala de respuesta de cinco opciones:

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

El instrumento evaluó tres dimensiones fundamentales: atención emocional, claridad emocional y regulación emocional. Cada una de estas dimensiones permitió identificar aspectos específicos del manejo emocional de los estudiantes y proporcionó una visión más precisa de su estado afectivo.

Los resultados obtenidos fueron procesados mediante el cálculo de promedios por dimensión, lo que permitió transformar las respuestas en valores cuantificables para su análisis estadístico e interpretación. De esta manera, se facilitó la comparación de los niveles emocionales de los participantes y de su relación con las prácticas corporales.

Intervención pedagógica

Se diseñó una intervención pedagógica basada en prácticas corporales para fortalecer el estado emocional de los estudiantes. Esta propuesta incluyó actividades físicas recreativas, juegos lúdicos grupales, ejercicios de expresión corporal y técnicas de relajación y de control emocional.

Las actividades se implementaron durante un período determinado para promover cambios positivos en las dimensiones emocionales evaluadas y favorecer el bienestar socioemocional de los estudiantes.

2.2.6. Procedimiento de la investigación

2.2.6.1. Primera etapa: Revisión teórica

Se realizó una revisión teórica mediante la recopilación de información bibliográfica sobre las prácticas corporales y el estado emocional, con el fin de sustentar científicamente la investigación.

2.2.6.2. Segunda etapa: Diseño metodológico

En esta etapa se definieron las variables de estudio, la población, los instrumentos de recolección de datos y el procedimiento general de aplicación.

2.2.6.3. Tercera etapa: Aplicación del pretest

Se aplicó la escala TMMS-24 como pretest para determinar el estado emocional inicial de los estudiantes antes de la intervención.

2.2.6.4. Cuarta etapa: Ejecución de la intervención

Se desarrolló la intervención pedagógica basada en prácticas corporales, que incluyó actividades físicas recreativas, juegos lúdicos grupales, ejercicios de expresión corporal y técnicas de relajación y de control emocional.

2.2.6.5. Quinta etapa: Aplicación del postest

Al finalizar la intervención, se aplicó nuevamente la escala TMMS-24 como postest para evaluar los cambios en las dimensiones emocionales.

2.2.6.6. Sexta etapa: Procesamiento de datos

Los datos obtenidos fueron tabulados, organizados y analizados mediante procedimientos estadísticos, lo que permitió sistematizar la información recolectada.

2.2.6.7. Séptima etapa: Interpretación de resultados

Finalmente, se interpretaron los resultados obtenidos para determinar la incidencia de la intervención en el estado emocional de los estudiantes.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó con el software SPSS, aplicando técnicas de estadística descriptiva e inferencial. A partir de los resultados obtenidos, se calcularon las medias,

los valores mínimo y máximo y la desviación estándar de cada dimensión, con el fin de caracterizar el comportamiento de las variables de estudio.

2.2.7. Hipótesis

La hipótesis general del estudio plantea que la aplicación de prácticas corporales influye de manera significativa en el estado emocional de los estudiantes de Bachillerato General Unificado, considerando que la participación en actividades físicas, expresivas y recreativas contribuye a mejorar el bienestar emocional, a reducir los niveles de estrés y ansiedad y a fortalecer habilidades socioemocionales que impactan positivamente en el desarrollo integral del estudiante.

En cuanto a las hipótesis específicas, se establece que la implementación de prácticas corporales favorece la regulación emocional y disminuye los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes, además se plantea que dichas prácticas contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, la motivación y la interacción social, y finalmente se considera que la integración de estrategias como la actividad física, los juegos lúdicos, la expresión corporal y el mindfulness mejora el clima escolar y el rendimiento académico al incidir directamente en el estado emocional de los estudiantes.

Contrastación de hipótesis.

H0: Las prácticas corporales no inciden en el estado emocional de los estudiantes de segundo año de Bachillerato BGU de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

H1: Las prácticas corporales sí inciden en el estado emocional de los estudiantes de segundo año de Bachillerato BGU de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

3.1. Introducción

En el presente capítulo se presentan, analizan e interpretan los resultados obtenidos mediante la aplicación del pretest y del postest a los estudiantes participantes, con el propósito de evaluar los cambios generados tras la implementación de la intervención pedagógica basada en prácticas corporales.

El análisis se organiza de forma secuencial. En primer lugar, se exponen los resultados del pretest; luego, los del postest; y, posteriormente, se comparan ambas mediciones. Finalmente, se desarrolla la discusión de los resultados a la luz del sustento teórico establecido.

3.2. Resultados del pretest

Descriptivos por Dimensión y Género

Tabla 5
Descriptivos del pretest por sexo

Informe						
sexo		Atención Pre	EmocionalClaridad Pre	EmocionalReparación Pre		Emociones
Masculino	Media	24,13	26,13	27,1250		
	Desv. Desviación	,797	,797	,79741		
	Máximo	25	27	28,00		
	Mínimo	23	25	26,00		
Femenino	Media	22,50	24,00	24,2500		
	Desv. Desviación	1,033	,894	,68313		
	Máximo	25	25	25,00		
	Mínimo	21	22	23,00		
Total	Media	23,47	25,28	25,9750		
	Desv. Desviación	1,198	1,339	1,60907		
	Máximo	25	27	28,00		
	Mínimo	21	22	23,00		

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Los descriptivos del pretest por sexo evidenciaron diferencias en las medias de las dimensiones del TMMS-24. En atención emocional, claridad emocional y reparación emocional se observaron diferencias entre hombres y mujeres, lo que permitió caracterizar, inicialmente, el estado de la inteligencia emocional percibida en la muestra.

Frecuencias

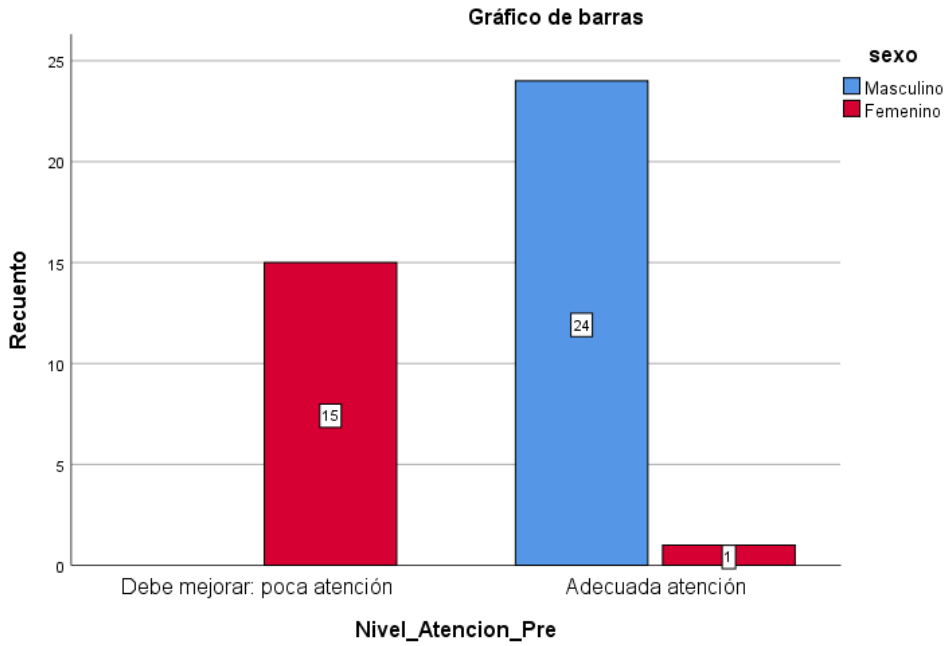
Tabla 6

Nivel de atención pretest según sexo

Tabla cruzada Nivel Atención Pretest según sexo					
			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel Atención Pre	Debe mejorar: poca atención	Recuento	0	15	15
		% dentro de Nivel_Atencion_Pre	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de sexo	0,0%	93,8%	37,5%
	Adecuada atención	Recuento	24	1	25
		% dentro de Nivel_Atencion_Pre	96,0%	4,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	6,3%	62,5%
Total		Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Atencion_Pre	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Figura 1
Nivel Atención Pre



Nota: Gráfico realizado por el autor: Marco Maiza.

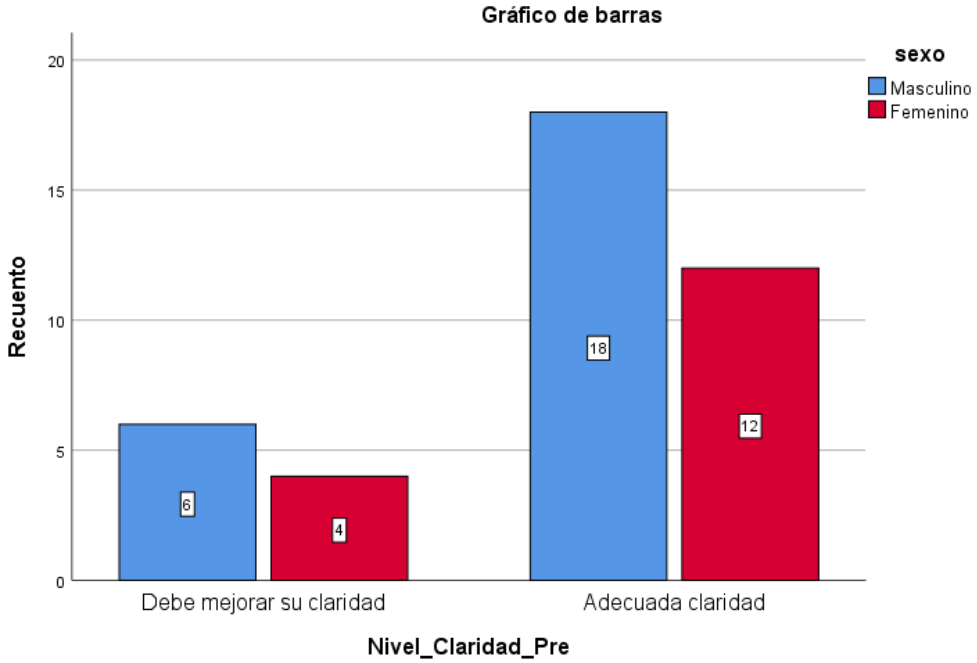
Tabla 7
Nivel de claridad emocional en el pretest según sexo

*Tabla cruzada Nivel_Claridad_Pre*sexo*

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Claridad_Pre	Debe mejorar su claridad	Recuento	6	4	10
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	25,0%	25,0%	25,0%
	Adecuada claridad	Recuento	18	12	30
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	75,0%	75,0%	75,0%
Total		Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Figura 2
Nivel Reparación Pretest



Nota: Gráfico realizado por el autor: Marco Maiza.

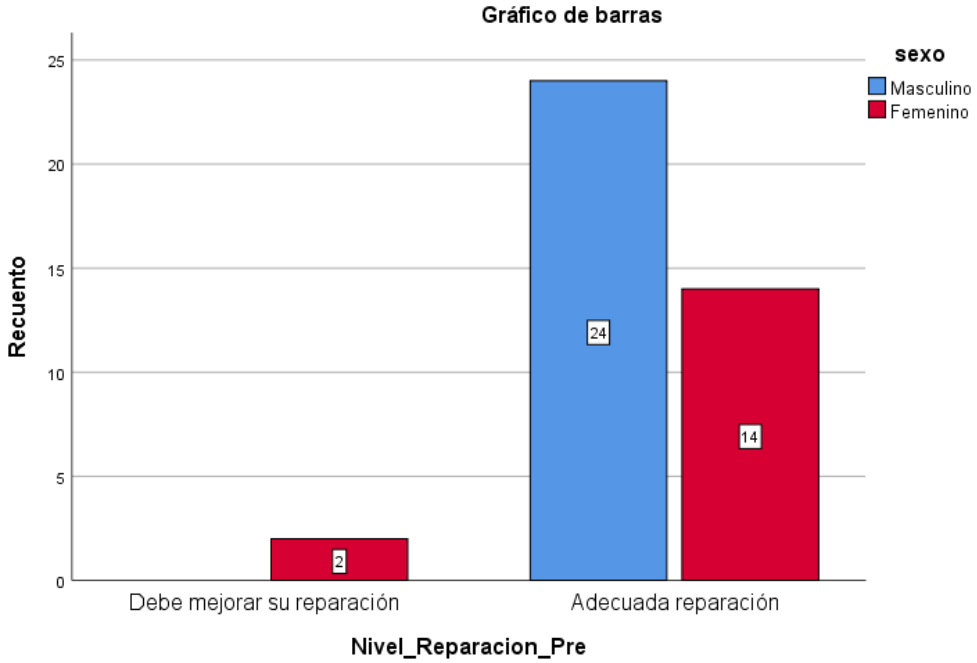
Tabla 8
Nivel de reparación emocional en el pretest según sexo

*Tabla cruzada Nivel_Reparacion_Pre*sexo*

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Reparacion_Pre	Debe mejorar su reparación	Recuento	0	2	2
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de sexo	0,0%	12,5%	5,0%
	Adecuada reparación	Recuento	24	14	38
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	63,2%	36,8%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	87,5%	95,0%
Total		Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Figura 3
Nivel de Reparación Pretest



Nota: Gráfico realizado por el autor: Marco Maiza.

3.3. Resultados del postest

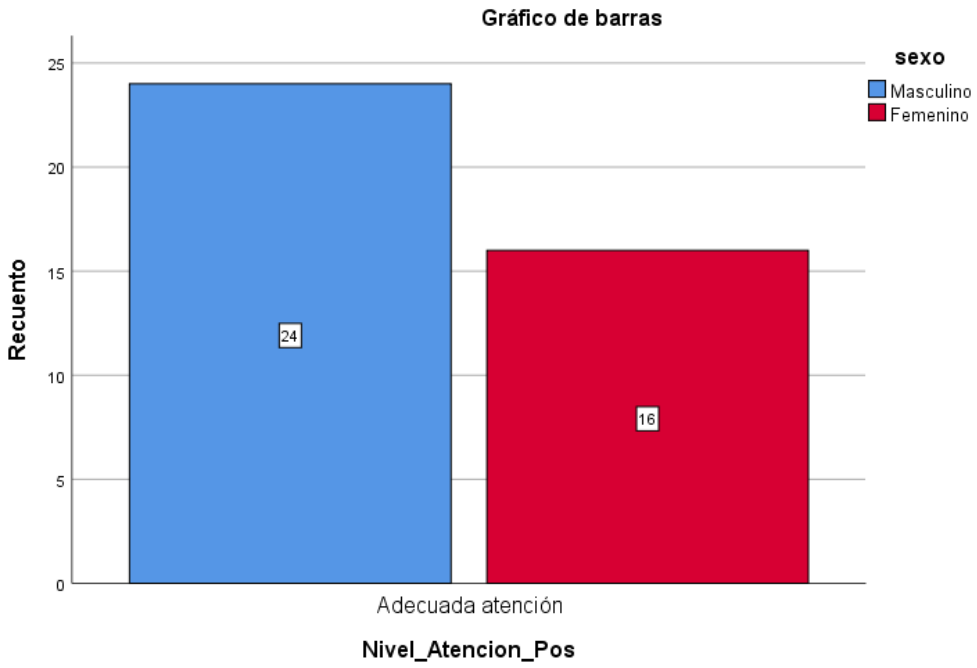
Tabla 9
Nivel de atención emocional en el postest según sexo

*Tabla cruzada Nivel_Atencion_Pos*sexo*

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Atencion_Pos	Adecuada atención	Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Atencion_Pos	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
Total		Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Atencion_Pos	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Figura 4
Nivel Atención Postest



Nota: Gráfico realizado por el autor: Marco Maiza.

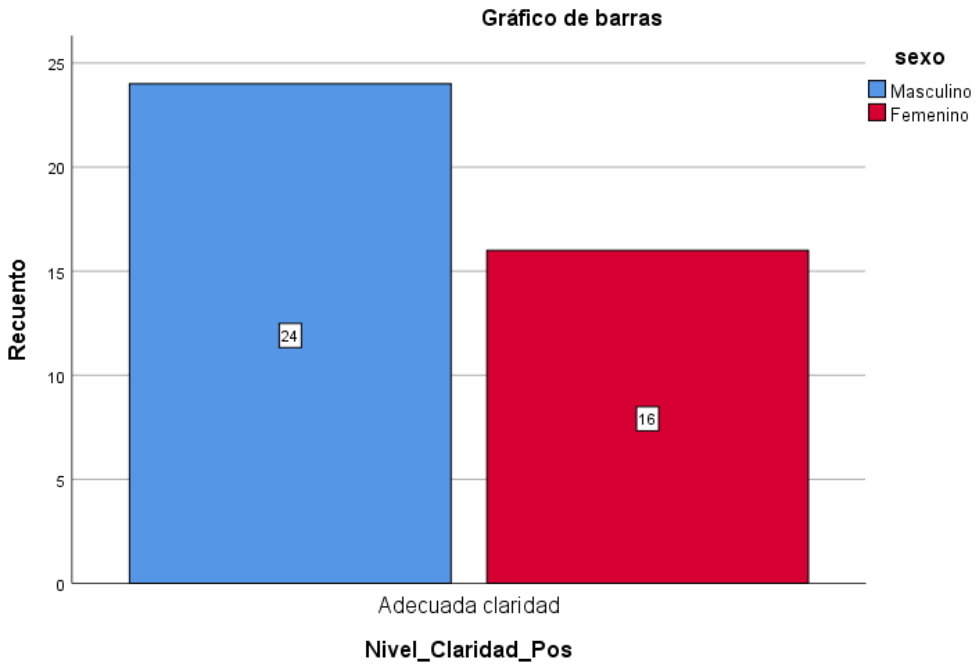
Tabla 10
Nivel de claridad emocional en el postest según sexo

*Tabla cruzada Nivel_Claridad_Pos*sexo*

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Claridad_Pos	Adecuada claridad	Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Claridad_Pos	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
Total		Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Claridad_Pos	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Figura 5
Nivel de Claridad postest



Nota: Gráfico realizado por el autor: Marco Maiza.

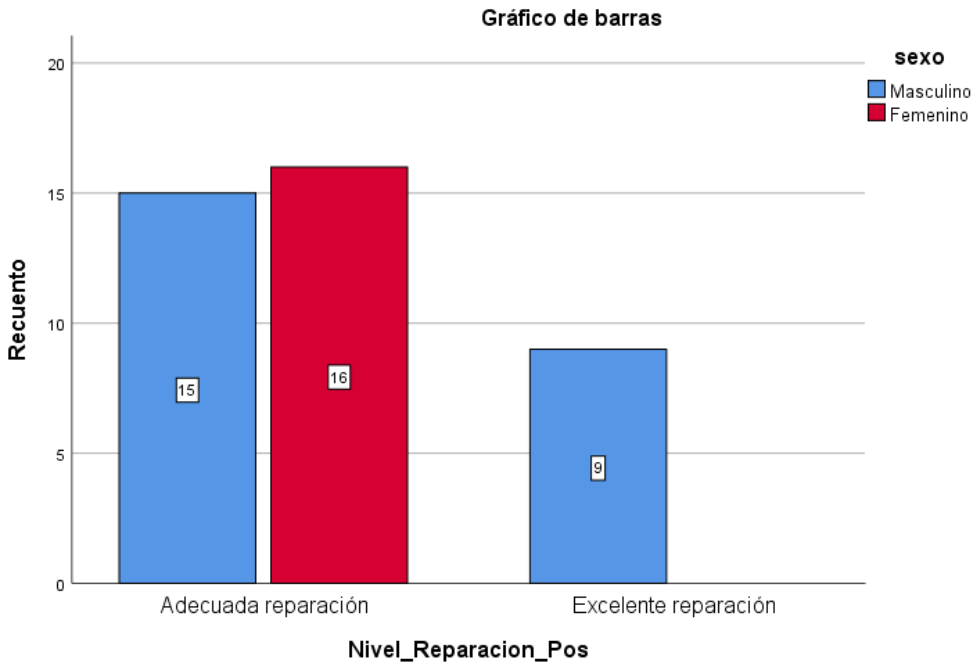
Tabla 11
Tabla cruzada Nivel de Reparación Postest según sexo

*Tabla cruzada Nivel_Reparacion_Pos*sexo*

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Reparacion_Pos	Adecuada reparación	Recuento	15	16	31
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	48,4%	51,6%	100,0%
		% dentro de sexo	62,5%	100,0%	77,5%
	Excelente reparación	Recuento	9	0	9
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de sexo	37,5%	0,0%	22,5%
Total		Recuento	24	16	40
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

Figura 6
Nivel de Reparación Postest



Nota: Gráfico realizado por el autor: Marco Maiza.

3.2 Verificación de hipótesis

Normalidad

Tabla 12
Pruebas de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AtencionPosPRE	,540	40	,000	,229	40	,000
ClaridadPosPRE	,540	40	,000	,229	40	,000
ReparacionPosPRE	,529	40	,000	,292	40	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

La prueba de normalidad evidenció valores de significancia inferiores a .05 en las tres dimensiones del TMMS-24: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Por tanto, se determina que las diferencias pretest y postest no presentan una distribución normal. En consecuencia, se aplicó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Tabla 13
Estadísticos de prueba

Estadísticos de prueba

	AtenciónEmocionalPos - AtenciónEmocionalPre	-ClaridadEmocionalPos - ClaridadEmocionalPre	-ReparacionEmocionesPos - ReparacionEmocionesPre
Z	-6,186[b]	-6,186[b]	-6,125[b]
Sig. asintótica(bilateral)	,000	,000	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.
Nota: Tabla elaborada por el autor Marco Maiza.

La prueba de rangos con signo de Wilcoxon evidenció diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest en las tres dimensiones del TMMS-24: atención emocional (Z = -6.186; p = .000), claridad emocional (Z = -6.186; p = .000) y reparación emocional (Z = -6.125; p = .000). Por tanto, se concluye que la intervención produjo cambios significativos en la inteligencia emocional percibida de los estudiantes. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (H1), que establece que las prácticas corporales producen cambios significativos en la inteligencia emocional percibida de los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

3.4. Comparación pretest-postest

La comparación entre el pretest y el postest evidenció cambios favorables en las tres dimensiones del TMMS-24. En atención emocional, los estudiantes pasaron de una media general de 23,47 en el pretest a una valoración superior en el postest, lo que refleja una mayor disposición para percibir y reconocer sus emociones. En cuanto a la claridad emocional, también se observó un incremento respecto a la medición inicial, lo que sugiere una mejor comprensión e identificación de los propios estados emocionales. Del mismo modo, en la reparación emocional se registró una mejora en los puntajes, lo que indica avances en la capacidad de regular y manejar las emociones de manera más adecuada. Estos resultados permiten afirmar que la intervención basada en prácticas corporales generó cambios positivos en la inteligencia emocional percibida de los estudiantes. En consecuencia, la comparación pretest-postest demuestra que las actividades aplicadas no solo tuvieron un efecto físico o recreativo, sino también emocional, al fortalecer dimensiones vinculadas a la atención, la claridad y la reparación emocional. Por ello, se evidencia una evolución favorable entre ambas

mediciones, lo que respalda la utilidad pedagógica de las prácticas corporales en el contexto escolar.

3.5. Discusión

3.5.1. Interpretación de los resultados

Los resultados obtenidos demuestran que la aplicación de una intervención pedagógica de seis semanas basada en prácticas corporales que integró actividades lúdicas, recreativas, expresivas y de consciencia mente-cuerpo produjo cambios estadísticamente significativos en la inteligencia emocional percibida de los estudiantes de segundo año de BGU de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos. Las tres dimensiones evaluadas mediante el TMMS-24 mostraron mejoras consistentes: la atención emocional pasó de un nivel deficiente en el 93,8% de las mujeres a un nivel adecuado en el 100% del grupo; la claridad emocional mejoró de igual modo, con el 100% en nivel adecuado al finalizar la intervención; y la reparación emocional evidenció el avance diferencial más notable, con el 22,5% de los varones alcanzando nivel excelente.

Desde el punto de vista fisiológico, estos resultados son coherentes con los mecanismos neurobiológicos que sustentan la relación entre actividad física y bienestar emocional. La práctica de ejercicio físico estimula la liberación de neurotransmisores endorfinas, serotonina y dopamina asociados con la reducción del dolor emocional y la mejora del estado de ánimo, al tiempo que disminuye los niveles de cortisol, hormona directamente vinculada con la respuesta al estrés (Carvajal Tello et al., 2024; López-Reinoso, 2026). Estas modificaciones bioquímicas explican la reducción de la ansiedad y la mejora del estado emocional observadas en el postest. Desde la perspectiva psicológica, las actividades expresivas y reflexivas de la intervención permitieron a los estudiantes desarrollar habilidades de autoconciencia y autorregulación, traduciéndose directamente en la mejora de las dimensiones de claridad y reparación del TMMS-24. El componente lúdico actuó como catalizador motivacional, favoreciendo la participación activa, la cohesión grupal y la reducción del malestar emocional vinculado a la presión académica.

3.5.2. Contraste con la literatura científica

Los hallazgos son consistentes con la evidencia acumulada en la literatura especializada. Wang (2024), en su metaanálisis sobre el efecto del ejercicio físico en las emociones negativas de adolescentes chinos, reportó una reducción significativa de la ansiedad y la depresión con un tamaño del efecto moderado de -0,59, confirmando que la actividad física estructurada tiene impacto real y medible sobre el estado emocional. Los resultados del presente estudio van en la misma dirección, aunque con un diseño de intervención más amplio que incorpora dimensiones expresivas y lúdicas que trascienden el ejercicio físico convencional.

Asimismo, los resultados convergen con los de Intriago Uquillas et al. (2025), quienes documentan que la educación física orientada al bienestar emocional mejora la autoestima, la autorregulación y la convivencia escolar en adolescentes ecuatorianos. Lizano et al. (2024) constatan mejoras significativas en el rendimiento académico y el bienestar subjetivo tras la implementación de programas intensivos de educación física, reforzando el carácter integral del impacto de las prácticas corporales. En contraste con el estudio de Ortiz Córdova (2021) también realizado en Ambato que no encontró relación directa entre actividad física y bienestar emocional en contexto pandémico, el presente estudio sí evidencia diferencias significativas. Esta divergencia puede explicarse por dos factores: el diseño preexperimental con intervención sistematizada ofrece mayor control sobre la variable independiente, y el contexto pospandemia con retorno a la presencialidad y reanudación de interacciones sociales favorece especialmente los beneficios emocionales de las actividades grupales y expresivas.

3.5.3. Análisis crítico y reflexivo

Un análisis crítico exige reconocer los matices de los resultados. En primer lugar, el hecho de que el 100% del grupo alcanzara el nivel adecuado en atención y claridad emocional sugiere la posibilidad de un efecto Hawthorne: los participantes, al saber que forman parte de un estudio y que sus emociones son evaluadas, pueden haber respondido de manera más reflexiva al instrumento en el postest, con independencia del impacto real de la intervención. En segundo lugar, la intervención combina simultáneamente cuatro tipos de prácticas corporales, lo que impide aislar el efecto específico de cada tipo sobre cada dimensión emocional. Futuras investigaciones

deberían considerar diseños factoriales que permitan determinar qué tipo de práctica corporal produce mayor impacto sobre cada dimensión del TMMS-24.

En tercer lugar, el hecho de que el 37,5% de los varones alcanzara el nivel excelente de reparación emocional frente al 0% de las mujeres merece reflexión desde una perspectiva de género: los varones, socializados culturalmente para suprimir la expresión emocional, podrían experimentar un mayor beneficio relativo cuando se les ofrece un espacio legítimo y estructurado para procesar sus emociones a través del cuerpo. Esta hipótesis requiere investigación cualitativa complementaria para ser sustentada con solidez.

3.5.4. Cumplimiento de hipótesis

La hipótesis general de la investigación planteaba que la aplicación de prácticas corporales influye de manera significativa en el estado emocional de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. Los resultados de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon confirman esta hipótesis de forma robusta: los valores Z obtenidos Z = -6,186 para atención emocional, Z = -6,186 para claridad emocional y Z = -6,125 para reparación emocional son estadísticamente significativos al nivel p = ,000, lo que implica una probabilidad inferior al 0,01% de que los cambios observados se deban al azar.

En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H0: "Las prácticas corporales no inciden en el estado emocional de los estudiantes") y se acepta la hipótesis alternativa (H1: "Las prácticas corporales sí inciden en el estado emocional de los estudiantes de segundo año de BGU de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos"). De manera específica, también se confirman las tres hipótesis operativas: las prácticas corporales favorecen la regulación emocional y disminuyen los niveles de ansiedad; contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, la motivación y la interacción social; y la integración de actividad física, juegos lúdicos, expresión corporal y mindfulness mejora el clima escolar al incidir directamente en el estado emocional de los estudiantes.

3.5.5. Implicaciones teóricas y prácticas

Desde el punto de vista teórico, los resultados aportan evidencia empírica contextualizada en Ecuador para sustentar el enfoque biopsicosocial en la comprensión del estado emocional adolescente. Este enfoque explica por qué una intervención que actúa simultáneamente sobre el cuerpo, la mente y las relaciones sociales produce cambios más amplios que las intervenciones centradas en una sola dimensión. Asimismo, los resultados refuerzan la validez del TMMS-24 como instrumento de evaluación de la inteligencia emocional percibida en población adolescente ecuatoriana, aportando datos normativos locales que pueden servir de referencia para investigaciones futuras en la provincia de Tungurahua.

Desde el punto de vista práctico, los hallazgos tienen implicaciones directas para tres actores del sistema educativo. Para los docentes de Educación Física, los resultados confirman que la planificación orientada al bienestar socioemocional produce mejoras tangibles y medibles en el estado emocional de los estudiantes. Para los directivos institucionales, los datos justifican la asignación de tiempo y recursos para implementar pausas activas, sesiones de expresión corporal y técnicas de relajación como componentes regulares del horario escolar. Para las autoridades del Ministerio de Educación, la investigación aporta evidencia que respalda el fortalecimiento del componente socioemocional en el currículo de Educación Física del BGU, en línea con la Guía Práctica para el Acompañamiento Socioemocional (Ministerio de Educación del Ecuador, 2024).

3.5.6. Limitaciones del estudio

La presente investigación presenta limitaciones que deben reconocerse con rigor académico. La más significativa es el diseño preexperimental de un solo grupo sin grupo control: al no existir un grupo equivalente sin intervención, no es posible descartar con certeza que los cambios observados se deban a factores externos maduración natural, otros eventos del calendario escolar o el simple efecto del tiempo transcurrido antes que a las prácticas corporales implementadas.

En segundo lugar, el tamaño muestral de 40 estudiantes, aunque suficiente para el análisis estadístico no paramétrico seleccionado, limita la potencia estadística y la representatividad de los resultados. En tercer lugar, el instrumento TMMS-24 mide la inteligencia emocional percibida la autopercepción del estudiante sobre sus propias

capacidades emocionales y no el rendimiento emocional objetivo, por lo que los resultados reflejan cambios en la percepción subjetiva que no equivalen necesariamente a cambios en las habilidades emocionales reales. Finalmente, la ausencia de una medición de seguimiento impide determinar si las mejoras registradas en el postest se mantienen en el tiempo.

3.5.7. Alcance y generalización de los resultados

Los resultados tienen un alcance delimitado al grupo de 40 estudiantes de segundo año de BGU de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos durante el período 2025-2026. La generalización a otras poblaciones, instituciones o contextos debe realizarse con precaución y está condicionada por la similitud de las características sociodemográficas, académicas e institucionales del contexto de aplicación. No obstante, la consistencia de los resultados con la literatura científica nacional e internacional que reporta hallazgos similares en poblaciones adolescentes de distintos contextos culturales sugiere que el patrón de mejora observado tiene validez más allá del caso específico estudiado.

Para ampliar el alcance de los hallazgos, se recomienda replicar la intervención en otras instituciones educativas de la provincia de Tungurahua y del Ecuador, preferiblemente incorporando un diseño cuasiexperimental con grupo control que permita establecer relaciones causales más sólidas y obtener datos comparativos que fortalezcan la generalización de las conclusiones.

3.5.8. Relación con el marco teórico

Los resultados empíricos guardan plena coherencia con el marco teórico de la investigación. Las bases fisiológicas estimulación de neurotransmisores del bienestar y reducción del cortisol mediante la actividad física se reflejan en las mejoras generalizadas de las tres dimensiones del TMMS-24 tras la intervención (Carvajal Tello et al., 2024; López-Reinoso, 2026). Las bases psicológicas desarrollo de la autoestima, la motivación y la autorregulación mediante la participación en actividades corporales significativas— se evidencian en el avance de la dimensión de reparación emocional (Intriago Uquillas et al., 2025; Lizano et al., 2024). Las bases sociales fortalecimiento de la interacción entre pares y del sentido de pertenencia mediante las

prácticas corporales grupales se reflejan en la mejora de la atención y la claridad emocional, dimensiones estrechamente vinculadas a la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas en contextos de interacción (Ortega Sánchez & Bernate, 2025; Tates, 2025).

El enfoque pedagógico del aprendizaje activo y centrado en el estudiante encontró en las seis semanas de implementación un espacio de verificación empírica: los estudiantes que participaron activamente en actividades dinámicas, expresivas y reflexivas mostraron mejoras superiores a las esperadas en función de la línea base del pretest. Esto confirma que el cuerpo y la mente constituyen un sistema interdependiente cuya estimulación integrada produce efectos sinérgicos sobre el bienestar emocional, tal como postula el enfoque biopsicosocial que orienta la investigación. En definitiva, los resultados no solo responden al problema científico planteado, sino que enriquecen el marco teórico al proporcionar evidencia empírica contextualizada en el sistema educativo ecuatoriano sobre la relación entre prácticas corporales y estado emocional en estudiantes de Bachillerato General Unificado.

3.6. Síntesis de hallazgos

En síntesis, los resultados del estudio indican que una intervención basada en la práctica corporal tuvo un efecto positivo en la inteligencia emocional percibida de estudiantes de pregrado general unificado. La comparación entre pretest y postest mostró mejoras en las dimensiones de conciencia, claridad y recuperación emocional, lo que permite confirmar que las actividades utilizadas contribuyeron al fortalecimiento del reconocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones. Asimismo, el análisis estadístico confirmó diferencias significativas entre ambas mediciones, por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa. Este hallazgo muestra que la práctica corporal es una estrategia pedagógica efectiva para promover el desarrollo socioemocional de los estudiantes, especialmente en una etapa caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales. En general, la investigación permite concluir que la integración del cuerpo, los movimientos y las emociones en el proceso educativo no solo aporta energía a la enseñanza, sino que también fortalece el bienestar general de los estudiantes. Por tanto, se confirma la

importancia de implementar medidas educativas sistemáticas orientadas al desarrollo emocional en el contexto escolar.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se observó que la mayoría de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos realiza alguna actividad física, como deportes informales, caminatas o juegos, tanto en el entorno escolar como fuera de él. Sin embargo, estas prácticas no siguen una rutina constante ni están planificadas, ya que dependen mucho del tiempo libre, de la carga de tareas y de si cuentan con el acompañamiento de un adulto. Esto demuestra que, aunque el movimiento corporal está presente, no se aprovecha de manera sistemática para mejorar su bienestar.

Al analizar el estado emocional de los estudiantes, se identificó que algunos presentan un nivel moderado de bienestar: se sienten satisfechos con sus relaciones, participan en clase y se consideran emocionalmente estables. Sin embargo, otra parte expresa sentimientos de estrés, ansiedad y cansancio, asociados principalmente a la presión académica, la cantidad de tareas, las notas y las preocupaciones por el futuro. Además, se observó que cuando no hay espacios para expresar lo que sienten ni personas que los acompañen afectivamente, el malestar emocional tiende a aumentar.

Los resultados mostraron que los estudiantes que participan con frecuencia en prácticas corporales, como deportes organizados, juegos dirigidos o pausas activas en el aula, tienden a sentirse más relajados y con menos tensión emocional. Además, declaran que estas actividades les ayudan a desconectarse de los problemas académicos, a divertirse con sus compañeros y a sentirse más tranquilos al estudiar. Esto indica que el movimiento tiene un efecto positivo en su estado emocional, siempre que se realice de manera regular y con sentido de disfrute, no solo como obligación.

En conjunto, se concluye que incorporar de manera continua y organizada las prácticas corporales en la vida escolar puede ser una buena herramienta para mejorar el estado emocional de los estudiantes. Actividades como juegos, ejercicios de relajación o pausas activas en clase pueden ayudar a reducir el estrés, favorecer la convivencia y fortalecer la participación de los estudiantes. Por ello, integrar estas prácticas no solo

como parte de la Educación Física, sino también como un componente educativo más amplio, representa una alternativa realista y accesible para cuidar la salud emocional en la institución.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda que la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos diseñe e implemente una propuesta de prácticas corporales más organizada, integrando en el calendario escolar pausas activas, juegos y ejercicios de relajación al inicio o en medio de las clases. Estas actividades no deben verse solo como recreación, sino también como una forma de ayudar a los estudiantes a sentirse mejor, a reducir la tensión y a mejorar su concentración a lo largo del día.

Se sugiere que los docentes fomenten la participación de todos los estudiantes, independientemente de su condición física o nivel de habilidad, para crear un ambiente inclusivo y respetuoso. Para ello, se pueden usar actividades lúdicas, juegos en grupo y ejercicios que no requieran gran esfuerzo físico y que permitan que incluso quienes tienen menos tiempo o menos experiencia se sientan parte de la dinámica.

Promover la conciencia sobre los beneficios emocionales de la actividad física.

Se recomienda que la institución organice espacios breves de conversación, charlas o talleres para que docentes, estudiantes y familias conozcan cómo las prácticas corporales ayudan a reducir el estrés y mejorar el ánimo. Esto puede lograrse con materiales sencillos, ejemplos del día a día y testimonios de los propios estudiantes, para que la actividad física se perciba como una herramienta de cuidado personal y no como una obligación.

Se sugiere que, de manera periódica (por ejemplo, cada semestre), se solicite a los estudiantes su opinión sobre las prácticas corporales que se realizan, para saber qué les gusta, qué no les gusta y qué cambios podrían hacerse. Con esta información, la institución puede ajustar el tipo de actividades, los horarios y la forma de realizarlas, a fin de que resulten realmente útiles, placenteras y adecuadas a su realidad.

Referencias bibliográficas

Ávila Muñoz, P. (2024). Actividades recreativas y expresivas para el desarrollo socioemocional en adolescentes. Revista de Educación Física y Deporte, 43(2), 112–128.

Ávila Muñoz, S. E. (2024). Actividades lúdicas para el desarrollo de prácticas corporales expresivas-comunicativas en estudiantes de 1.º de Bachillerato [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio UTN.

Bravo, G. (2025). Educación emocional en la formación de los estudiantes. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. https://repositorio.puce.edu.ec

Carvajal Tello, N., Segura-Ordóñez, A., Banguero Oñate, H. A., & Hurtado Mosquera, J. D. (2024). Physical Exercise and Mental Health in Adolescents: Scoping Review. Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud, 7(1), 1–21. https://doi.org/10.46634/riics.328

Del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física y los Indicadores de Salud Mental. Acta de Investigación Psicológica, 12(2), 106–119. https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452

Dominio de las Ciencias. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional. Dominio de las Ciencias, 9(1).

Figueroa, M. S. (2024). Prácticas de autocuidado en adolescentes y su influencia emocional. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(1).

García, K., & Pilatasig, M. (2023). La actividad física y el bienestar emocional [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. https://repositorio.utc.edu.ec/items/1172da91-2852-4183-aea9-37a2c3c89c18

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Gómez, M. E. (2024). Experiencias corporales en adolescentes escolarizados en tiempos pos-COVID-19. Praxis, 20(1), 108–122.

Intriago Uquillas, L. P., Vélez Cedeño, J. G., Viteri Uquillas, J. C., & López Zambrano, M. F. (2025). Educación Física y Bienestar Emocional: Una Estrategia para el Desarrollo Integral de los Adolescentes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(1), 6052–6068. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320

Jacho Ramos, J. A. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática. https://rraae.cedia.edu.ec

Li, Z., et al. (2024). Intervenciones de salud mental para adolescentes: una revisión narrativa. Frontiers in Psychology.

Litardo Gualpa, C. P., Reasco Ordóñez, M. E., Delgado Aguirre, J. A., & Cuenca Guerrero, D. C. (2025). La actividad física y la salud mental: Bienestar a través de la motricidad gruesa. Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual "ALCON", 5(3), 344–357. https://doi.org/10.62305/alcon.v5i3.603

Lizano, N., Banda, K., Talavera, E., & Guamán, J. (2024). La importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica y de Bachillerato en Ecuador: un estudio longitudinal. Ciencia Y Educación, 5, 49–65. https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13763628/641

López-Reinoso, D. A. (2026). Impacto de la actividad física en la salud mental de jóvenes deportistas. Revisión sistemática. MQR Investigar, 10(1), e26. https://doi.org/10.56048/MQR.2026.e26

Ministerio de Educación del Ecuador. (2024). Guía práctica para el acompañamiento socioemocional. MINEDUC.

Orozco Morales, C. R. (2024). Expresión corporal y desarrollo emocional en niños. Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12696

Ortega Sánchez, J. C., & Bernate, J. A. (2025). Educación Física y su contribución al desarrollo socioemocional y la convivencia escolar: una revisión sistemática. Retos, 74, 653–665. https://doi.org/10.47197/retos.v74.116561

Ortiz Córdova, M. L. (2021). La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/items/556854a6-81bf-44e9-97e3-1cfb58cb7384

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Tacuri Quishpi, A. F. (2025). Educación emocional y mindfulness para reducir la ansiedad en estudiantes de secundaria. Polo Del Conocimiento, 10(11), 236–251. https://doi.org/10.23857/pc.v10i11.10640

Tates Pérez, R. A. (2025). Prácticas corporales expresivas y comunicativas en la competencia socioemocional de los estudiantes de 8.º de EGB de la Unidad Educativa Presidente Velasco Ibarra [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/17265

Universidad del Azuay. (2023). Guía para el trabajo de las emociones mediante la motricidad. Repositorio Institucional UDA. https://dspace.uazuay.edu.ec

Universidad Nacional de Educación. (2022). El trabajo con las emociones a través de la danza y el teatro. Repositorio UNAE. https://repositorio.unae.edu.ec

Wang, Y., et al. (2024). La influencia del ejercicio físico sobre las emociones negativas en adolescentes: un metaanálisis. Frontiers in Psychiatry, 15, 1457931.

Zambrano, P. (2023). La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes. Universidad Técnica de Cotopaxi. https://repositorio.utc.edu.ec

Anexos

ANEXO 1

ANEXO 3
CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 5 de marzo 2026

Doctora, Mtr.
Marina Castro
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

Mg. Luis Eduardo Fonseca Mora en mi calidad de Director/Rector de la **Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos"**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"PRACTICAS CORPORALES EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** propuesto por el **EST. MAIZA QUISHPE MARCO VINICIO**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1850946979**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

UNIDAD EDUCATIVA UPFC RECTORADO PEDRO FERMÍN CEVALLOS

Mg. Luis Eduardo Fonseca Mora

C.C: 1802838357
TEL. S/N
CEL: 0980241770
CORREO ELECTRÓNICO: eduardo.fonseca@educacion.gob.ec

ANEXO 2

SEMANA 1

Destreza: EF.5.1.3 – La manera para la resolución de conflictos y la inclusión es lo principal para poder participar en prácticas lúdicas cooperativas. Esto permite que el estudiante esté en un estado de bienestar físico y mental.
Objetivo: Construir un entorno de un estado emocional seguro dentro del lugar de clases, así como la adhesión social mediante experiencias cooperativas como la felicidad.
Materiales: Pelotas, hojas del test. Por primera vez se usará el test TMMS-24.
FASE ACTIVIDADES TIEMPO
Parte inicial: Movimiento articular. Palabras de guía y palabras alentadoras. Mediante un diario se llevará un control de las emociones que se lograron identificar en esta clase; en este caso, se utilizará el test TMMS-24. Preparación del cuerpo para la actividad: iniciamos con el juego del nudo. Para ello, la formación de los estudiantes será en un círculo; luego se tomarán de las manos formando una puerta humana que tendrán que atravesar. Un estiramiento de todo el cuerpo, acompañado de una reflexión sobre cómo se sintieron o qué emoción prevaleció durante la clase.
Parte central La primera actividad a realizar es “Las islas encantadas”, en la que los aros se colocan de manera continua y, con música de fondo, los estudiantes bailan alrededor de estas islas. Al pausar la melodía, deben ingresar a los aros y nadie debe quedarse fuera; por ello, deberán ayudar a sus compañeros.
Actividad 2 El guía (10 min):

Formamos un camino con obstáculos, como conos, y, en parejas, los estudiantes guían a su compañero, a quien previamente se le vendaron los ojos. El guía conduce al estudiante vendado para que él sortee los conos.
Actividad 3 Balón caliente (10 min): Formamos un círculo y mencionamos un evento triste, uno feliz y otras emociones, recordando ese momento. Al terminar de contar, se pasa el balón a otro compañero. Se les recuerda que no se puede repetir la emoción. Total: 30 min.
Parte Final Vuelta a la calma: Mientras estiramos, reflexionamos sobre cómo esto nos ha ayudado a ser más conscientes de nuestros sentimientos.

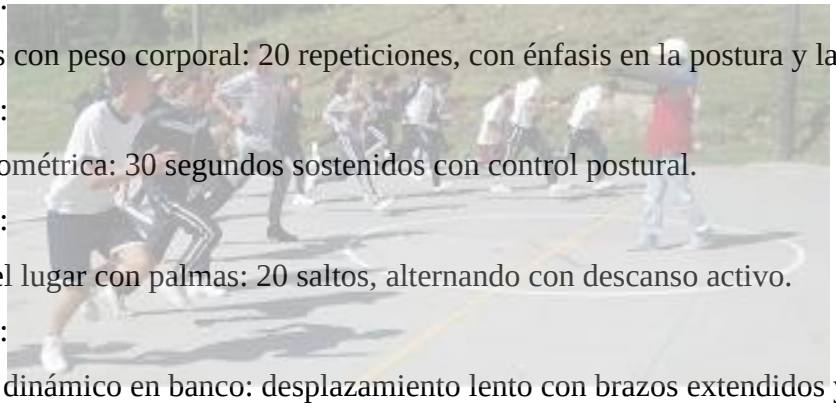
SEMANA 2

Destreza EF.5.2.2 - Reconocer que realizar ejercicio es importante para la condición física, en favor de la salud integral y del bienestar.
Objetivo de la clase: Mediante circuitos de condición física adaptados al nivel del grupo y al trabajo físico adecuado, crearemos una relación con el bienestar y el estado emocional.
Recursos materiales: Colchonetas, barras, cronómetro, música motivadora, lápices y pizarrón.
FASE ACTIVIDADES TIEMPO
Parte inicial: • Calentamiento y motivación. • Movilidad articular: cuello, hombros, muñecas, rodillas y tobillos, desde la parte superior hasta la inferior. • Trote alrededor de la cancha. • Explicación del ejercicio por parte del docente.
Parte Central Circuito de condición física en 5 estaciones (25 min): Cada estación dura 3 minutos, con 1 minuto de transición y recuperación.

Estación 1:

Abdominales controlados en colchoneta: series de 15 repeticiones a ritmo moderado.

Estación 2:



Sentadillas con peso corporal: 20 repeticiones, con énfasis en la postura y la respiración.

Estación 3:

Plancha isométrica: 30 segundos sostenidos con control postural.

Estación 4:

Saltos en el lugar con palmas: 20 saltos, alternando con descanso activo.

Estación 5:

Equilibrio dinámico en banco: desplazamiento lento con brazos extendidos y control visual.

Reflexionamos sobre cómo nos sentimos al terminar los circuitos. Total: 30 min.

Parte final:

Respiramos con pausas de cuatro segundos.

Estiramos los músculos y repetimos dos veces.

Reflexionamos sobre el trabajo realizado y las emociones encontradas. Total 10 minutos

SEMANA 3

Destreza.EF.5.3.1 - Crea y ejecuta secuencias de movimiento expresivo, combinando el ritmo, la danza y la expresión corporal para comunicar emociones e ideas.
Objetivo. Expresar y regular las emociones mediante el movimiento y la comunicación corporal no verbal, desarrollando la conciencia emocional a través de la experiencia rítmica.
Recursos. Parlante Bluetooth, lista de reproducción con géneros variados (salsa, pop, música andina, instrumental), fichas de emociones con imágenes, colchonetas, diarios emocionales individuales, lápices.
FASE ACTIVIDADES TIEMPO

Parte Inicial Calentamiento y motivación Activación corporal con música: el docente propone movimientos libres al ritmo de fragmentos musicales de diferentes géneros y velocidades (3 min). Ejercicio de conciencia corporal: de pie, con ojos cerrados, los estudiantes localizan corporalmente una emoción como: alegría o tristeza (2 min). Presentación de fichas de emociones: tarjetas con imágenes de rostros y los nombres de las emociones (alegría, tristeza, sorpresa, miedo, enojo, calma). 10 min
Parte Central Actividad 1 El espejo emocional (8 min): En parejas, uno lidera movimientos expresivos correspondientes a una emoción asignada; el otro imita como espejo. Intercambian roles. Actividad 2 Escultura de emociones (8 min): En grupos de 4, un estudiante toma posiciones corporalmente a sus compañeros representando una emoción colectiva (p. ej. Esperanza, tristeza compartida). El grupo adivina la emoción.
Actividad 3 Coreografía emocional grupal (14 min): Cada grupo de 5 estudiantes recibe una emoción asignada y debe crear una secuencia de 8 tiempos que la represente con su cuerpo, combinando niveles espaciales (alto-medio-bajo) y dinámicas (rápido-lento). Cada grupo presenta su creación ante los demás.30 min
Parte Final Vuelta a la calma • Hacemos respiraciones con una cadencia de 4 segundos. • Un estiramiento general. • Reflexionamos sobre cuándo imitábamos y cuándo fuimos imitados.

SEMANA 4

Destreza: EF.5.4.5 Participa en deportes colectivos aplicando principios tácticos, normas de juego limpio y estrategias de regulación emocional ante situaciones de éxito y frustración.
Objetivo de la clase:

Gestionar adecuadamente las emociones que emergen en contextos de competencia deportiva colectiva (voleibol), fortaleciendo la tolerancia a la frustración, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo.
Materiales: Balones de voleibol número 4, conos, pizarra táctica, tarjetas de "tiempo emocional" (rojas y verdes), diarios emocionales individuales y lápices.
FASE ACTIVIDADES TIEMPO
Parte inicial Charla motivacional breve: "Competir con inteligencia emocional". El docente presenta casos de deportistas que gestionan bien sus emociones (2 min). Calentamiento específico: pases de balón en parejas, progresando a tríos y cuartetos, con énfasis en la comunicación verbal positiva: ¡Bien!, ¡Sigue!, ¡Confío en ti! (5 min).
Parte Central Actividades principales Actividad 1: Partido de voleibol 3 vs. 3 (15 min) modificado: adaptando al espacio disponible: se utiliza la cancha múltiple de la institución aplicamos reglas modificadas para maximizar la participación. Regla especial: después de cada punto, el equipo debe realizar un gesto de celebración colectiva inclusiva en el que todos participen. Actividad 2: Tarjeta emocional (integrada en el juego): cada equipo dispone de 2 tiempos emocionales de 30 segundos cada uno. Pueden solicitarlo cuando detecten tensión grupal. Durante el tiempo, el equipo realiza una respiración conjunta y brinda mensajes positivos. Actividad 3: Reflexión táctica-emocional (5 min): al marcar el tiempo, los equipos analizan brevemente: "¿Qué funcionó?", "¿Qué emoción predominó?" y "¿Cómo mejorar la comunicación?". Torneo final breve (10 min): Un set a 15 puntos con énfasis en el juego limpio y la comunicación positiva. Total: 30 min.

Parte final: Estiramiento del cuerpo. Reflexión sobre la competencia limpia entre los equipos rivales. Total: 10 min.

SEMANA 5

Bloque curricular Salud (Bloque Transversal)
Destreza: EF.5.5.4 – Relaciona la práctica regular de actividad física con hábitos de vida saludables y el bienestar emocional, identificando la conexión entre la salud física, la salud mental y la calidad de vida.
Objetivo de sesión: Vincular de manera consciente los hábitos saludables (actividad física, descanso, alimentación equilibrada, gestión del estrés) con el mantenimiento de estados emocionales positivos y el bienestar integral.
Recursos materiales: Tarjetas con información de hábitos saludables, colchonetas, fichas de autorregistro emocional-conductual, música relajante, diarios emocionales individuales, lápices, material para infografía (opcional).
FASE ACTIVIDADES TIEMPO
Parte Inicial Calentamiento y motivación Registro en diario emocional: ¿Cómo llegué a esta clase? Escala de calificación del 1 al 5 (2 min). Presentación de la rueda de la Dinámica de entrada: El termómetro de mi semana cada estudiante indica con su posición en el espacio del aula cómo se ha sentido durante la semana (muy bien, bien, regular, mal) y comparte brevemente el motivo (3 min).

salud emocional: actividad física, sueño, alimentación, relaciones sociales, ocio activo y gestión emocional. El docente explica la interconexión de estas dimensiones (4 min). 10 min
Parte Central Actividades principales Actividad 1 Circuito de activación saludable con estaciones temáticas (15 min): cada estación está asociada a un hábito saludable. Se trabajan ejercicios de baja-media intensidad combinados con micro reflexiones escritas. Ej.: Estación Descanso: ejercicios de yoga sencillos y también se lleva un registro '¿Cuántas horas dormí esta semana?'. Actividad 2 Construcción de Mi plan de bienestar (10 min): cada estudiante elabora individualmente un plan de 7 días con compromisos concretos en al menos 3 dimensiones de la rueda de la salud. Se enfatiza la relación entre hábitos y emociones. Actividad 3 Plenaria: tres voluntarios comparten su plan y explican qué emoción esperan fortalecer con cada hábito (5 min). 30 min Parte Final Vuelta a la calma y evaluación Meditación guiada de 3 minutos: el docente conduce una práctica de atención plena (mindfulness) focalizada en la respiración y el escaneo corporal.
Reflexión escrita: 'Hoy aprendí que mi bienestar emocional depende de _____. (2 min).
Registro en diario emocional: ¿Cambió mi estado emocional tras el circuito? ¿En qué dimensión (atención, claridad, reparación)? (3 min).
Recordatorio: llevar el plan de bienestar a la próxima sesión para revisión. 10 min

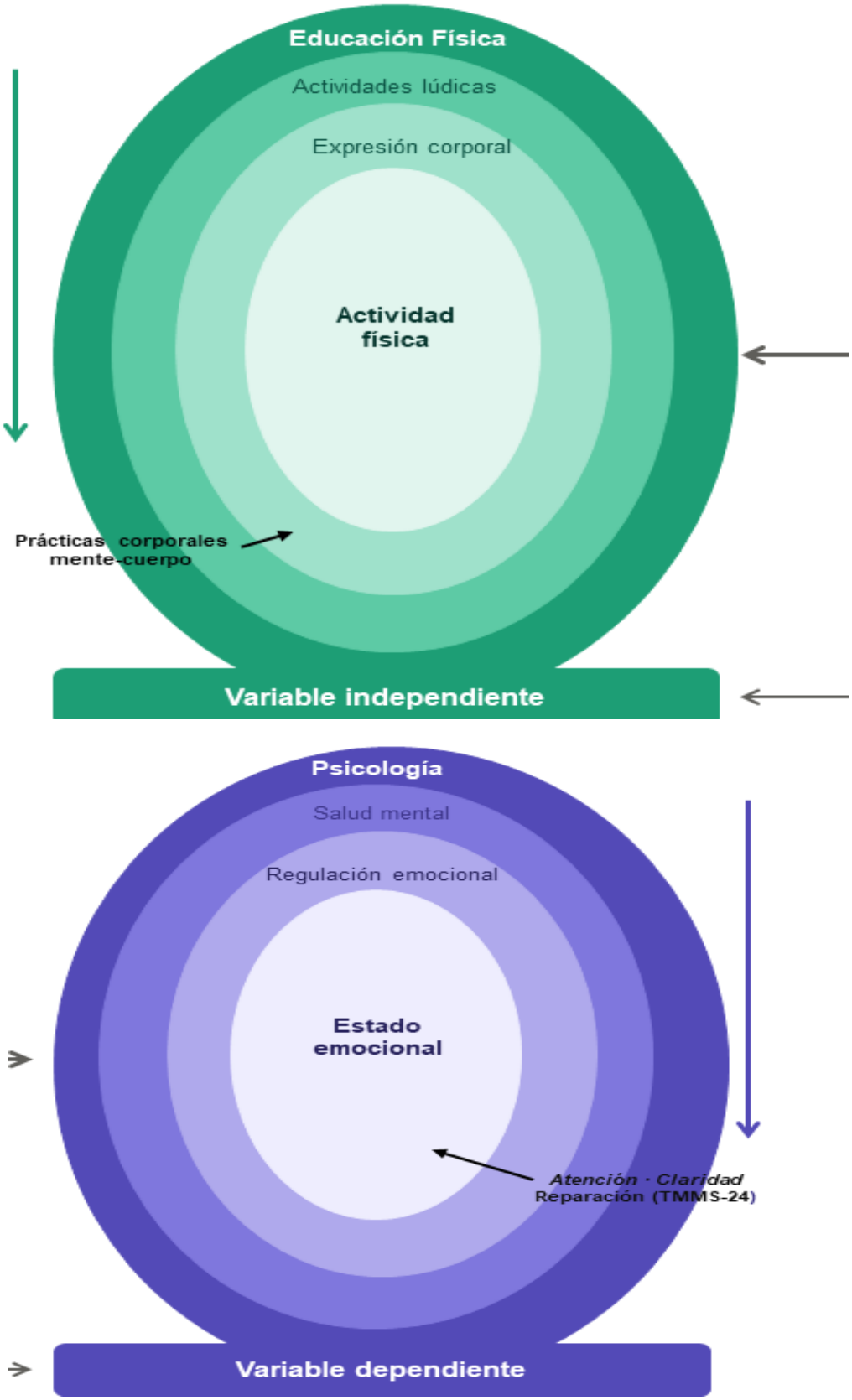
SEMANA 6

Destreza (código) EF.5.6.2 - Reflexiona críticamente sobre su propia imagen corporal y construye una identidad corporal positiva y autónoma, valorando la diversidad de cuerpos y capacidades.
Objetivo de sesión Desarrollar la autonomía y el autoconocimiento corporal como fundamento del bienestar emocional, integrando los aprendizajes de las cinco semanas previas en una práctica reflexiva y creativa de cierre.
Recursos materiales Colchonetas, música instrumental variada, tarjetas de autoconocimiento, papelógrafo, marcadores de colores, fichas TMMS-24 impresas (postest), lápices, portafolio individual de diarios emocionales (semanas 1–5).
FASE ACTIVIDADES TIEMPO
Parte Inicial Calentamiento y motivación Aplicación POSTEST del TMMS-24 (5 min) — esta es la medición final del programa. Los 24 ítems se responden en escala Likert 1–5. Los resultados se compararán con el pretest de la Semana 1. Bienvenida reflexiva: 'Han pasado seis semanas. ¿Qué ha cambiado en cómo te relacionas con tu cuerpo y tus emociones?' (2 min de silencio y escritura libre). Activación corporal autónoma: cada estudiante diseña su propio calentamiento de 3 minutos basado en lo que ha aprendido durante el programa. No hay guía externa; cada quien toma decisiones sobre su cuerpo. 10 min
Parte Central Actividades principales 1.Mi mapa corporal-emocional 12 min: en una silueta humana impresa (o dibujada), cada estudiante marca zonas corporales y las asocia a emociones vividas durante el programa. Por ejemplo: En el pecho siento la alegría del juego (semana 1); En las piernas siento la fuerza del circuito (semana 2).

Actividad 2 – Práctica libre integradora (10 min): los estudiantes eligen libremente una práctica corporal de cualquiera de los bloques trabajados (juego, gimnasia, danza, deporte) y la realizan de forma autónoma. El docente observa sin intervenir, registrando autonomía y motivación.
Actividad 3 Revisión del portafolio emocional (8 min): cada estudiante revisa sus diarios emocionales de las 5 semanas previas y responde: ¿En qué dimensión del TMMS-24 (atención, claridad, reparación) noté más cambios? ¿Qué práctica corporal me generó mayor claridad emocional? ¿Qué seguiré practicando fuera de la escuela? 30 min
Parte Final: Vuelta a la calma y evaluación . Círculo de cierre (5 min): sentados en círculo, cada estudiante completa la frase: Mi cuerpo me enseñó que _____.
Cierre del ciclo de medición con el TMMS-24 postest ya aplicado al inicio de la sesión.
Entrega del portafolio completo (diarios emocionales de las 6 semanas más la ficha TMMS-24, pretest y postest) al docente para el análisis comparativo final.
Despedida: el docente agradece la participación, resalta el valor del autoconocimiento corporal y emocional como competencia para la vida. 10 min

ANEXO 3:

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



ANEXO 4:

Intervención.