ARRANCADA
ISSN 1810-5882
Volumen 26 Número 55 Año 2026
Artículo original

Propuesta de estrategias socioemocionales para potenciar el nivel físico y mental en estudiantes
Proposal of socioemotional strategies to enhance students' physical and mental level
Proposta de estratégias socioemocionais para potencializar o nível físico e mental em estudantes

Gladys Soledad Ramos Aguilar
https://orcid.org/0009-0000-1280-520X
Universidad César Vallejo, Chiclayo, Perú

Bertila Hernández Fernández
https://orcid.org/0000-0002-4433-5019
Universidad César Vallejo, Chiclayo, Perú

***Email:** Garamosa@ucvvirtual.com.pe

Como citar este artículo: Ramos Aguilar, G. y Hernández Fernández, B. (2026). Propuesta de estrategias socioemocionales para potenciar el nivel físico y mental en estudiantes. 26(55), 200-208. https://arrancada.cuaje.edu.cu

Resumen

El objetivo fue proponer un marco de estrategias socioemocionales que potencie el nivel físico y mental de los estudiantes, con énfasis en la actividad física como componente del nivel físico. Se realizó una revisión documental narrativo-propositiva de literatura 2022-2026 publicada en revistas iberoamericanas, articulada con el diseño de una propuesta metodológica no experimental. Se estructuró un modelo de dos variables: estrategias socioemocionales (autorregulación emocional, cooperación y trabajo en equipo, motivación y perseverancia, manejo del estrés y recuperación) y nivel físico y mental (capacidad aeróbica, fuerza-resistencia, movilidad y equilibrio, coordinación y velocidad de respuesta, estrés y estado de ánimo, atención y funciones ejecutivas, bienestar y sueño), con cinco estrategias institucionales, un programa de actividad física de ocho semanas y cinco indicadores de seguimiento. La literatura revisada aporta respaldo directo sobre las habilidades socioemocionales en la educación superior y respaldo indirecto sobre condición física, actividades deportivas, pausas activas y salud estudiantil, pero no permite establecer efectos causales de la actividad física sobre el nivel mental de los estudiantes. Se concluye que la actividad física estructurada y progresiva debe constituir el eje del nivel físico dentro de estrategias socioemocionales integradas y voluntarias, y que su efecto requiere validación cuasiexperimental.
Palabras clave: actividad física; competencia socioemocional; salud mental; estudiantes.

Abstract

This study aimed to propose a framework of socioemotional strategies to enhance students' physical and mental level, with emphasis on physical activity as the component of the physical level. A narrative-propositional documentary review of 2022-2026 literature published in Ibero-American journals was combined with the design of a non-experimental methodological proposal. A two-variable model was structured: socioemotional strategies (emotional self-regulation, cooperation and teamwork, motivation and perseverance, stress management and

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

recovery) and physical and mental level (aerobic capacity, muscular endurance, mobility and balance, coordination and response speed, stress and mood, attention and executive functions, well-being and sleep), together with five institutional strategies, an eight-week physical activity program and five monitoring indicators. The reviewed literature provides direct support on socioemotional skills in higher education and indirect support on physical fitness, sports activities, active breaks and student health, but does not establish causal effects of physical activity on students' mental level. Structured, progressive physical activity should be the core of the physical level within integrated, voluntary socioemotional strategies, and its effect requires quasi-experimental validation.

Keywords: physical activity; socioemotional competence; mental health; students.

Resumo

O objetivo foi propor um marco de estratégias socioemocionais que potencialize o nível físico e mental dos estudantes, com ênfase na atividade física como componente do nível físico. Realizou-se uma revisão documental narrativo-propositiva da literatura 2022-2026 publicada em revistas ibero-americanas, articulada com o desenho de uma proposta metodológica não experimental. Estruturou-se um modelo de duas variáveis: estratégias socioemocionais (autorregulação emocional, cooperação e trabalho em equipe, motivação e perseverança, manejo do estresse e recuperação) e nível físico e mental (capacidade aeróbica, força-resistência, mobilidade e equilíbrio, coordenação e velocidade de resposta, estresse e estado de ânimo, atenção e funções executivas, bem-estar e sono), com cinco estratégias institucionais, um programa de atividade física de oito semanas e cinco indicadores de acompanhamento. A literatura revisada oferece respaldo direto sobre as habilidades socioemocionais no ensino superior e respaldo indireto sobre condição física, atividades esportivas, pausas ativas e saúde estudantil, mas não permite estabelecer efeitos causais da atividade física sobre o nível mental dos estudantes. A atividade física estruturada e progressiva deve constituir o eixo do nível físico dentro de estratégias socioemocionais integradas e voluntárias, e seu efeito requer validação quase experimental.

Palavras-chave: atividade física; competência socioemocional; saúde mental; estudantes.

Recibido: mayo/26 Aceptado: septiembre/26

Introducción

Los estudiantes enfrentan exigencias académicas, sociales y emocionales que ponen a prueba tanto su capacidad física como su equilibrio mental. En la educación superior, la formación integral combina conocimientos, habilidades técnicas, valores y actitudes, y dentro de ella las habilidades blandas, también denominadas competencias socioemocionales, determinan la forma en que cada persona interactúa y se relaciona con otros (Solis Cartas *et al*., 2026). A su vez, la formación sociohumanista y la comunicación orientada al cambio social se plantean como vías para reducir brechas de equidad (Díaz Pérez & Guzmán Góngora, 2025), lo que ubica a la institución como un actor clave en el desarrollo de estas competencias.

Sin embargo, estas habilidades suelen estar poco integradas en la formación. Se ha identificado una baja incorporación de las habilidades blandas en los currículos de educación superior (Bravo-Cedeño *et al*., 2024) y, en una carrera de medicina, un nivel bajo de integración curricular (36,96 %) que mejoró tras aplicar estrategias activas y colaborativas, las cuales incrementaron la actitud positiva y la adquisición de competencias socioemocionales (Solis Cartas *et al*., 2026). Estos hallazgos respaldan el uso de metodologías activas, cooperativas y reflexivas como vía para desarrollar la autorregulación y el trabajo en equipo. La relación entre emociones y resultados de aprendizaje, estudiada en la escritura académica, refuerza además la pertinencia de trabajar la autorregulación emocional (Simonó & Venegas Velásquez, 2026).

Desde el nivel físico, los tratamientos no farmacológicos se estudian por su acción sobre la musculatura esquelética (Moreno Peña *et al*., 2022) y la autoeficacia percibida de estudiantes de enfermería se ha relacionado con sus características personales (Pérez Magaña *et al*., 2026),

lo que obliga a considerar la motivación individual al diseñar la práctica. Estas líneas respaldan evaluar y entrenar la condición física de forma funcional y segura, aunque la primera proviene de adultos mayores y su traslado a estudiantes se asume como hipótesis de trabajo.

En el plano del manejo del estrés, se ha vinculado la gestión del potencial humano, la práctica deportiva y la reducción del estrés en servidores públicos (Rojas Krugger & Ugaz Roque, 2024), y se ha estudiado la salud mental docente durante la pandemia de COVID-19 (Chavez Taipe **et al**., 2025). Las pausas activas se justifican, además, por la carga postural sostenida de ciertas jornadas (Tito Reyes *et al*., 2025). Asimismo, se han propuesto actividades de bienestar para la salud estudiantil con criterio de optimización presupuestaria (Rimarachin Chupillon *et al*., 2026) y actividades lúdicas para fomentar los neuroaprendizajes mediante la concentración (Seminario Unzueta *et al*., 2026), lo que sugiere que la práctica física cooperativa y de carácter lúdico puede servir de escenario para ejercitar la atención y la regulación emocional.

A partir de lo anterior, se identifica una brecha de integración: la literatura revisada aborda por separado las habilidades socioemocionales, la condición física y el manejo del estrés, pero son escasas las propuestas que las articulen en un marco institucional con indicadores, responsables y productos verificables. El presente trabajo no recoge datos primarios ni presenta un diagnóstico empírico; se ofrece como propuesta metodológica sustentada en la literatura.

El objetivo general fue proponer estrategias socioemocionales para potenciar el nivel físico y mental en estudiantes, con énfasis en la actividad física como componente del nivel físico. Los objetivos específicos fueron: a) sintetizar la literatura reciente sobre habilidades socioemocionales, condición física y manejo del estrés; b) definir las dimensiones de las variables estrategias socioemocionales y nivel físico y mental; c) estructurar una batería breve de evaluación y un programa de actividad física progresivo; d) diseñar estrategias institucionales con actividades, responsables y productos verificables; y e) establecer indicadores de seguimiento que crucen el nivel físico con el nivel mental. La evaluación física no constituye, en ningún caso, un filtro de admisión, calificación ni permanencia.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Se adoptó un enfoque documental de alcance narrativo-propositivo, orientado al diseño de una propuesta metodológica aplicada. El análisis se basó en literatura científica publicada entre 2022 y 2026 en revistas iberoamericanas (Revista de Ciencias Sociales, GESTIONES, Islas, Horizonte Sanitario, Boletín de la Academia Peruana de la Lengua, Revista Cubana de Salud y Trabajo, MEDISAN y Educación Médica Superior). La localización documental combinó descriptores en español (actividad física, competencias socioemocionales, habilidades blandas, estrés, condición física, pausas activas, actividades lúdicas, estudiantes) en los sitios oficiales de las revistas y en repositorios académicos. Se excluyeron los trabajos anteriores a 2022. No se realizaron metaanálisis ni estimaciones propias del efecto, dada la heterogeneidad de poblaciones, protocolos e indicadores.

La información se sintetizó en tres ejes: a) habilidades socioemocionales y estrategias activas de enseñanza; b) condición física, ejercicio y manejo del estrés; y c) construcción articulada de un modelo de dos variables. La primera, estrategias socioemocionales, contempla cuatro dimensiones (autorregulación emocional, cooperación y trabajo en equipo, motivación y perseverancia, y manejo del estrés y recuperación); la segunda, nivel físico y mental, se divide en un componente físico, con énfasis en la actividad física y cuatro dimensiones (capacidad aeróbica, fuerza-resistencia, movilidad y equilibrio, y coordinación y velocidad de respuesta), y un componente mental con tres dimensiones (estrés y estado de ánimo, atención y funciones ejecutivas, y bienestar y sueño). En conjunto, son once dimensiones que ubican la actividad física como base del nivel físico y como vehículo de las estrategias socioemocionales, sin

asumir una relación causal automática; las dimensiones físicas se operacionalizan en la batería de la Tabla 1.

Las estrategias institucionales se formularon bajo los principios de gestión por procesos y mejora continua, en cinco fases: a) preparación, con línea base y autorización institucional; b) diseño, adecuando las actividades al nivel educativo y a las condiciones del centro; c) validación, mediante juicio de especialistas en educación física, psicología y tutoría; d) piloto, con un grupo delimitado y consentimiento informado (y asentimiento con autorización de los padres si hay menores de edad); y e) seguimiento, con medición de indicadores y análisis de desviaciones.

Instrumentos

Se propone una batería de bajo costo y fácil administración, cuya finalidad no es establecer un estándar atlético sino obtener indicadores funcionales comparables antes y después del programa. Se incluye la dinamometría manual (fuerza prensil), un procedimiento breve y replicable. Toda aplicación debe ser realizada por personal capacitado, con ficha de salud, consentimiento informado y criterios de exclusión temporal cuando el esfuerzo físico sea inseguro (Tabla 1). El esfuerzo percibido debe registrarse con un lenguaje cercano al del estudiante, pues el vocabulario con que se nombra el esfuerzo y el trabajo tiene carga cultural (Labrada Hernández & Mogorrón Huerta, 2025). Los instrumentos del componente mental deben ser escalas validadas para la población y el nivel educativo del piloto.

Tabla 1. Batería de evaluación propuesta, con énfasis en el nivel físico

Componente	Prueba propuesta	Indicador	Duración	Sentido para el nivel físico y mental
Capacidad aeróbica	Caminata de 6 min o prueba submáxima equivalente	Distancia, FC de recuperación, esfuerzo percibido	10 min	Tolerancia a la carga académica y a la práctica
Fuerza-resistencia	Sentarse y levantarse 30 s; plancha adaptada	Repeticiones o tiempo	5-7 min	Resistencia funcional y control postural
Fuerza prensil	Dinamometría manual	Kg de fuerza	3-5 min	Indicador simple de fuerza global
Movilidad y equilibrio	Sit-and-reach; apoyo unipodal	Cm; tiempo estable	5 min	Prevención de molestias y estabilidad
Coordinación y respuesta motora	Reacción simple ante señal visual	Milisegundos	3-5 min	Integración de atención y respuesta rápida
Nivel mental (estrés, ánimo, atención, bienestar y sueño)	Escalas validadas de estrés, ansiedad y ánimo; prueba breve de atención; escala de bienestar y registro de sueño	Puntajes totales	15-20 min	Se mide por separado como resultado, sin asumir causalidad

Análisis de datos

Para una fase piloto se recomienda un diseño cuasiexperimental pretest-postest con dos grupos independientes: el experimental participaría en el programa de actividad física con estrategias socioemocionales durante ocho semanas y el control mantendría sus rutinas habituales. Las variables principales serían el nivel físico y el nivel mental; las secundarias, la cooperación observada, la adherencia y el estrés percibido. Se verificaría la normalidad con la prueba de Shapiro-Wilk, apoyada en gráficos Q-Q; en caso de no normalidad se aplicarían Wilcoxon (comparaciones intragrupo) y U de Mann-Whitney (entre grupos); con distribución normal, la t de Student para muestras relacionadas o independientes, o modelos mixtos. Además de la significancia, se reportarían el tamaño del efecto y los intervalos de confianza.

Resultados

Síntesis de la literatura revisada

La Tabla 2 resume las fuentes que sustentan la propuesta y precisa el tipo de vínculo de cada una. En conjunto, el respaldo es directo para las habilidades socioemocionales en educación superior e indirecto para el nivel físico y el manejo del estrés, pues las fuentes seleccionadas provienen de poblaciones y contextos diversos (adultos mayores, servidores públicos, docentes, estudiantes de enfermería, trabajadores) y no evalúan directamente el efecto de un programa de actividad física sobre el nivel mental de los estudiantes. Por ello, su traslado a este contexto se asume como hipótesis de trabajo.

Tabla 2. Síntesis de la literatura revisada y su vínculo con la propuesta

Fuente	Contexto	Aporte a la propuesta	Tipo de vínculo
Solis Cartas et al. (2026)	Educación médica superior; estudio cuasiexperimental con 128 estudiantes y 63 docentes	Bajo nivel de integración de habilidades blandas (36,96 %); las estrategias activas y colaborativas incrementaron la actitud positiva y las competencias socioemocionales	Directo (competencias socioemocionales)
Bravo-Cedeño et al. (2024)	Currículos de educación superior	Identifica una baja incorporación de habilidades blandas	Directo (habilidades blandas)
Díaz Pérez y Guzmán Góngora (2025)	Formación sociohumanista; perspectiva teórica	Respalda la formación integral y la equidad en la educación superior	Indirecto (formación e inclusión)
Simonó y Venegas Velásquez (2026)	Escritura académica	Relaciona emociones y resultados de aprendizaje	Indirecto (emoción y aprendizaje)
Moreno Peña et al. (2022)	Adultos mayores con sarcopenia	Estudia el tratamiento no farmacológico y su acción sobre la musculatura esquelética	Indirecto (nivel físico)
Pérez Magaña et al. (2026)	Estudiantes de enfermería	Relaciona la autoeficacia percibida con las características de los estudiantes	Indirecto (motivación y adherencia)
Rojas Krugger y Ugaz Roque (2024)	Servidores públicos	Vincula la gestión del potencial humano, la práctica deportiva y la reducción del estrés	Indirecto (estrés y deporte)
Chavez Taipe et al. (2025)	Docentes durante la pandemia de COVID-19	Aborda la salud mental desde la experiencia docente	Indirecto (bienestar mental)
Tito Reyes et al. (2025)	Soldadores de un taller de mantenimiento	Las posturas sostenidas generan carga física nociva y alto riesgo ergonómico	Indirecto (justifica pausas activas)
Seminario Unzueta et al. (2026)	Propuesta de gestión con actividades lúdicas	Actividades lúdicas para fomentar los neuroaprendizajes mediante la concentración	Indirecto (atención y juego)
Rimarachin Chupillon et al. (2026)	Salud estudiantil; presupuesto municipal	Propone actividades de bienestar con criterio de optimización presupuestaria	Indirecto (bajo costo y seguimiento)
Labrada Hernández y Mogorrón Huerta (2025)	Estudio fraseológico del trabajo en español	Muestra cómo el idioma nombra el esfuerzo y el trabajo	Indirecto (pertinencia cultural)

Modelo de dos variables y once dimensiones

El modelo plantea que las cuatro dimensiones físicas (capacidad aeróbica, fuerza-resistencia, movilidad y equilibrio, y coordinación y velocidad de respuesta) constituyen el nivel físico que se busca potenciar mediante actividad física estructurada, y que las tres dimensiones mentales (estrés y estado de ánimo, atención y funciones ejecutivas, y bienestar y sueño) se miden por separado como resultados. Las cuatro dimensiones socioemocionales (autorregulación emocional, cooperación y trabajo en equipo, motivación y perseverancia, y manejo del estrés y recuperación) operan como el medio pedagógico que hace sostenible la práctica: la autorregulación ayuda a tolerar el esfuerzo y la frustración; la cooperación convierte la sesión en una experiencia social; la motivación favorece la adherencia; y el manejo del estrés y la recuperación conectan el ejercicio con el descanso y el bienestar.

La relación planteada es funcional y debe comprobarse empíricamente: la actividad física es la base del nivel físico, las estrategias socioemocionales son el modo de implementarla y el nivel mental es un resultado que se mide por separado, lo que evita atribuir al ejercicio un efecto causal directo que la literatura revisada aún no permite asegurar.

Estrategias institucionales

Se formularon cinco estrategias, cada una con sustento en la literatura, actividades, responsables y productos verificables (Tabla 3). Ninguna impone requisitos de aprobación ajenos al régimen institucional vigente.

Tabla 3. Estrategias, actividades y productos verificables

Estrategia	Sustento	Actividades	Responsable	Producto verificable
1. Programa de actividad física estructurada (eje del nivel físico)	Moreno Peña et al., 2022; Pérez Magaña et al., 2026; Rojas Krugger & Ugaz Roque, 2024	Línea base; 2 a 3 sesiones semanales de caminata rápida o bicicleta, fuerza con el propio peso o bandas, movilidad y equilibrio; progresión semanal; vuelta a la calma	Docente de educación física o instructor capacitado	Planificación por semanas; registro de asistencia; evaluación de entrada y salida
2. Cooperación y trabajo en equipo en la práctica	Díaz Pérez & Guzmán Góngora, 2025; Solis Cartas et al., 2026	Juegos cooperativos; retos por equipos; roles rotativos; reflexión grupal al cierre	Docente y tutor	Fichas de sesión; rúbrica de cooperación
3. Autorregulación emocional y manejo del estrés	Chavez Taipe et al., 2025; Seminario Unzueta et al., 2026; Simonó & Venegas Velásquez, 2026; Tito Reyes et al., 2025	Respiración; pausas activas; diario reflexivo breve de esfuerzo y emoción; estrategias de afrontamiento	Tutoría, psicología o bienestar estudiantil	Registro emocional; guía breve; protocolo de pausas activas
4. Acompañamiento, motivación y adherencia	Labrada Hernández & Mogorrón Huerta, 2025; Pérez Magaña et al., 2026; Seminario Unzueta et al., 2026	Metas personales; elección entre actividades lúdicas; apoyo de pares; seguimiento tutorial; adaptaciones inclusivas	Tutor y bienestar estudiantil	Plan personal de actividad; registro de adherencia; ajustes de inclusión
5. Indicadores y mejora continua	Rimarachin Chupillon et al., 2026; Rosete Blandariz et al., 2024	Línea base; medición pre-post; análisis de desviaciones; revisión trimestral	Responsable del programa	Tablero de indicadores; informe de mejora

Nota. Las actividades deben adaptarse al nivel educativo y a las condiciones de salud de cada participante. Elaboración propia.

Programa de actividad física y correspondencia con el nivel mental

El programa funcional dura ocho semanas, ampliable hasta doce, con una progresión definida: las semanas 1 y 2 se destinan a la adaptación, la evaluación inicial (línea base) y la enseñanza de la técnica; de la 3 a la 6 se aplica un aumento moderado de volumen e intensidad, ajustado a cada estudiante; y las semanas 7 y 8 consolidan lo aprendido, priorizan la recuperación y cierran con la evaluación de salida. Cada sesión integra una fase de activación, una fase principal con componente cooperativo, una vuelta a la calma con respiración y un breve registro de esfuerzo y emoción. El éxito no se mide por marcas atléticas sino por la mejora funcional individual y por la coexistencia de esos cambios con mejores indicadores de bienestar.

El seguimiento se organiza con cinco indicadores: a) adherencia (porcentaje de sesiones asistidas); b) mejora funcional (distancia en la caminata, repeticiones y tiempo de equilibrio); c) estrés percibido y estado de ánimo; d) bienestar y calidad del sueño; y e) cooperación observada con rúbrica. La matriz de seguimiento cruza estos indicadores para identificar si la mejora del nivel físico coincide con la del nivel mental, sin asumir que una sea consecuencia directa de la otra. El principal aporte no es una estimación numérica sino una arquitectura de intervención lista para validarse en la práctica.

DISCUSIÓN

La propuesta sitúa la actividad física como el eje del nivel físico y, a la vez, como el vehículo de las estrategias socioemocionales: la práctica estructurada ofrece un escenario natural para ejercitar la autorregulación, la cooperación y la perseverancia. Esta lectura es coherente con la evidencia de que las estrategias activas y colaborativas favorecen la adquisición de competencias socioemocionales (Solis Cartas *et al.*, 2026), con la vinculación entre práctica deportiva planificada y reducción del estrés (Rojas Krugger & Ugaz Roque, 2024) y con el uso de actividades lúdicas para sostener la concentración (Seminario Unzueta *et al*., 2026).

Sin embargo, existen cautelas importantes. Las fuentes que respaldan el nivel físico y el manejo del estrés provienen de adultos mayores (Moreno Peña *et al*., 2022), docentes y servidores públicos (Chavez Taipe *et al*., 2025; Rojas Krugger & Ugaz Roque, 2024), o de contextos productivos como el de los soldadores, donde las posturas sostenidas generan carga física nociva (Tito Reyes *et al*., 2025). Ninguna mide el efecto de un programa de actividad física sobre el nivel mental de los estudiantes, por lo que su traslado se asume como hipótesis de trabajo y no como conclusión causal. Además, el efecto de la práctica puede depender de la motivación y de las condiciones de cada estudiante (Pérez Magaña *et al*., 2026), de modo que las estrategias de acompañamiento y adherencia son parte del diseño y no un complemento; además es valioso la gestión administrativa y los sistemas de salud Iza-Mayorga *et al*. (2023) y León, C. F., Maguiña, O. F., & León, F. R. (2023) señalan que el control interno es importante para mejorar el nivel socioemocional, repercutiendo en el nivel físico.

También Marrufo-Rojas *et al*. (2024) indican que ello surge el control interno para la mejora de la rentabilidad empresarial mediante el aprendizaje autónomo en la educación a distancia y alineado al nivel de rendimiento físico. Respecto del seguimiento, la propuesta de actividades de bienestar con control presupuestal (Rimarachin Chupillon *et al*., 2026) inspira la estrategia de indicadores y mejora continua, y la mejora curricular apoyada en el análisis de competencias (Rosete Blandariz *et al*., 2024) respalda validar la propuesta con especialistas antes del piloto. Desde el punto de vista ético, las pruebas físicas jamás deben usarse como filtro de admisión, calificación o permanencia: su fin es promover la salud, prevenir el desgaste y desarrollar capacidades, con consentimiento, confidencialidad, igualdad de oportunidades (Díaz Pérez & Guzmán Góngora, 2025) y adaptaciones inclusivas.

Una limitación central de este trabajo es que, al ser documental y propositivo, no aporta datos primarios y su base bibliográfica se restringe a revistas iberoamericanas de 2022 a 2026, con respaldo mayormente indirecto. Se recomienda ampliar la revisión con bases internacionales y realizar un piloto previo que verifique la viabilidad logística, la seguridad y la pertinencia cultural de la batería y del programa.

Conclusiones

La actividad física estructurada y progresiva constituye el eje del nivel físico de la propuesta, al potenciar capacidad aeróbica, fuerza-resistencia, movilidad, equilibrio y coordinación en los estudiantes.

La literatura revisada (2022-2026) ofrece respaldo directo sobre las habilidades socioemocionales en la educación superior y respaldo indirecto sobre la condición física, la práctica deportiva y las pausas activas, pero no permite asegurar efectos causales de la actividad física sobre el nivel mental de los estudiantes.

El modelo articula dos variables y once dimensiones (cuatro socioemocionales, cuatro de nivel físico y tres de nivel mental), cinco estrategias institucionales con productos verificables y cinco indicadores de seguimiento, todos de carácter voluntario y subordinados al marco institucional vigente.

Las evaluaciones físicas deben asumirse como diagnóstico preventivo y promoción de la salud, nunca como filtro de admisión, calificación o permanencia, y deben realizarse con consentimiento, confidencialidad y adaptaciones inclusivas.

Se sugiere validar la propuesta mediante un diseño cuasiexperimental con estudiantes, incorporando línea base, escalas validadas de estrés, ánimo y bienestar, pruebas funcionales y registros de adherencia y cooperación.

Referencias bibliográficas

Bravo-Cedeño, G. D. R., Intriago-Cedeño, M. E., Vélez-Vélez, M. E., & Pico-Macías, E. P. (2024). Habilidades blandas en los currículos de Educación Superior. Revista de Ciencias Sociales, 30(Especial 10), 195–208. https://doi.org/10.31876/rcs.v30i.42838

Chavez Taipe, Y. V., Ayvar Bazán, Z., Huaita Acha, D. M., Cornejo Guevara, M. E., Lozano Lozano, M., & Albarrán Gil, J. L. (2025). La felicidad, desde la experiencia docente: salud mental durante la pandemia COVID-19. Horizonte Sanitario, 24(3), 746–758. https://doi.org/10.19136/hs.a24n3.6105

Díaz Pérez, S., & Guzmán Góngora, C. de los Á. (2025). Comunicación para el cambio social y formación sociohumanista: perspectiva teórica en la superación de brechas de equidad racializadas. Islas, 67(212), e1545. https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/article/view/1545

Iza-Mayorga, R. F., Ventura-Seclén, G. A., Mendizabal-Anticona, W. J., Saldaña-Millán, J. M., Gonzales-Vigo, M. A., & Albarrán-Gil, J. L. (2023). La gestión administrativa y los sistemas de salud. Antecedentes y perspectivas. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 27(S2), e6101. https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/download/6101/pdf

Labrada Hernández, G., & Mogorrón Huerta, P. J. (2025). Entre el sudor y el sustento: estudio fraseológico del trabajo en la lengua española. Islas, 67(212), e1636. https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/article/view/1636

León León, C. F., Maguiña Rivero, O. F., & León Cavero, F. R. (2023). Control interno para la mejora de la rentabilidad empresarial en Nuevo Chimbote-Perú. Revista de Ciencias Sociales, 29(Especial 7), 66–76. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9034421.pdf

Marrufo-Rojas, D. R., Sirlopú-Vera, E. de J., Velásquez-Arriola, F. M., Soplapuco-Montalvo, J. P., Hernández-Torres, A. M., & Albarrán-Gil, J. L. (2024). Aprendizaje autónomo en la educación a

distancia en estudiantes de Psicopedagogía durante la COVID-19: una revisión sistemática. Revista Información Científica, 103, e4306. https://doi.org/10.5281/zenodo.10456422

Moreno Peña, U., Martínez Manrique, C. E., Couso-Seoane, C., & Román Montoya, A. de la C. (2022). Tratamiento no farmacológico y su acción sobre la musculatura esquelética en ancianos con sarcopenia. MEDISAN, 26(2), 403–417. http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3941

Pérez Magaña, L. E., Magaña Pérez, A. D., López Cocotle, J. J., González Angulo, P., Espinosa Aguilar, A. L., & Silva Ramos, M. F. (2026). Autoeficacia percibida para otorgar cuidado humanizado y su relación con las características de estudiantes de enfermería. Horizonte Sanitario, 25(I), e6404. https://doi.org/10.19136/hs.a25.sI.6404

Rimarachin Chupillon, O., Delgado Bardales, J. M., Ramos Santamaría, M. L., Hernández Torres, A. M., Díaz Dávila, I. I., Ramos Moreno, E. W., & Albarrán Gil, J. L. (2026). Actividades laborales reconfortantes y salud estudiantil: propuesta para optimizar presupuesto municipal. Revista Cubana de Salud y Trabajo, 27, e1027. https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/1027

Rojas Krugger, J. C., & Ugaz Roque, N. (2024). Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés. GESTIONES Revista Avanzada, 4(1), e-2414. https://doi.org/10.5281/zenodo.14583682

Rosete Blandariz, S., Cadenas Martínez, R., Herrera Velázquez, M. del R., & Sáenz Véliz, R. (2024). Competencias generales de graduados en Turismo: Implicaciones para la mejora curricular en educación superior. Revista de Ciencias Sociales, 30(3), 332–348. https://doi.org/10.31876/rcs.v30i3.42671

Seminario Unzueta, R. J., Pérez García , P. M., Micha Aponte, R. S., & Ayvar Bazán, Z. (2022). Modelo sociocrítico y la gestión de actividad física en estudiantes de educación de una Universidad (Socio-critical model and the management of physical activity in education students at a university): [e-2207]. GESTIONES, 2(1), 1–9. Recuperado a partir de https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/65

Simonó Veranes, N., & Venegas Velásquez, R. (2026). Como me siento, escribo: emociones y resultados de aprendizaje en la escritura académica. Boletín de la Academia Peruana de la Lengua, 79(79), 231–272. https://doi.org/10.46744/bapl.202601.007

Solis Cartas, U., Expósito Lara, A., Flores Brito, P. R., Díaz Armas, M. T., & Calvopiña Bejarano, S. J. (2026). Integración curricular de habilidades blandas en la formación médica: estrategias pedagógicas y evaluación del impacto. Educación Médica Superior, 40, e4928. https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/download/4928/1707/54210

Tito Reyes, A., Acosta Prieto, J. L., & García Dihigo, J. (2025). Análisis ergonómico postural de los soldadores del taller de mantenimiento EMPERCAP. Revista Cubana de Salud y Trabajo, 26, e916. https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/download/916/976

Conflictos de intereses

Los autores declaran que la presente investigación y su redacción no presentan ningún conflicto de interés.

Contribución de los autores

Gladys Soledad Ramos Aguilar: conceptualización, revisión documental, diseño metodológico.
Bertila Hernández Fernández: redacción y revisión final; ajustar a la contribución real de cada autor antes de enviar.