



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

LOS BENEFICIOS DEL AFECTO Y LAS EMOCIONES POSITIVAS EN LA
SALUD DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA

VALLEJO SALTOS VICTOR HUGO
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

LOS BENEFICIOS DEL AFECTO Y LAS EMOCIONES POSITIVAS
EN LA SALUD DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD
FÍSICA

VALLEJO SALTOS VICTOR HUGO
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

LOS BENEFICIOS DEL AFECTO Y LAS EMOCIONES POSITIVAS EN LA SALUD DE
PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA

VALLEJO SALTOS VICTOR HUGO
PSICÓLOGO CLÍNICO

PEÑA LOAIZA GERARDO XAVIER

MACHALA, 28 DE ABRIL DE 2021

MACHALA
28 de abril de 2021

Actividad física y afecto positivo

por Víctor Vallejo

Fecha de entrega: 14-abr-2021 03:15p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1559325560

Nombre del archivo: VALLEJO_V_CTOR.docx (23.51K)

Total de palabras: 3516

Total de caracteres: 19121

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, VALLEJO SALTOS VICTOR HUGO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado LOS BENEFICIOS DEL AFECTO Y LAS EMOCIONES POSITIVAS EN LA SALUD DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 28 de abril de 2021



VALLEJO SALTOS VICTOR HUGO
1712905569

RESUMEN

Víctor Hugo Vallejo Saltos

C.I: 1712905569

vvallejo1@utmachala.edu.ec

LOS BENEFICIOS DEL AFECTO Y LAS EMOCIONES POSITIVAS EN LA SALUD DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA.

El presente trabajo de investigación consiste en describir la importancia de la actividad física y su repercusión en las emociones positivas del ser humano tomando en cuenta los beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica. Así, se pretende demostrar que la actividad física tiene efectos en la salud mental de las personas pudiendo generar beneficios tales como el aumento de autoestima, amor propio y emociones positivas. Esto influirá en su contexto, mejorará las habilidades sociales, relaciones personales y familiares teniendo como resultado una mejora en la calidad de vida. Se utilizó como metodología la revisión de artículos científicos, contrastando la información con el abordaje de tres casos de personas que realizan actividad física de manera frecuente y analizando la información obtenida a partir de sus entrevistas. Entre estos resultados se encuentran: la mejora en la salud física y mental, el incremento de autoestima, mejora de herramientas de afrontamiento y estrategias para la solución de problemas, así como también una notable mejora en las relaciones interpersonales, en el contexto familiar, laboral y social; generando también una motivación intrínseca que creará hábitos para mantener las emociones positivas y desenvolvimiento proactivo en su contexto. La utilidad de este estudio radica en que se le podría aplicar en diferentes contextos, ya sean empresariales, educativos y familiares puesto que el beneficio es global y no está dirigido a un solo grupo etario. Estudios como este aportarían información que mejorará la calidad de vida de las personas y el desenvolvimiento en su contexto social y emocional.

Palabras claves: Actividad física, Afecto positivo, Calidad de vida, Psicología positiva.

ABSTRACT

Víctor Hugo Vallejo Saltos

C.I: 1712905569

vvallejo1@utmachala.edu.ec

THE BENEFITS OF AFFECTION AND POSITIVE EMOTIONS ON THE HEALTH OF PHYSICALLY ACTIVE PEOPLE.

The research work consists in describing the importance of physical activity and its impact on the positive emotions of the human being by also taking into consideration the physiological and psychological benefits of this practice. Thus, it is intended to demonstrate that physical activity has effects on people's mental health and being able to influence the awareness of benefits such as increased self-esteem, self-love and positive emotions. This will influence people's context, improve social skills, personal and family relationships, resulting in an improvement in the quality of life. The review of scientific articles was used as a methodology, contrasting information with the approach of three cases of people performing physical activity on a regular basis and analyzing the results they mentioned to have had in their interviews we find: improving physical and mental health, increasing os self-esteem, improving coping tools and problem-solving strategies, as well as a remarkable improvement in interpersonal relationships in the family, labor and social context. also generating an intrinsic motivation that will create habits to maintain positive emotions and proactive development in its context. The usefulness of this study could be applied in different contexts, like business, academic and familiar, because the benefit is global and not aimed at a single age group. Studies like this would provide information that will improve people's quality of life and development in their social and emotional context.

Keywords: Physical activity, positive affect, Optimism, Quality of life, Positive psychology.

ÍNDICE

RESUMEN	I
ABSTRACT.....	II
INTRODUCCIÓN.....	4
LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL AFECTO POSITIVO Y LA SALUD HUMANA.	5
CONCLUSIONES.....	13
BIBLIOGRAFÍA.....	14

INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (OMS), establece a la salud como “el estado perfecto de bienestar físico, mental y social, y no únicamente a la ausencia de alguna enfermedad”. Siendo así, la salud mental el pilar fundamental de la salud humana, contar con una buena salud mental permite la buena toma de decisiones, la productividad laboral y contribuciones a la sociedad, además de, evitar trastornos y enfermedades físicas. Es posible mantener un control sobre el bienestar emocional cuando se ejerce la voluntad de influir sobre los pensamientos y emociones (OMS, 2020),

La actividad física hace referencia a la constancia de movimientos corporales producidos por la activación de los distintos músculos del cuerpo que consumen la energía, sean por actividad deportiva o movimientos laborales (da Silva *et al.*, 2017). Desde la perspectiva de la psicología, la realización de actividad física da como resultado cambios a los factores fisiológicos del ser humano, provocando cambios en las emociones positivas, en el afecto, el estado de ánimo, en la autoestima y en el manejo de los niveles de estrés diario de las personas, siendo estos cambios fisiológicos un factor positivo, se convierten en una parte importante para la prevención de enfermedades y tratamiento complementario para la mejora de síntomas de trastornos mentales (Pérez, 2019).

La importancia de este estudio radica en el análisis de la conexión que existe en las emociones que las personas experimentan durante el ejercicio físico, por ello el objetivo de la presente investigación es caracterizar el afecto y el tipo de emociones que presentan las personas que realizan actividad física a través de una revisión bibliográfica exhaustiva del tema y el estudio de casos para el análisis de sus repercusiones en la salud y calidad de vida de los mismos.

LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL AFECTO POSITIVO Y LA SALUD HUMANA.

Durante los últimos años, las personas son más conscientes acerca de la salud, por lo que a diario buscan la manera de mantenerse sanos tanto en el ámbito físico como mental, puesto que ambos son componentes inextricablemente ligados. En efecto, se puede definir a la salud como un estado de bienestar que va a permitir a las personas poder manejar las emociones positivas y gozar de un estado mental equilibrado previniendo las emociones negativas que se puedan presentar. Al contar con un equilibrio mental y emocional se puede tomar decisiones que beneficien al cumplimiento de los objetivos propuestos además de realizar actividades de forma eficiente y productiva, permitiéndose una buena calidad de vida (Melgosa, 2017).

Según Garcia y Fromente (2018), la calidad de vida está comprendida como factores subjetivos y objetivos, abarcando la salud física y mental de las personas, y como es su percepción de la vida presente que está llevando con respecto a factores sociales por medio de la autoestima. La actividad física se considera importante para el mantenimiento de la salud física de las personas, al realizarlo de manera grupal con otros genera distracción y fortalece el estado de ánimo, siendo la confianza en uno mismo que permite pensar en cómo se enfrentará y triunfará en la vida.

La mente tiene una conexión fuerte con el cuerpo, se puede sostener que mientras el cuerpo se mantiene en actividad física, la mente se calma y logra también mantenerse enfocada en la actividad que se está realizando. Realizar ejercicio físico posibilita el desarrollo de las capacidades físicas, así como la capacidad de expresión y comunicación con los demás, entendiendo que la actividad física no solo es la tonificación de los músculos del cuerpo, sino también cómo el cuerpo manifiesta la expresión con el contexto a través de un adecuado equilibrio emocional generado por la realización de la actividad física (Hernández *et al.*, 2018).

En el campo de la salud se han realizado múltiples investigaciones sobre la conexión entre la actividad física y la salud mental, demostrando que, las personas que practican actividad física, son personas que llevan una vida disciplinada aplicando empíricamente la psicología positiva mejorando su contexto social y la capacidad de afrontar las adversidades, a

diferencia de una persona que no realiza actividad física, cae en estado de sedentarismo y conformismo, lo que conlleva a la obtención de niveles altos de estrés y ansiedad, habiendo sido las afectaciones en la autoestima de las personas que padecen de enfermedades causadas por el sedentarismo, como la obesidad, en la que suelen presentar síntomas depresivos o problemas derivados (García, 2016).

El surgimiento de la psicología positiva se inicia en 1998 a finales del siglo XX en los Estados Unidos de América, cuando después de la guerra se funda la administración de veteranos, los psicólogos consideraron relevante el estudio de las enfermedades mentales y sus diferentes patologías. Siendo así que se funda el instituto nacional de la enfermedad mental. Seligman señala durante su discurso que la Psicología no es únicamente el estudio de los daños y la debilidad, sino también el estudio de la virtud y fortaleza (Dominguez y Ibarra, 2017).

Antes que la felicidad sea estudiada con más interés científico, sus fundamentos se basaban en la psicología tradicional influenciada por grandes filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles donde planteaban que la felicidad estaba relacionada con las virtudes del ser humano y que se la alcanzaba desarrollando estrategias de afrontamiento para las circunstancias de la vida, esto carecía de evidencia científica que la respalde, hasta que a mediados del siglo XX se empezó a estudiar y analizar científicamente el bienestar (Dominguez y Ibarra, 2017).

Seligman (2017), plantea una nueva y novedosa forma de ver a la psicología denominada psicología positiva la cual está centrada en no solo la preocupación por resolver los problemas de la vida, sino también empezar a reconocer y analizar las cualidades positivas del ser humano para fortalecerlas y equilibrar su estado emocional, junto con la preparación y formación de estrategias de afrontamiento para la resolución de problemas. Seligman considera el planteamiento de tres elementos para alcanzar el potencial humano y la excelencia: siendo el primero el experimentar la vida en sentido presente, siendo consciente del contexto actual, disfrutando y teniendo la mayor cantidad de momentos de felicidad. El segundo elemento, consiste en permitirse fluir, es decir gozar de lo que se hace y reconocer las fortalezas para usarlas a favor y crear hábitos positivos con las mismas. El tercer elemento consiste en el significado que cada persona le da a su vida desde su percepción, haciendo énfasis en sus fortalezas y poder usarlas para ayudar a los demás.

Seligman pone un énfasis significativo a los vínculos positivos que se establecen con una vida social sana, es decir la interacción entre las relaciones personales, familiares y sociales que contribuye al bienestar emocional del individuo puesto que estas relaciones aportan seguridad y sentido de pertenencia a ciertos grupos sociales y familiares, mejorando su seguridad, autoestima y amor propio, todo esto basado en el modelo de Seligman creado para generar bienestar que incluye cinco elementos que ordenados pueden generar felicidad y bienestar, siendo estos: emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales cálidas, significado y logro; estos elementos se alimentan entre sí y cada uno es importante e independiente, sin embargo, poseen características similares tales como contribuir al bienestar, son elegidos libremente y se miden independientemente de los otros elementos (Dominguez y Ibarra, 2017).

Las emociones están asociadas a un estímulo específico como resultado de las experiencias, es decir como la mente reacciona ante una situación de peligro o de emoción, como un proceso a la solución o control de dicha situación inesperada, las emociones, sentimientos o pensamientos son considerados fenómenos que podrían afectar a varios ámbitos como la experiencia subjetiva, activación fisiológica y la expresión del comportamiento en dependencia al contexto o momento que esté generando estas emociones, pudiendo ser las emociones positivas de corta duración y las emociones negativas generar un estado de ánimo más duradero (Mujica *et al.*, 2017).

Considerando así, a las emociones como parte del proceso psicológico de la experiencia humana, clasificándose en negativas y positivas, ambas varían en su intensidad, siendo así que las emociones positivas relacionadas a la psicología positiva son el sentir placer y felicidad; dan paso al aumento del bienestar subjetivo a nivel fisiológico y psicológico. Considerando así a las emociones como enriquecedoras de experiencias, optimizadoras de salud mental y física, favoreciendo al razonamiento ante cualquier situación específica (Rodriguez *et al.*, 2017).

Para comprender de mejor manera los postulados realizados por los diferentes autores acerca de la actividad física en relación a las emociones y el bienestar humano se ha considerado necesario abordar casos reales de personas que practican actividad física para poder contrastar los hallazgos teóricos. Se trata de tres personas que realizan actividad física y

fueron entrevistadas en un centro deportivo, los cuales se dividen en: un hombre de 38 años como el sujeto 1, el sujeto 2 es una mujer de 45 años y el sujeto 3 una mujer de 25 años.

Las emociones positivas permiten a las personas ampliar y fortalecer los recursos personales y estrategias de afrontamiento para la solución de problemas, también el manejo de emociones en el momento que se presentan adversidades, además de la creación de hábitos que al mantenerlos en práctica van mejorando la calidad de vida y bienestar de las personas, a lo contrario de las emociones negativas que reducen la capacidad de resolución de problemas obligando a las personas a actuar de manera desesperada, dando como resultado muchas veces la toma de decisiones incorrectas. Es decir, emociones positivas como la felicidad conduce a las personas a la realización plena en los aspectos profesionales, personales y sociales (García, 2016).

Tomando en cuenta lo que menciona el autor en el párrafo anterior podemos decir que lo que manifiesta el sujeto uno y el sujeto dos concuerda con que las emociones positivas fortalecen los recursos personales para la solución de problemas habiendo evidenciado una mejoría en sus matrimonios y afrontamiento de problemas desde que decidieron dar un cambio a sus rutinas diarias implementando el ejercicio en sus vidas.

La actividad física está relacionada al bienestar físico y mental, tal como se ha demostrado en muchos estudios en los que se indica que la realización de ejercicio físico influye en las emociones de las personas, ya que como consecuencia se obtiene la disminución de síntomas depresivos y protege los niveles de estrés a los que actualmente las personas están ligados debido a circunstancias diarias o a algún trastorno psicológico. La realización de actividad física, de por sí conlleva a la interacción con las demás personas lo que aumenta el interés personal por una mejor calidad de vida (Mullor *et al.*, 2017).

La actividad física establece la posibilidad de cultivar afectividad, el desarrollo de las emociones, y la mejora las relaciones positivas con los demás, además de ofrecer un equilibrio emocional ante situaciones negativas que se puedan presentar. El centro de la

psicología de las emociones ya no corresponde únicamente al estudio y tratamiento de desórdenes psicológicos y debilidades, sino en el fortalecimiento de las virtudes y potencialidad de emociones positivas que las personas se permitan expresar. Es decir, la psicología positiva se orienta al crecimiento, bienestar y búsqueda de la excelencia humana (Hernández *et al.*, 2018).

Contrastando lo que menciona el autor podemos evidenciar que el sujeto tres manifiesta que después de haber integrado la actividad física en su vida, sus niveles de ansiedad y estrés diario han disminuido significativamente, mencionando que el ejercicio y la interacción con el grupo de personas con las que realiza actividad física le generan felicidad y sentimientos de alivio, dado que durante la realización de la actividad física están expuestos a realizar actividades grupales mejorando en este aspecto el trabajo en equipo y solución de problemas para llegar a una meta bajo presión.

Según el estudio realizado por Vaquero *et al.* (2018), se enfatiza la importancia de la voluntad y habilidad de las personas para realización de actividad física con el objetivo de alcanzar un desarrollo global personal, es decir tanto físico, cognitivo y psicosocial. Siendo así que la actividad física reduce el desarrollo de enfermedades fisiológicas, algunos tipos de cáncer y enfermedades relacionadas con el sedentarismo las cuales como consecuencia suelen generar síntomas de depresión, ansiedad y estrés, afectando así el contexto social, la autoestima y el bienestar emocional de las personas.

En el caso de los sujetos uno y dos se pudo evidenciar que la actividad física ha motivado a los mismos a crear hábitos que les da una sensación subjetiva de bienestar ya que mencionan que su estado físico ha tenido cambios notables, así como también un mejor desarrollo y desenvolvimiento en el ámbito laboral, el sujeto tres menciona tener un mejor rendimiento en sus actividades académicas y personales; dando como resultado la autopercepción de salud emocional y mejor calidad de vida.

Como resultado de muchas investigaciones se ha podido constatar que la actividad física puede prevenir y tratar enfermedades o trastornos mentales derivados del estrés y ansiedad, por lo que se ha relacionado a la actividad física como un factor importante para obtener una salud mental positiva de acuerdo con los efectos que ésta tiene, además de los factores fisiológicos, también tiene un gran efecto en los factores psicológicos como la mejora de

estado de ánimo y la autoestima. El ejercicio físico no solo se utiliza para la prevención de trastornos, sino también como instrumento complementario de tratamiento para la mejora de personas que sufren de enfermedades mentales (Pérez, 2019).

La actividad física contribuye a la reducción de las posibilidades de la aparición de síntomas y enfermedades mentales puesto que el cuerpo libera una sustancia que puede generar una sensación de bienestar llamada endorfina como resultado de la realización de ejercicio físico de bajo o alto impacto, produciendo emociones positivas como satisfacción y relajación. Desde el enfoque fisiológico, la actividad física puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, respiratorias, trastornos alimenticios, así como también la obesidad, siendo este último uno de los factores de mayor riesgo de mortalidad en la población mundial, por ende, la actividad física conlleva a la adopción de nuevos hábitos que mejoran el bienestar global de las personas (Barbosa y Urrea, 2018).

De acuerdo con lo que menciona el autor y comparando con las entrevistas aplicadas los tres sujetos afirman haber tenido cambios significativos en su estilo de vida disminuyendo el sobrepeso que mencionan haber tenido, así como también la mejoría en sus relaciones familiares y estados de ánimo, teniendo sentimientos de felicidad de manera más frecuente transmitiendo estos a sus familiares y contexto social. Afirman también tener un notable cambio en su autoestima y amor propio dando como resultado una mejor interacción en sus relaciones sociales.

Muchos de los trastornos mentales que se presentan en la persona son causados por algún miedo, temor o ansiedad ante una situación, como es el caso del trastorno alimenticio, que aparece del miedo a la obesidad o junto con la inconformidad estética de las personas que pueden llegar a padecer de este trastorno, convirtiéndolo en un trastorno peligroso para la salud integral de las personas e incluso en algunos casos llegando a ser mortal, dando como resultado también afectaciones a nivel personal, familiar y social que en ocasiones se desencadena en el uso y abuso de sustancias.

Estos trastornos tienen como base emociones netamente negativas al tratar de cambiar la forma de verse físicamente por medio de tratamientos con fármacos autoinfligidos y utilizados de forma empírica sin algún tipo de supervisión. La actividad física se la puede

utilizar como tratamiento complementario para fortalecer la psicología positiva en la batalla contra estos trastornos (Mungia y Martinez, 2017).

En relación a la salud mental, se manifiesta en varios estudios realizados que la actividad física aumenta la confianza, el estado de ánimo y la autoestima de las personas, mejorando y equilibrando el funcionamiento cognitivo, siendo un factor de gran impacto sobre el estado emocional de las personas, creando una disminución en los niveles de ansiedad y estrés, pudiendo así establecer a la intervención del ejercicio físico como parte del proceso o tratamiento preventivo de trastornos que direccionan a la ausencia de relaciones sociales, laborales, familiares y personales (Barbosa y Urrea, 2018).

En el estudio realizado por Garcia y Froment (2018) indica que, la autoestima y el autoconcepto son factores indispensables para una buena calidad de vida, en este caso relacionado con personas mayores mientras incrementan sus relaciones sociales, la persona tendrá mayor autoestima, siendo así que la realización de actividad física como elemento distractor y reparador del estado de ánimo, permite una interacción social y experiencias con otros, evitando que puedan tener un autoconcepto estereotipado por su edad, como el sentirse inútiles o carga para los demás.

La práctica de actividad física tanto en personas mayores y adolescentes siembra buenos hábitos para la creación de un estilo de vida sano tanto físico como mental, previniendo así enfermedades que den como consecuencias la presencia de trastornos causados por emociones negativas. Además de la contribución a sentirse positivamente emocionales, permite interacciones sociales y actúa como interventor de problemas como la adicción a sustancias y malos hábitos, empujando a las personas a convertirse activas y tener autocontrol para la toma de buenas decisiones en situaciones de riesgo (Rodriguez *et al.*, 2020).

Pinedo *et al.* (2017) define al afecto como un estado mental relacionado con el estado psicológico de la persona, formado por el afecto positivo y el afecto negativo, siendo el afecto positivo el que permite y forma parte del proceso de la felicidad ya que conlleva a la persona pensar y sentir, de esta forma se logra la interrupción y bloqueo de las emociones negativas. El proceso emocional de las personas tiene una gran influencia sobre los distintos aspectos de la vida de las personas, como las relaciones familiares, sociales y laborales; siendo así, que emociones como estrés, ansiedad son relacionados con los afectos negativos.

El afecto positivo está compuesto por el conjunto de emociones que el ser humano puede sentir, como la alegría, la satisfacción, entusiasmo y más, en este afecto existen dos niveles para la generación de emociones, si el afecto positivo es bajo, las emociones que se presentarán serán negativas, siendo así, se puede afirmar la relación existente entre la afectividad y la salud mental; a diferencia de que si el afecto positivo es alto aporta confianza, energía y sociabilidad generando en la persona seguridad, autocontrol, manejo de emociones y estrategias que suman a su desenvolvimiento, formando parte fundamental para la satisfacción de vida y sentimientos de éxito (Pinedo *et al.*, 2017).

Se evidencia que en los sujetos entrevistados el afecto y las emociones positivas demuestran que si existe una comparación significativa entre cómo interactúan con el contexto antes de incluir la actividad física como hábito, y un después donde han afirmado tener notables cambios especialmente en su ámbito familiar, mejorando en el caso del sujeto uno y sujeto dos las relaciones con sus hijos, en cambio en el sujeto tres ha mejorado la relación con sus padres y en su entorno social. Los tres sujetos afirman que el ejercicio ha influenciado en su autoestima y amor propio generando respeto por su cuerpo y pensamientos y de la misma manera transmitiendo a las personas que conforman su círculo social.

CONCLUSIONES

- La actividad física desempeña un papel importante en la salud tanto física como mental de las personas, ya que al realizarla se generan reacciones químicas como la producción de endorfinas que generan sensación de felicidad y satisfacción, fortalece las habilidades psicológicas que intervienen en el desarrollo de la actividad física como la motivación personal, la concentración y la atención generando una sensación subjetiva de bienestar, dando paso a los beneficios psicológicos y emociones positivas que van de la mano con la realización de la misma.
- La psicología positiva de Seligman estudia las experiencias, las emociones y virtudes positivas fortaleciéndolas y ayudando a mejorar la calidad de vida. Con las entrevistas realizadas a los tres sujetos estudiados, se puede afirmar que el realizar actividad física de una manera constante y controlada, les genera felicidad y sentido de pertenencia a un grupo, mejorando así las herramientas de interacción social y transmitiendo esto a sus familias y contexto inmediato. Seguido a esto la actividad física mejora la autoestima, las motivaciones personales y el funcionamiento cognitivo porque mantiene el cerebro mejorando el control de la ansiedad y estrés. En los tres sujetos se evidencia una sensación de control sobre sus decisiones mejorando así su autopercepción y los convierte en personas positivas y responsables sobre su cuerpo y pensamientos.
- Este trabajo puede servir como base conceptual para investigaciones futuras acerca de la importancia y repercusión de la actividad física en las emociones positivas y afecto positivo de las personas, tomando en cuenta que la actividad física debería proponerse como tratamiento complementario para el control y mantenimiento de una buena salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

- Barbosa , S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado físico y mental. *Khatarsis*, 141-159.
- Da Silva, B., Almeida, M., Setenta, I., Pontes , R., & Damasio , V. (2017). Physical activity as a therapeutic strategy in mental health. *EEAN.edu.br*, 1-8.
- Dominguez, R. E., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 660-679.
- García , A., & Fromente, A. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 1579 - 2041.
- García, M. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *International Journal of Developmental*, 17-22.
- Hernández, K., Morán, M., & Bucheli, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional. *Revista Conrado*, 159-163.
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes universitarios*, 1-6.
- Mujica, F., Orellana, N., & Concha , R. (2017). Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* , 119-134.
- Mullor, D., Gallego, J., Aguilar , J., Valenzuela, L., Mateu, J., & Lopez , A. (2017). Efectividad de un programa de actividad física en personas con trastorno mental grave. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y del deporte*, 507 - 520.
- Mungia, D., & Martínez, S. (2017). Ejercicio físico como herramienta para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *INFAD*, 339- 350.
- OMS. (2020). SALUD. *OMS*.
- Peréz, C. (2019). La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. *RPCAFD*, 879-890.

- Pinedo , R., Arroyo , M., & Caballero , C. (2017). El afecto positivo está compuesto por el conjunto de emociones que el ser humano puede sentir, como la alegría, la satisfacción, entusiasmo y más, en este afecto existen dos niveles para la generación de emociones, si el afecto positivo es bajo, las emoci. *contextos educativos*, 11.26.
- Rodriguez, A., Rodriguez, J., Guerrero, H., Arias , E., Chavez , V., & Paredes , A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36-1535.
- Rodriguez, L., Onate, M., & Mesurado, B. (2017). Revisión del Cuestionario de Emociones positivas . *Universitas Psychologica*, 1657-9267.
- Seligman, M. (2017). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B, S. A., 2017. Obtenido de https://issuu.com/educomplexus/docs/la_aut_ntica_felicidad_-_mart_n_e._p._seligman
- Vaquero , M., Cerro, D., Tapia, M., Iglesias, D., & Sanchez, P. (2018). Actividad física, adaptabilidad emocional y regulación intrínseca. *Journal of sport and health research*, 209-220.

ANEXO

Actividad física y afecto positivo			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
9%	9%	1%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	es.scribd.com Fuente de Internet		3%
2	qdoc.tips Fuente de Internet		1%
3	remexmar.ine.gob.mx Fuente de Internet		1%
4	www.imsersomayores.csic.es Fuente de Internet		<1%
5	Jinmyoung Cho, Christine C. Cook, Peter Martin, Daniel W. Russell. "The role of community support and psychological well-being in aging in place", <i>Psychology</i> , 2014 Publicación		<1%
6	intertrueke.blogspot.com Fuente de Internet		<1%
7	www.ambiente.org.do Fuente de Internet		<1%
8	www.hbhumanbioscience.com Fuente de Internet		<1%