

Salud Mental:

**Perspectivas y desafíos para
la construcción de otros mundos posibles**

27, 28 y 29 de noviembre de 2025

**Fitness emocional. Un espacio para pensar
el lugar de lo emocional en prácticas
de actividad física con niños y adultos.**

Tania Presa

Institutos Normales de Montevideo, CFE. Uruguay.



Resumen

La presente propuesta invita a los participantes a comprender de forma vivencial el concepto y las características del fitness emocional, a través de dos dimensiones de abordaje: por un lado, a nivel personal, cómo trabajar el fitness emocional en actividades físicas planificadas desde esta concepción. Por otro lado, a través de la planificación de propuestas de actividad física orientadas a niños y niñas de primera infancia. Esta propuesta tramitará desde la perspectiva teórica de la psicología del deporte. En ese marco, se definirá la dimensión emocional, las habilidades socioemocionales como marco general y el fitness emocional como constructo específico de la propuesta que se desarrolla. A partir de ese marco se trabajará de forma vivencial y mediante metodologías activas, con el participante del taller como protagonista, ciertas técnicas y procedimientos de actividad física (ejercicios) basados en el fitness emocional. Algunos de estos ejercicios serán pensados para adultos y otros para niños y niñas pequeños que transitan por su primera infancia. Para este caso, la propuesta se basa en la perspectiva teórica de evaluación del desarrollo infantil desde las dimensiones que el instrumento INDI (Inventario de Desarrollo Infantil) evalúa y propone. Esta perspectiva podrá ser de gran interés para educadores que trabajan con niños de primera infancia a la hora de abordar el desarrollo motor en el aula. Por último, el taller tiene previsto una instancia de cierre en la que se evalúa la propuesta, se proyectan acciones y se proponen conclusiones.

Eje: 1. Experiencias en el campo de la salud mental: abordajes y horizontes de transformación

Nos favorece que haya otras escalas de análisis, otros marcos teóricos alternativos que aporten saberes que no aspiren a aislarse sino a dialogar con otros modos de fundamentar nuestras prácticas. (Di Santo, 2025, p.32)

Introducción

Las siguientes líneas trazan un recorrido teórico-práctico en torno al constructo de “fitness emocional”. Este constructo vertebral de la presente propuesta, si bien puede ser concebido como de reciente circulación, las categorías que lo articulan poseen un “máximo” de solvencia teórica y de antecedentes en los escenarios que le dieron origen, lo que nos permite sentar bases sólidas para su desarrollo. Dichas categorías son la psicología, el deporte y la actividad física, desde donde nutre sus bases para instalarse en la actualidad como práctica innovadora y necesaria para el desarrollo del bienestar integral de los sujetos. Sobre el constructo “fitness emocional”, no son los términos que lo componen lo que nos puede generar novedad, ya que allí entran en interacción, el “fitness” que es un término apropiado por la mayoría de los sujetos, pero que no siempre se asocia a lo que realmente significa y que aliado a lo “emocional” puede cobrar otras connotaciones aún más significativas. El término “fitness”, de origen inglés, se instala como “dispositivo cultural” (Landa, 2015) a fines del siglo XX, como consecuencia de políticas del gobierno norteamericano con el propósito de promover mayores estilos de vida saludables y activos. Desde allí se comienza a propagar una industria inmensa en torno al “fitness”. Sin dudas se trata de un término polifacético que se ha instalado como un término usual en textos vinculados a la fisiología del deporte y la medicina deportiva, apareciendo asociado fundamentalmente al área disciplinar de la biología.

Etimológicamente, el término “fitness”, deriva de la lengua inglesa, compuesto por el adjetivo “fit” que otorga la idea de “cualidad” o “estado” y el sufijo de acción “ness”. Desde la lengua inglesa, la palabra “fitness” se define como un estado que tiene vinculación con la salud. En diccionarios bilingües, el término se asocia y define como el estado de buena salud, de aptitud o competencia física óptima (Landa, 2015). De acuerdo a los aportes anteriores, podríamos establecer que el “fitness” surge de la interacción entre los campos disciplinares vinculados a lo biológico y las ciencias del entrenamiento, que a la vez han dado lugar a dispositivos y discursos devenidos de “lo

producido por el fitness” y el bagaje científico proveniente de las ciencias del entrenamiento. En este sentido, el fitness puede concebirse como:

un estado de rendimiento psicofísico que nos esforzamos conscientemente por alcanzar mediante el entrenamiento, la alimentación selectiva y una actitud vital sana que va más allá de un bienestar en cuanto a salud. (Dietrichl, 2001, p.369)

Desde esta conceptualización, hay dos dimensiones que son clave para nuestra propuesta: la primera es la que refiere a las dos caras del fitness: la física y la psíquica y en segundo lugar: la metodología del entrenamiento. Para el caso de las dimensiones que componen el constructo del fitness, la dimensión psíquica es abordada desde esta mirada a partir del carácter “emocional” y que será trazado en las siguientes líneas. En cuanto a la metodología, en este trabajo se abordará una metodología para la generación de sesiones de entrenamiento específicas y generales de “fitness emocional”. Es decir que al hablar de “fitness emocional” estaremos haciendo referencia a una práctica de entrenamiento fitness singular, que se configura como una modalidad de fitness diferente a las tradicionales como pueden ser la gimnasia o un deporte específico. Es bueno aclarar que el fitness emocional si bien no busca ser un entrenamiento de práctica competitiva, sí puede formar parte del entrenamiento de un deportista de alto rendimiento, donde habilidades psicológicas como la motivación son fundamentales de ser trabajadas por el deportista. Cuando hablamos de fitness emocional nos estamos enfocando en una práctica de actividad física, guiada y acompañada por un entrenador que acompaña al usuario (deportista o no), de forma presencial o a distancia, en el manejo de habilidades socioemocionales antes, durante y después de su rutina de entrenamiento. Siguiendo con los trazos en torno al concepto de fitness emocional que queremos instalar desde esta propuesta, diremos que el constructo alude a: el desarrollo de habilidades psicológicas (emocionales y sociales), que ayudan a los sujetos a enfrentar los desafíos diarios, con mayor resiliencia, claridad y bienestar. Habilidades que podrán ser trabajadas de forma general, integradas a las sesiones de entrenamiento del usuario o de forma específica. El fitness emocional viene a fortalecer el físico, la mente y la capacidad de afrontamiento de situaciones estresantes. Además, este constructo es concebido como un puente entre la psicología y el deporte o la actividad física.

Los pilares del fitness emocional

Dentro de los pilares o componentes del fitness emocional, encontramos: el físico, el emocional y el alimenticio. El trabajo integral de estos componentes, permitirán que el sujeto entrenado, trabaje en sus sesiones de fitness en general y de fitness emocional en particular, las cualidades físicas fundamentales de la actividad física: flexibilidad, resistencia y fuerza. En cuanto a la movilidad, entendida como la capacidad del sujeto para efectuar máximos desplazamientos de las articulaciones involucradas en los ejercicios específicos que se practiquen. La flexibilidad y la elasticidad serán los componentes de la movilidad. La cualidad física resistencia, es la responsable de retrasar la fatiga durante el ejercicio o a partir de una determinada acción motora impuesta, es decir, que se trata de una resistencia física y psíquica por parte del sujeto. La capacidad o cualidad física fuerza, será la que le permita al entrenado/a vencer o soportar una determinada carga mediante un esfuerzo en el que se involucra cierta tensión muscular con el propósito de modificar, iniciar o detener, cambiar la aceleración, etc. de un movimiento específico. Sumado al pilar físico, no hay dudas de que, la relación entre ejercicio físico y alimentación es relevante, en tanto, el sujeto pueda desarrollar prácticas de alimentación saludable. Es importante que el entrenador/a fitness acompañe y se forme en esta área para poder guiar a sus usuarios/as de forma responsable. A los pilares físicos y de alimentación, se suma, el que es ponderante para esta propuesta: el emocional, que aspira a ser el eje conductor de la presente comunicación.

Psicología del deporte y habilidades socioemocionales

El fitness emocional se instala en las prácticas deportivas y de actividad física del último tiempo, como innovadora y tradicional a la vez. Innovadora porque intenta concientizar al sujeto de aspectos que tradicionalmente no fueron acuñados al deporte: como las habilidades socioemocionales y tradicionales, porque deviene de antecedentes originados en las ciencias del deporte y la psicología. En este apartado nos abocaremos a hacer referencia a algunas precisiones teóricas sobre la psicología del deporte, como marco teórico en el que esta propuesta se concibe. Es el área de la psicología del deporte, un ámbito de trabajo bastante reciente, que podríamos ubicar a principios del siglo XX, que busca especializarse e intervenir con sujetos que realizan alguna actividad, práctica deportiva, ejercicio o actividad física. El profesional de la psicología que busque desarrollar esta disciplina, tendrá el objetivo de:

buscar la maximización del rendimiento, en tanto constituye una preocupación tanto para los y las deportistas como para entrenadores, entrenadoras y dirigentes deportivos". Sin embargo, al mismo tiempo, y muchas veces abierta tensión, se encuentra el logro del bienestar y el desarrollo personal. ... La psicología del deporte no se reduce al alto rendimiento o al deporte profesional, también debe pensarse como un campo orientado a la búsqueda del bienestar, el disfrute y el desarrollo de las personas, que en cualquier momento del ciclo vital (infancia, juventud, adultez y adultez mayor) puede promover la salud física, psíquica y social. Los profesionales de la psicología del deporte tenemos como tarea principal identificar y potenciar los pensamientos, emociones y conductas de los deportistas en pos de su rendimiento y su bienestar. (Raimundi, 2025, p.28-29)

Al momento de desarrollar nuestras prácticas de fitness emocional, teniendo en cuenta los aportes de Castillo y Álvarez (2023), diremos que las habilidades a potenciar en los usuarios, tendrán que ver con: la motivación, los autodiálogos, la gestión de las emociones, la práctica imaginada y el foco atencional. A este conjunto de habilidades las consideraremos como habilidades socioemocionales. Al conceptualizar a las habilidades socioemocionales, diremos que hacen referencia a: una serie de herramientas cognitivas, emocionales y sociales que tienen como función la adaptación del individuo al entorno, y que facilitan el desarrollo personal, el relacionamiento social, el aprendizaje y el bienestar. Se van configurando de forma dinámica a partir de la interacción del individuo con el contexto, a través de experiencias y aprendizajes, y en ese sentido son consideradas como el resultado de procesos de desarrollo, que se extienden a través de todo el ciclo vital. (INEEd, 2018, p.18)

A continuación, describiremos algunas de las características generales de aquellas habilidades que creemos son relevantes de integrar en las propuestas de fitness emocional, tanto con niños como con adultos, según los propósitos que el profesional entrenador/a persiga.

Motivación: el trabajo con la motivación de quien entrena, ya sea para dar continuidad a los entrenamientos, como para perfilarse en función de la práctica de un deporte específico o profesional será relevante en nuestras instancias de fitness emocional. Para el desarrollo de estos tipos de motivación, tanto directa como indirecta, será imprescindible pensar el lugar del clima motivacional. Cuando el entrenado/a comienza su sesión de entrenamiento, hay varios aspectos relacionados con el lugar de la motivación que tienen lugar: la movilización hacia el ejercicio o la acción, la planificación de la sesión o el cumplimiento de las pautas que su entrenador le ofrezca, la atención puesta en la realización del ejercicio más allá de posibles distracciones que

puedan presentarse, entre otros aspectos. Es decir que la motivación estará acompañada de los procesos y las formas en que el sujeto va autorregulando su accionar, de las formas en que va atendiendo a los pensamientos que se le presenten, la influencia de sus emociones, estados de ánimo y creencias, permitiéndole cumplir exitosamente con su sesión de entrenamiento.

Autodiálogos y práctica imaginada: El lugar de la visualización es muy importante a la hora de integrar el fitness emocional en nuestras sesiones de entrenamiento, ya que, al momento transitar por la sesión, podemos como entrenadores/as animar al sujeto a imaginar situaciones futuras vinculadas o no con la práctica deportiva que el usuario/a realice. En estas situaciones se podrá poner el foco en aspectos que obstaculicen la cotidianeidad del sujeto o que influyen como factores estresantes durante la práctica del deporte específico. Identificar fortalezas, obstáculos, debilidades o virtudes será un punto clave a desarrollar desde el fitness emocional. Se podrá enriquecer la visualización con el involucramiento de la toma de conciencia de todos los sentidos a través de la técnica que el guía favorezca.

Gestión de las emociones: el propósito será que el entrenado/a identifique sus emociones, las pueda expresar y mencionar cuáles son sus causas y consecuencias. Sin dudas, que esta habilidad requerirá de varias aproximaciones, en diferentes sesiones y podrán estar, las emociones identificadas, vinculadas o no a la práctica deportiva específica que el usuario/a pueda realizar. Gestionar las emociones tiene que ver con la práctica de autocontrol, al reconocer e identificar las funciones de las emociones que vivencia. El autocontrol ha de ser entendido como, el control sobre aquellas reacciones impulsivas que se presentan en consecuencias de determinadas situaciones, tanto positivas como negativas.

Atención: Se trata de una habilidad cognitiva que permite al sujeto trascender aquellos aspectos o variables que no le sean relevantes a la práctica, tarea o ejercicio que lo convoca, procesando la información y las pautas para su accionar de manera asertiva. Ello se desarrollará mediante un determinado proceso atencional, que implica la selección de la información relevante para la correcta ejecución de la tarea, la capacidad atencional propiamente dicha y la claridad y amplitud atencional con la que el sujeto cuente, ya que existen diferentes estilos atencionales que conviene al entrenador o profesional que guíe la práctica de fitness, conocer. Sin dudas, que la atención se relaciona con otra variable: la concentración, entendida como la habilidad del sujeto para mantener la atención requerida para la ejecución del ejercicio o tarea que lo convoca, diferenciando los estímulos relevantes para dicha ejecución, de los que no lo son: factores distractores externos e internos.

Una sesión de “fitness emocional”

En este apartado describiremos una sesión de fitness emocional que llamaremos general, es decir, que se integra a una rutina diaria de entrenamiento (ya sea de entrenamiento en gimnasio, ejercicio funcional, deporte amateur o profesional, etc.) y una sesión específica de entrenamiento en fitness emocional.

Sesión general de fitness emocional. Para este caso, la descripción que se realiza a continuación, forma parte de una sesión de entrenamiento específico del usuario, ya sea un deporte o sesión de gimnasio.

1. Habiendo ya realizado una entrevista inicial que nos ayude a indagar los intereses y las bases afines al fitness emocional (emociones, física y alimentación) de nuestro usuario, podremos tener aspectos identificados en los cuales nos centraremos.
2. Dado que esta sesión se integra a un entrenamiento ya planificado, ya sea por el propio usuario, otro entrenador o el mismo entrenador de fitness emocional, la sesión constará de tres momentos relevantes: antes, durante y después del entrenamiento que vaya a realizar en entrenado/a.
3. Antes del entrenamiento específico que el usuario/a vaya a llevar adelante: tomaremos unos primeros cinco minutos de poner en palabras (utilizando de 4 a 6 términos), sensaciones, miedos, emociones, dudas, conflictos, alegrías que el usuario utilice para representar su presente cotidiano. Le pediremos al usuario que durante sus primeros ejercicios de entrenamiento asocie uno de los términos elegidos con algún momento del ejercicio, visualice esa emoción y la relacione con alguna melodía o canción que pueda escuchar durante su práctica de entrenamiento.
4. Conclusión. Terminado el entrenamiento, acompañaremos al usuario/a realizar unos 5 a 10 minutos de ejercicios de relajación, con foco en la respiración. Aquí el entrenador en fitness emocional traerá al ejercicio las emociones mencionadas en el primer momento, intentando conjuntamente con el entrenado, identificar fortalezas y debilidades en torno a las mismas. Cerrada la sesión, el entrenador podrá realizar recomendaciones y/o sugerencias específicas en torno a lo abordado durante la sesión o de alguna de las bases del fitness emocional a seguir potenciando.

Sesión específica de fitness emocional. A continuación se describen los momentos que conforman esta sesión (se recomienda trabajar de 2 a 3 sesiones semanales específicas con el usuario/a).

1. Realizaremos una entrevista inicial con nuestro usuario/a de fitness emocional donde indagaremos sobre los siguientes aspectos: el lugar de la actividad física en su vida cotidiana, su alimentación, su manejo de emociones (situaciones que lo estresan, formas de regulación emocional, etc.), su práctica laboral, expectativas y objetivos que el usuario persigue y otros aspectos que consideremos relevantes. Esta indagación puede formar parte de una entrevista estructurada, abierta o semiabierta. De allí tomaremos los insumos para la planificación y adaptación de un plan de fitness emocional específico para nuestro entrenado/a. Después de reunida y analizada la información, realizaremos una devolución al usuario que nos permita identificar fortalezas y debilidades a ser trabajadas en forma conjunta.
2. La primera sesión, que podemos tomar como una práctica que viene en esta propuesta a ejemplificar el propósito de la misma. Comenzaremos con unos primeros cinco minutos de poner en palabras (utilizando de 4 a 6 términos), sensaciones, miedos, emociones, dudas, conflictos, alegrías que el usuario utilice para representar su presente cotidiano.
3. Visualización. El entrenador guiará con técnicas de “visualización” al entrenado a tomar conciencia de la palabra seleccionada. Se recomienda que el usuario permanezca en posición horizontal, acostado sobre una colchoneta o al aire libre si la sesión transcurre en dicho escenario. La técnica de visualización será guiada por ejercicios de respiración. Este momento se prevé que tenga una duración máxima de 20 minutos.
4. Ejercicios de movilidad. El entrenado desde su experticia, intentará relacionar las emociones trabajadas en el momento anterior con el trabajo de movilidad en alguna o varias partes del cuerpo, por ejemplo las rodillas o cadera. Se propondrá una serie de ejercicios de movilidad que durarán no más de 10 minutos.
5. Ejercicio de cardio. Le propondremos al entrenado realizar durante cinco minutos un ejercicio de cardio que representará la “descarga” de emociones hasta aquí trabajadas. El ejercicio puede comprender desde correr, caminar,

trabajo en cinta u otra máquina de gimnasio, trabajo con peso libre, etc. Se guiará al entrenado/a a que durante esta propuesta tenga en mente las emociones antes trabajadas.

6. Ejercicio funcional. Le propondremos al usuario participar de un circuito de trabajo funcional, con diferentes sesiones de trabajo, acorde al objetivo físico que el usuario persiga. Aquí se pedirá que el entrenado se concentre en el ejercicio específico a ser realizado. Este circuito de entrenamiento funcional tendrá una duración no mayor a los 40 minutos, con sus respectivos descansos, según se planifique la sesión.
7. Estiramiento. Se propondrá una serie de ejercicios de estiramiento centrados en los músculos trabajados en los momentos anteriores.
8. Conclusión. El entrenador que acompaña podrá proponer un ejercicio de relajación y concentrarse en dos aspectos: qué seguir potenciando y qué aspecto seguir trabajando en sesiones posteriores.

Cabe agregar que antes o al término de la sesión, el entrenador en fitness emocional deberá generar una serie de recomendaciones sobre algunas de las bases del fitness emocional: alimentación, ejercicio, emociones, que el entrenador considere poner el foco por parte del usuario, para seguir avanzando.

Fitness emocional en el ámbito educativo

Cuando tomamos la decisión de trabajar el fitness emocional con niños y niñas, en el campo de lo educativo, debemos atender a dos aspectos que desarrollaremos a continuación: la evaluación del desarrollo infantil y la integración del fitness a lo didáctico. Con respecto a la evaluación del desarrollo infantil, es importante que el educador o profesional que vaya a planificar la propuesta de fitness emocional con las infancias, tome contacto con aspectos vinculados al desarrollo en la dimensión motriz. En Uruguay contamos con INDI (Inventario del Desarrollo Infantil), siendo una evaluación pensada para la primera infancia que evalúa dicha dimensión. Si trabajamos con niños y niñas de edades más avanzadas debemos buscar insumos en otros instrumentos, o tomar como referencia la anterior y realizar las adaptaciones necesarias siempre que sean pertinentes. En cuanto a INDI, es un instrumento de

tamizaje que evalúa la disposición para la escolarización en niños de niveles 3, 4 y 5 de educación inicial, creado por investigadores y docentes de Facultad de Psicología de la Udelar. Las dimensiones del desarrollo que evalúa son: el desarrollo cognitivo, desarrollo motor, desarrollo socioemocional y disposición para el aprendizaje. Es la dimensión del desarrollo motor la que atrae interés para la presente comunicación. Al respecto, INDI:

Incorpora indicadores para la observación de aspectos de motricidad fina y gruesa en el contexto educativo. La motricidad fina (también llamada selectiva) refiere a la capacidad de realizar movimientos pequeños que requieran precisión y coordinación entre la manipulación manual y la vista (coordinación mano-ojo u óculo-manual). ... Por su parte, la motricidad gruesa (o también llamada global) se refiere a la capacidad de realizar movimientos amplios que involucren grandes segmentos del cuerpo, como brazos y piernas. Se incluyen entre estas habilidades las locomotrices como caminar y correr (que requieren coordinación simétrica), habilidades como saltar en un pie (que requiere el balanceo repetido en un apoyo) y habilidades de proyección (lanzar un móvil) e interceptación (recibir un móvil). Esta progresión de habilidades ha sido descrita como hitos del desarrollo motor en la infancia. (Vasquez, 2022, p.88)

Es importante que el responsable de las sesiones de fitness emocional con niños/as cuente con datos de insumo sobre el grupo, a partir de los cuales planificar los ejercicios a realizar, que seguramente estarán favoreciendo entre otros aspectos, la motricidad gruesa y que involucran actividades de habilidades de correr y caminar. En cuanto al segundo aspecto a considerar para la planificación de la sesión, está el atender a lo didáctico, ello dependerá de las edades con las que trabajamos, pero implica pensar: el lugar del juego, la integración de actividades dinámicas y motivadoras, el considerar los intereses de los niños y niñas, el planificar sesiones de fitness emocional que formen parte de proyectos o secuencias didácticas más amplias, etc.

Podríamos planificar una sesión de fitness emocional con niños y niñas, de la siguiente manera (supongamos para este ejemplo, que nuestro grupo de pequeños tiene 5 años), entonces, la sesión podría considerar los siguientes momentos:

- Iniciamos con ejercicios de respiración.
- Continuamos con sencillos ejercicios de movilidad, enfocado en piernas.

- Les presentamos un personaje (puede ser un títere) y a través de él les contamos una pequeña historia, que narra las peripecias de movimiento del personaje elegido.
- Les pedimos a los pequeños que le den indicaciones de movimiento al personaje.
- Les solicitamos que dibujen al personaje o utilicen pinturas para hacerlo e intentar relacionarlo con una emoción. Las “emociones” pueden estar representadas en cartones que cada niño elegirá y anexará a su dibujo.
- Realizamos ejercicios de circuitos, que impliquen: caminar en línea recta, mantener el equilibrio, saltar en un pie, etc.
- Cerramos la actividad con un ejercicio breve de relajación para volver a la calma y luego algunos ejercicios sencillos de estiramiento.

De acuerdo al ejemplo de sesión que anteriormente se describió, cabe destacar: el equilibrio entre lo cognitivo, el movimiento, la atención, la grupalidad y la tarea. Estos aspectos nos permiten articular e integrar una propuesta de fitness emocional en el campo de lo educativo desde una mirada didáctica, que contemple el desarrollo infantil y favorezca el desarrollo motor.

Conclusiones

En esta propuesta hemos realizado un breve recorrido sobre el concepto de “fitness emocional” como un constructo novedoso e innovador y tradicional a la vez. En el primer caso, por integrar y visibilizar el lugar de las emociones en las sesiones de entrenamiento, de actividad física, de ejercicio y deportes de alto rendimiento, tanto con niños como adultos. Para el segundo caso, el valor de lo “tradicional” refiere y potencia al constructo, en tanto se apoya antecedentes de alta data vinculados a disciplinas biológicas y a la psicología del deporte. El recorrido propone conceptualizar y caracterizar al fitness emocional desde dos instancias de desarrollo con usuarios: integrándose a una sesión de actividad física, entrenamiento y deporte que el sujeto practique o como actividad física específica, donde el desarrollo de ciertas emociones, vinculadas al conocimiento de aspectos de la cotidianidad del sujeto que entrena se vuelven fundamentales para quien acompaña la práctica. Las sesiones de fitness emocional pueden ser trabajadas tanto con niños como adultos y para el primer caso,

se piensa en su integración en el ámbito educativo. Ello requiere de pensar dos aspectos clave: la importancia de contar con insumos sobre el desarrollo motor de los niños (desde esta propuesta valoramos el contar con instrumentos de tamizaje que evalúen el desarrollo infantil) y dotar a las prácticas de sentido didáctico y pedagógico. Hemos querido proponer algunas líneas que invitan a los profesionales del deporte, la psicología y la educación a favorecer ciertas habilidades socioemocionales desde el movimiento.

Referencias bibliográficas

- Castillo, I. y Álvarez, O. (2023). *Psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. McGraw-Hill.
- Dietrich, M. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Di Santo, M. (2025). *Neurobiología y entrenamiento cognitivo-motor*. Tomo I. Introducción. Stadium.
- INEEd (2018). *Aristas. Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria*. Montevideo, Instituto Nacional de Evaluación Educativa.
- Landa, M. (2015). Fitness: una cultura en perpetuo movimiento. *Pantallas*, 36, 4-11. [\(PDF\) Fitness: una cultura en perpetuo movimiento](#)
- Raimundi, M. (2025). *Psicología del deporte. Caja de herramientas para la evaluación y la intervención*. Paidós.
- Vasquez, A. (2022). *El inventario de desarrollo infantil y la evaluación sistemática del desarrollo en contextos educativos*. Fundación ReachingU.