

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

Efecto de la actividad física aeróbica en el bienestar emocional de personas con diagnóstico de esquizofrenia: una revisión documental

Monografía para optar por el título de Psicólogo

Arley Oswaldo Otero Camayo

Autor:

ID: 888796

Juan Carlos Valderrama

Nombre director Monografía

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha enero de 2026

Resumen

Antecedentes: La esquizofrenia tiene un impacto en el bienestar emocional, que se manifiesta a través de cambios en la regulación emocional y el estado de ánimo. El efecto específico de la actividad física aeróbica en el bienestar emocional ha sido escasamente estudiado, a pesar de que se han observado beneficios de este tipo de ejercicio para la salud mental. El objetivo de esta revisión es examinar esa relación.

Métodos: Se realizó una revisión documental cualitativa en Scopus y Consensus (2025), enfocada en esquizofrenia, ejercicio aeróbico y bienestar emocional. De 179 registros, tras el proceso adaptado visualmente del modelo PRISMA se seleccionaron 16 estudios. La información se organizó en matriz y se sintetizó narrativamente. Como limitación, no se aplicó una escala formal de calidad.

Resultados: Se incorporaron 16 investigaciones (metaanálisis, revisiones sistemáticas y ensayos clínicos). En general, demuestran que el ejercicio aeróbico mejora la función cognitiva y el estado de ánimo y reduce los síntomas de ansiedad y depresión. Los beneficios fueron mayores en las intervenciones combinadas (terapia cognitiva + ejercicio). No se llevó a cabo un metaanálisis, ya que los beneficios favorecen de manera constante al grupo que hace ejercicio.

Discusión: Los resultados apoyan el ejercicio aeróbico como intervención adicional para optimizar el bienestar emocional en pacientes con esquizofrenia. No obstante, la evidencia tiene limitaciones: falta de evaluación del sesgo, ausencia de análisis directo del bienestar emocional y heterogeneidad en la metodología. Es necesario aplicar métodos más rigurosos y realizar investigaciones concretas sobre este constructo.

Palabras clave: Esquizofrenia; actividad física; ejercicio aeróbico; bienestar emocional; salud mental.

Abstract

Background: Schizophrenia affects emotional well-being, which manifests itself through changes in emotional regulation and mood. The specific effect of aerobic physical activity on emotional well-being has been little studied, despite the fact that benefits of this type of exercise for mental health have been observed. The aim of this review is to examine that relationship.

Methods: A qualitative literature review was conducted in Scopus and Consensus (2025), focusing on schizophrenia, aerobic exercise, and emotional well-being. Of 179 records, 16 studies were selected following a process adapted from the PRISMA model. The information was organized into a matrix and synthesized narratively. A limitation of this study was that no formal quality assessment scale was applied.

Results: Sixteen studies (meta-analyses, systematic reviews, and clinical trials) were included. Overall, they show that aerobic exercise improves cognitive function and mood and reduces symptoms of anxiety and depression. The benefits were greater in combined interventions (cognitive therapy + exercise). A meta-analysis was not performed, as the benefits consistently favor the group that exercises.

Discussion: The results support aerobic exercise as an adjunctive intervention to improve emotional well-being in patients with schizophrenia. However, the evidence has limitations: lack of bias assessment, absence of direct analysis of emotional well-being, and methodological heterogeneity. More rigorous methods are needed, and specific research on this construct should be conducted.

Keywords: Schizophrenia; physical activity; aerobic exercise; emotional well-being; mental health.

Contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	¡Error! Marcador no definido.3
Introducción.....	6
Planteamiento del problema	8
Justificación	10
Antecedentes teóricos	11
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Diseño Metodológico.....	19
Línea de investigación	19
Tipo de investigación	19
Metodología	20
Técnicas de recolección de información	22
Técnicas de análisis de información	22
Consideraciones éticas	23
Resultados y análisis.....	25
Conclusiones.....	31
Referencias.....	35

Lista de figuras

Figura 1.....	35
Figura 2.....	36

Lista de tablas

Tabla 1	16
Tabla 2	28
Tabla 3	30
Tabla 4	31

Introducción

La esquizofrenia es un trastorno mental complejo que afecta de manera importante cómo una persona percibe la realidad, se comunica con otras personas, maneja sus emociones y piensa. Estos cambios tienen un impacto directo en su vida diaria y en la calidad de su vida, según Mayo Clinic (2024). Aparte de los síntomas clínicos típicos, las personas que conviven con esta condición, con frecuencia, tienen que lidiar con problemas emocionales importantes: una menor capacidad de vivir emociones positivas, la presencia continua de estados de ánimo negativos y dificultades para regular sus sentimientos. Todo esto repercute fuertemente en su bienestar social y psicológico.

La ciencia ha demostrado que, a nivel mundial, las personas con esquizofrenia tienden a realizar una vida más sedentaria y a participar menos en actividades físicas. La falta de ejercicio hace que aumente la probabilidad de sufrir enfermedades metabólicas y cardiovasculares y contribuye al empeoramiento del estado general de salud (Vancampfort et al., 2017; World Health Organization [WHO], 2024). El ejercicio aeróbico se ha convertido en una opción de intervención complementaria con gran potencial, ya que no sólo favorece la salud física, sino que también aporta beneficios a nivel psicológico. Según estudios actuales, la actividad aeróbica puede mejorar el estado de ánimo, disminuir los signos de depresión y ansiedad, y fortalecer las competencias sociales y la función cognitiva en esta población. (Szortyka et al., 2023; Firth et al., 2017).

Sin embargo, aunque el interés por investigar la relación entre salud mental y ejercicio se ha incrementado, la mayoría de los estudios se enfocan en cuestiones generales, tales como la calidad de vida, los síntomas clínicos o la funcionalidad. Pocos se han ocupado específicamente del bienestar emocional como concepto autónomo. Son dimensiones concretas del bienestar emocional la regulación de las emociones, la percepción de equilibrio

emocional en la vida cotidiana y el sentimiento subjetivo del estado emocional, por lo que este punto es de suma importancia (Vila-Barrios et al., 2023). La poca investigación realizada sobre este constructo limita el conocimiento acerca de cómo el ejercicio aeróbico influye en los procesos emocionales de las personas con esquizofrenia.

Por lo tanto, se hace necesario realizar una revisión sistemática de la literatura científica que evalúe de forma integral las evidencias existentes acerca del efecto del ejercicio aeróbico sobre el bienestar emocional de este grupo. Este tipo de investigación no solo permite organizar y sintetizar los hallazgos existentes, sino que también ayuda a descubrir vacíos en la investigación, orientar futuras líneas de trabajo y aportar fundamentos teóricos para el diseño de intervenciones psicosociales y psicológicas más integrales. De igual manera, al incluir factores físicos y emocionales en el tratamiento de un trastorno mental complejo, ayuda a fortalecer la psicología de la salud. (McRae & Gross, 2020).

Varios enfoques psicológicos apoyan esta conexión desde el punto de vista teórico. La teoría de la regulación emocional plantea que los individuos tienen la capacidad de cambiar tanto el grado como la duración de sus emociones a través de estrategias adaptativas, y el ejercicio físico puede ser un instrumento útil para favorecer esa autorregulación (Gross, 2015). El modelo cognitivo-conductual, por otro lado, enfatiza el valor de la activación conductual para optimizar el estado de ánimo y disminuir síntomas negativos, tomando en cuenta que hacer ejercicio es una actividad que produce reforzadores positivos y mejora la autoeficacia (Cuijpers et al., 2007). El modelo PERMA, que se basa en la psicología positiva, sostiene que el bienestar se crea a partir de cinco dimensiones: emociones positivas, compromiso, relaciones sanas, sentido de vida y logro personal. Estas dimensiones pueden ser potenciadas mediante la práctica de actividad física (Al-Hendawi et al., 2024). Por último, la teoría del bienestar subjetivo

subraya que la satisfacción vital y la experiencia emocional son elementos cruciales de este bienestar, los cuales también se benefician con el ejercicio (Diener et al., 1999).

En consecuencia, el objetivo de esta monografía es analizar el efecto que la actividad física aeróbica tiene en el bienestar emocional de los individuos diagnosticados con esquizofrenia, a través del estudio de la bibliografía científica existente. Es decir, trata de resumir las aportaciones que respaldan la práctica de ejercicio aeróbico como una estrategia más para mejorar el bienestar emocional en esta población, así como describir los conceptos teóricos más relevantes y contrastar los resultados de los diferentes estudios. (Romero et al., 2009)

En resumen, el objetivo de este estudio es profundizar en la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en personas con esquizofrenia, proporcionando evidencia que sirva como fundamento para intervenciones más completas. El objetivo es fomentar una perspectiva de la salud mental que no solo busque disminuir los síntomas clínicos, sino que también integre el fortalecimiento del bienestar emocional como un propósito primordial del tratamiento.

Pregunta de Investigación:

¿Qué evidencia científica existe sobre el efecto de la actividad física aeróbica en el bienestar emocional de personas con diagnóstico de esquizofrenia?

Planteamiento del problema

La esquizofrenia es un trastorno mental grave que afecta considerablemente el funcionamiento emocional, social y psicológico de quien lo padece, reduciendo así su bienestar general y su calidad de vida. Además de las enfermedades propias de la enfermedad, los individuos diagnosticados con esquizofrenia suelen tener problemas de salud física,

relacionados con una vida sedentaria y menos actividad física con relación a la población general (Vancampfort et al., 2017)

La evidencia científica más reciente apunta a que las personas que padecen esquizofrenia presentan altos niveles de sedentarismo y niveles bajos de actividad física, lo que puede suponer un incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas y, en consecuencia, un deterioro en el bienestar psicológico. Los estudios sistemáticos han encontrado que la falta de actividad física es un problema persistente en personas con esquizofrenia, la cual tiene un claro efecto sobre su salud mental y física (Vila-Barrios et al., 2023). En este marco de referencia, la actividad física aeróbica se ha definido como una estrategia de posible beneficio, dado que distintos estudios han observado mejoras en los aspectos relacionados con la condición física, el estado de ánimo y la calidad de vida tras implementar programas de ejercicio estructurado (Szortyka et al., 2023)..

Sin embargo, la mayoría de los estudios existentes se han enfocado principalmente en indicadores generales de salud física, disminución de síntomas clínicos o mejoras en la calidad de vida en general, sin profundizar específicamente en el bienestar emocional como un constructo psicológico distinto. A pesar de que hay investigaciones que indican que el ejercicio tiene un impacto positivo en la salud mental y el estado de ánimo, la sistematización teórica y analítica es escasa. Esto hace difícil entender cómo la actividad física aeróbica afecta a aspectos emocionales específicos como la regulación emocional, la percepción del equilibrio emocional y la vivencia personal del bienestar en individuos diagnosticados con esquizofrenia.

Justificación

Nivel sanitario y social

La promoción del ejercicio físico es considerado un elemento fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la salud en términos generales, desde una vertiente social y sanitaria. La Organización Mundial de la Salud ha indicado que el sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes inmerido en el nivel de salud en todo el mundo, relacionado con un incremento de enfermedades metabólicas y cardiovasculares de igual forma como con una disminución del bienestar general. De este modo, el ejercicio aeróbico es una técnica con bajo coste e impacto positivo para fomentar estilos de vida sanos, en particular en los públicos vulnerables como los sujetos con trastornos graves de la mente, incluido el trastorno psicótico, entre ellos la esquizofrenia (WHO, 2024).

Nivel clínico y psicológico

Existen investigaciones en las áreas de la psicología y de la medicina que ha evidenciado que la práctica regular del ejercicio aeróbico podría ser benéfica para las personas diagnosticadas con esquizofrenia. Por otro lado, los trabajos empíricos indican que el estado de ánimo y la motivación, así como la regulación de las emociones y aspectos del rendimiento en la vida diaria experimentan una mejoría, además de que disminuyen los síntomas asociados al deterioro funcional. Sin duda, los programas de ejercicio supervisados tienen un impacto positivo no solo sobre la salud física sino sobre aquellos enlaces con la salud mental; de este modo, el ejercicio físico aeróbico representa una estrategia complementaria importante en los procesos de tratamiento psicológico y psicosocial (Vancampfort et al., 2012; Szortyka et al., 2023).

Nivel académico

Desde la perspectiva académica, es relevante analizar en profundidad el bienestar emocional como un constructo psicológico particular, distinguiéndolo de indicadores más generales de calidad de vida o salud mental. Aunque hay una cantidad cada vez mayor de literatura acerca de los efectos del ejercicio físico en individuos con esquizofrenia, generalmente estos estudios tratan resultados generales sin incluir sistemáticamente las dimensiones emocionales involucradas. Dentro de este marco, la monografía actual contribuye a la consolidación teórica del campo al organizar, estudiar y sintetizar la evidencia científica existente acerca de la conexión entre el bienestar emocional y el ejercicio físico aeróbico. Esto ayuda a reforzar los conocimientos en Psicología y brinda bases conceptuales que pueden guiar investigaciones e intervenciones clínicas y comunitarias futuras.

Antecedentes teóricos

Se entiende por actividad física aeróbica aquella que tiene lugar a través de un uso sostenido y rítmico de los grandes grupos musculares, incrementado el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca. De este modo, contribuye a la adecuación del sistema cardiovascular (Cleveland Clinic, 2025). La esquizofrenia, en este caso, es un trastorno mental severo que afecta el pensamiento, la percepción, la emoción y la conducta, alterando la funcionalidad habitual y la calidad de vida de quienes lo padecen (Mayo Clinic, 2024). Las definiciones descritas suponen el marco conceptual básico sobre la actividad física y la salud mental en este colectivo.

Según los estudios científicos, desde un punto de vista empírico, las personas diagnosticadas con esquizofrenia tienen una participación en actividades físicas mucho menor y son más sedentarias que el resto de la población. Vancampfort et al. (2017)

señalan, mediante una revisión sistemática, que la inactividad física es un asunto crónico en este grupo de personas; esta condición se relaciona con un incremento en el riesgo de padecer trastornos metabólicos, enfermedades cardiovasculares y un deterioro general del bienestar tanto físico como psicológico.

Acerca de los efectos que ejerce el ejercicio físico, son varios los estudios que han investigado cómo pueden influir los programas de actividad física aeróbica estructurada sobre personas con esquizofrenia. En este sentido, Szortyka et al. (2023) encuentran que las intervenciones basadas en ejercicio aeróbico podrían generar mejoras en la salud física y en diversas variables relacionadas con la salud mental (e.g., estado de ánimo, bienestar). Estos hallazgos dan a entender que la actividad física no solo cumple con una función preventiva en lo físico sino que también tiene un reflejo positivo en aspectos psicológicos y emocionales que parecen ser relevantes para esta población.

Asimismo, Vancampfort et al. (2012) muestran la relación existente entre el ejercicio físico, el funcionamiento cognitivo y la salud metabólica en los sujetos con esquizofrenia, indicando que niveles más altos de actividad física están relacionados con mayores índices de salud, y con un descenso funcional menos acusado. Estos resultados de los autores ponen de relieve la consideración del ejercicio físico como una cuestión que debe tenerse en cuenta para ejecutar una intervención integral en los procesos de acción y soporte en el ámbito de la salud mental.

El bienestar emocional es un aspecto concreto de la salud mental que contiene la experiencia subjetiva del estado de ánimo, el control de las emociones y la percepción del balance emocional diario. Si bien es posible una primera aproximación al concepto a partir de fuentes institucionales y de divulgación (Henka & Henka, 2025) es preciso poder abordar el tema desde una orientación psicológica desde la relación con los procesos emocionales. En

este sentido, los datos empíricos indican que practicar de forma regular ejercicios aeróbicos podría ser beneficioso para la salud emocional a medida que es posible inducir emociones positivas, reducir el estrés y optimizar la percepción del control emocional así como la autoeficacia de aquellas personas con esquizofrenia (Szortyka et al., 2023).

Así, los antecedentes teóricos revisados demuestran que, a pesar de que hay una cantidad importante de investigaciones sobre actividad física y esquizofrenia, es apropiado incorporar estos descubrimientos desde una perspectiva enfocada en el bienestar emocional. Esto permite entender más a fondo la función del ejercicio aeróbico como estrategia adicional para impulsar la salud emocional en este grupo poblacional.

Teorías psicológicas

La actividad física aeróbica ha sido estudiada en profundidad no solo por los efectos fisiológicos que tiene en la salud de las personas, sino también por los efectos psicológicos que puede tener y el papel que juega en el bienestar psicológico y la salud mental (Vila-Barrios et al., 2023). Dentro de la psicología, diferentes teorías han dejado entender que el ejercicio es una vía de acceso a procesos emocionales, cognitivos y conductuales, de modo que ha podido constituirse como una estrategia importante para la promoción del bienestar psicológico y la salud mental (Cuijpers et al., 2007; Firth et al., 2017). En este sentido, teorías como la regulación emocional, el enfoque cognitivo-conductual, el modelo PERMA o la teoría del bienestar subjetivo aportan bases conceptuales robustas para poder interpretar la relación entre la actividad física aeróbica y la salud psicológica (Al-Hendawi et al., 2024; Diener et al., 1999).

A partir de la regulación emocional, James J. Gross indica que no son meras respuestas inalterables y automáticas, sino procesos que pueden ser regulados a través de diferentes estrategias que operan durante el desarrollo de las emociones (Gross, 2015). Según dicho modelo, las personas pueden incidir en las emociones eligiendo o modificando situaciones,

centrando la atención, reinterpretando cognitivamente los sucesos o modulando las respuestas emocionales (Gross, 2015). En este sentido la actividad física aeróbica se considera una estrategia reguladora eficaz que puede beneficiar a la disminución de la activación fisiológica del estrés, ayudar a facilitar el enfoque atencional en el cuerpo y favorecer la re-interpretación de estados emocionales negativos (Vila-Barrios et al., 2023). La evidencia empírica demuestra que la práctica habitual de la actividad física favorece una mayor estabilidad emocional y disminuye la intensidad y la frecuencia de emociones displacenteras (Firth et al., 2017), lo que refuerza el valor de esta actividad en los procesos de autorregulación emocional.

Desde la Teoría Cognitivo-Conductual (TCC), los pensamientos, las emociones y las conductas guardan una relación recíproca y dinámica, por tanto, la adecuación (modificación) de aquellos patrones disfuncionales de tipo cognitivo y conductual puede conseguir mejoras significativas en el bienestar psicológico (Cuijpers et al., 2007). La activación conductual ocupa un lugar central bajo esta teoría puesto que promueve la participación en actividades reforzantes, de tal manera que la evitación disminuye y aumentan las experiencias positivas (Cuijpers et al., 2007). En el caso del ejercicio aeróbico la TCC entiende la actividad física como una conducta activadora en tanto se rompe con ciclos de inactividad, incrementa la percepción de autoeficacia y genera reforzadores naturales relacionados con el bienestar y el logro (Cuijpers et al., 2007). El ejercicio aeróbico se ha asociado de forma coherente con disminución del conocimiento clínico asociado con síntomas de ansiedad y depresión, aumentos en el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo (Firth et al., 2017; Cuijpers et al., 2007) que fortalecen su aplicación como herramienta de complemento para la intervención psicológica.

Desde un enfoque positivo de la Psicología, el modelo PERMA defendido por Martin Seligman ofrece una perspectiva multidimensional del bienestar psicológico, deduciendo que

este se funda a partir de la interacción de emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales adecuadas, sentido de vida y satisfacción personal (Al-Hendawi et al., 2024). La actividad física aeróbica está estrechamente relacionada con varias de estas dimensiones, al favorecer la experimentación de emociones agradables, ser propensa a inducir estados de compromiso total o Flow, aumentar la percepción de logro (por alcanzar metas físicas) o incluso, cuando se realiza en grupos, favorecer la interacción social y el apoyo social (Al-Hendawi et al., 2024). Por todo ello, el ejercicio físico va más allá de la función puramente corporal y genera una experiencia significativa que se inscribe en el desarrollo del bienestar psicológico (Firth et al., 2017).

Además, dentro de la Teoría del Bienestar Subjetivo de Ed Diener, se considera que el bienestar se puede entender a partir de la forma como las personas evalúan su propia vida o, pues, a partir de la integración de los componentes afectivos y cognitivos (Diener et al., 1999). Este modelo teórico sostiene que el bienestar subjetivo existe en función de la presencia frecuente del afecto positivo, de la poca presencia del afecto negativo, y del grado de satisfacción con la vida ([Diener et al., 1999). En esta línea, por tanto, la actividad física aeróbica podría tener una contribución directa y significativa en el bienestar subjetivo a partir del aumento de experiencias emocionales positivas y de la disminución de estados emocionales negativos, así como de la mejora en la valoración de forma global de la calidad de vida (Firth et al., 2017). Las evidencias científicas apoyan que incluso niveles moderados de actividad física están relacionados con niveles de satisfacción vital y de bienestar percibido más altos (Vila-Barrios et al., 2023; Diener et al., 1999), lo que respalda la importancia de la actividad física como actividad para promover la salud mental.

En conjunto, las teorías abordadas permiten comprender la actividad física aeróbica como una herramienta psicológica integral que incide en múltiples dimensiones del funcionamiento humano. La convergencia entre la regulación emocional, la activación conductual, el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo evidencia que el ejercicio no solo cumple una función preventiva y promotora de la salud física, sino que también actúa como un agente de cambio emocional y cognitivo. Estos fundamentos teóricos sustentan la importancia de incorporar la actividad física aeróbica dentro de programas de intervención y promoción del bienestar psicológico, respaldando su pertinencia en contextos clínicos, educativos y comunitarios.

Tabla 1

Relación entre teorías del bienestar y la actividad física en la esquizofrenia.

Autor y teoría	Componentes centrales de la teoría	Relación con la actividad física aeróbica	Aplicación en esquizofrenia
James J. Gross – Teoría de la Regulación Emocional	La regulación emocional se entiende como un proceso mediante el cual las personas influyen en la aparición, intensidad, duración y expresión de las emociones. Incluye estrategias como la selección y modificación de situaciones, el control atencional, la reevaluación cognitiva y	La actividad física aeróbica actúa como una estrategia reguladora al disminuir la activación fisiológica asociada al estrés, facilitar el enfoque atencional en el cuerpo y promover estados emocionales más estables. El ejercicio favorece procesos de autorregulación emocional adaptativa.	En personas con esquizofrenia, el ejercicio puede contribuir a mejorar el manejo de emociones negativas, reducir la ansiedad y favorecer una mayor estabilidad afectiva. Apoya el fortalecimiento de estrategias de regulación emocional, frecuentemente

	la modulación de la respuesta emocional.			alteradas en este trastorno.
	Plantea la interrelación entre pensamientos, emociones y conductas.	El ejercicio aeróbico funciona como una conducta activadora que rompe ciclos de inactividad, incrementa reforzadores positivos, fortalece la autoeficacia y mejora el estado de ánimo.		En esquizofrenia, la actividad física puede reducir síntomas negativos como apatía, anhedonia y retraimiento social. Favorece la estructuración de rutinas, la motivación y el funcionamiento psicosocial cuando se integra a programas terapéuticos.
Aaron T. Beck – Teoría Cognitivo-Conductual (TCC)	Destaca la activación conductual como estrategia para reducir la evitación, aumentar conductas reforzantes y modificar patrones cognitivos disfuncionales.			
	El bienestar se compone de cinco elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida y logro.	La actividad física aeróbica favorece emociones positivas, estados de compromiso (<i>Flow</i>), percepción de logro y relaciones sociales cuando se practica en grupo. Contribuye al bienestar integral.		En esquizofrenia, el ejercicio puede fortalecer el sentido de logro, promover experiencias positivas y facilitar la interacción social, impactando positivamente la calidad de vida y el bienestar psicológico.
Martin Seligman – Modelo PERMA	El desarrollo equilibrado de estos dominios promueve una vida plena.			
Ed Diener – Teoría del Bienestar Subjetivo	El bienestar subjetivo se compone de afecto positivo frecuente, afecto negativo poco	La actividad física incrementa el afecto positivo, reduce emociones negativas y		En personas con esquizofrenia, el ejercicio aeróbico

frecuente y satisfacción con la vida. Se basa en la evaluación subjetiva de la propia experiencia vital.	mejora la percepción global de la calidad de vida, influyendo directamente en el bienestar subjetivo.	puede mejorar la percepción de bienestar, reducir el malestar emocional y contribuir a una valoración más positiva de la vida, incluso en presencia de síntomas persistentes.
--	---	---

Nota. Tabla elaborada con ayuda de ChatGPT (modelo GPT-5.3, OpenAI, 2026).

Objetivos

Objetivo General:

Analizar el impacto de la actividad física aeróbica en variables psicológicas y clínicas relacionadas con el bienestar emocional (como afecto negativo, regulación emocional, depresión, ansiedad y síntomas negativos) en personas con diagnóstico de esquizofrenia.

Objetivos Específicos

- Describir los principales conceptos teóricos relacionados con la actividad física aeróbica, el bienestar emocional y la esquizofrenia, desde fuentes científicas e institucionales.
- Comparar los resultados de distintos estudios que evalúan los efectos de la actividad física aeróbica sobre variables emocionales, clínicas y cognitivas asociadas al bienestar emocional en esta población.
- Sintetizar los aportes teóricos y empíricos identificados en la literatura respecto al papel de la actividad física aeróbica como estrategia complementaria para el fortalecimiento del bienestar emocional en personas con esquizofrenia.

Diseño Metodológico

Línea de investigación

Esta monografía está enmarcada dentro de la línea investigativa de la psicología de la salud y el bienestar psicológico, Su enfoque es examinar los factores sociales, psicológicos y conductuales que afectan tanto a la calidad de vida como a la salud mental del ser humano. Esta línea posibilita el análisis de la función de varias estrategias de intervención que ayudan a fomentar el bienestar emocional y prevenir problemas relacionados con los trastornos mentales.

La investigación se enfoca, en este contexto, en examinar la actividad física aeróbica como táctica adicional para mejorar el bienestar emocional de personas diagnosticadas con esquizofrenia, Esto se basa en la evidencia científica que indica que el ejercicio físico tiene la capacidad de producir beneficios tanto a nivel mental como físico en este grupo poblacional (Vila-Barrios et al., 2023; Vancampfort et al., 2012).

Tipo de investigación

La investigación actual se lleva a cabo desde un enfoque cualitativo documental, que se basa en el examen, análisis e interpretación de la literatura científica vinculada con la actividad física aeróbica y su efecto en el bienestar emocional de individuos diagnosticados con esquizofrenia.

El análisis de documentos posibilita la revisión de diversos estudios anteriores, el reconocimiento de patrones en los resultados y la síntesis de las contribuciones teóricas y empíricas más relevantes que se encuentran en la literatura científica. Esta perspectiva es relevante para entender de forma holística cómo el ejercicio físico puede afectar factores psicológicos, como el estado de ánimo, la regulación emocional y la percepción subjetiva del bienestar en grupos poblacionales que padecen trastornos mentales severos.

El hecho de que la práctica constante de actividad física puede ayudar a disminuir síntomas negativos, mejorar el ánimo y elevar la calidad de vida en individuos con esquizofrenia ha sido indicado por varios estudios, lo que apoya la relevancia de examinar este fenómeno desde un enfoque teórico y científico (Vila-Barrios et al., 2023; Vancampfort et al., 2012).

Metodología

La metodología utilizada en esta monografía consiste en un examen sistemático de la literatura científica, dirigido a detectar y estudiar trabajos que evalúen el vínculo entre la actividad física aeróbica y el bienestar emocional de individuos diagnosticados con esquizofrenia.

Se recurrió en primer lugar a las bases de datos académicas Scopus y un motor de búsqueda basado en inteligencia artificial Consensus para encontrar la información, ya que estas dan acceso a investigaciones indexadas en revistas académicas de gran impacto y a artículos científicos revisados por pares. La elección de estas plataformas se debió a que abordan una gran cantidad de campos, como las ciencias del deporte, la medicina, la psicología y las neurociencias, lo cual hace más fácil el hallazgo de estudios pertinentes para el asunto investigado.

Se emplearon ecuaciones de búsqueda estructuradas con operadores booleanos para la localización de los artículos, a fin de mejorar la detección de investigaciones vinculadas con las ideas fundamentales del estudio.

Las ecuaciones de búsqueda que se utilizan incluyen:

(schizophrenia AND "aerobic exercise")

(schizophrenia AND exercise AND emotional well-being)

(schizophrenia AND "physical exercise" AND mental health)

(schizophrenia AND exercise AND mood)

Estas ecuaciones posibilitaron la identificación de investigaciones enfocadas en el efecto que tiene el ejercicio aeróbico sobre variables psicológicas, como el estado de ánimo, la regulación emocional y el bienestar subjetivo de individuos diagnosticados con esquizofrenia.

Se definieron criterios de inclusión y exclusión para asegurar que los artículos seleccionados sean pertinentes.

Criterios de inclusión

Los artículos que satisfacían las siguientes características fueron incorporados en la revisión:

Artículos científicos publicados entre 2010 y 2025.

Estudios enfocados en individuos con esquizofrenia diagnosticada.

Investigaciones que examinen el ejercicio aeróbico, la actividad física o las intervenciones de ejercicio.

Artículos que analicen aspectos emocionales, psicológicos o de bienestar.

Se pueden encontrar publicaciones en revistas científicas revisadas por pares e indexadas.

Criterios de exclusión

Se eliminaron de la revisión los estudios que:

Se ocupaban solamente de los beneficios físicos del ejercicio, sin considerar su vinculación con la salud mental.

No se incluía a la población diagnosticada con esquizofrenia.

Correspondían a artículos que estaban duplicados en las bases de datos revisadas.

No tenían acceso al texto completo.

El diagrama de flujo se adaptó visualmente del modelo PRISMA únicamente como herramienta de organización y transparencia en la selección de fuentes, sin que el estudio cumpla los criterios de una revisión sistemática.

Técnicas de recolección de información

La información se recopiló a través de la búsqueda sistemática de artículos científicos en bases de datos académicas, con el uso de las ecuaciones de búsqueda determinadas con anterioridad.

Se realizó primero una búsqueda inicial de investigaciones en las bases de datos Scopus, Consensus se utilizó como motor de búsqueda complementario basado en inteligencia artificial, no como base de datos indexada en Web of Science o Scopus, lo cual constituye una delimitación del alcance documental, lo cual posibilitó la identificación de un grupo extenso de estudios que podrían ser relevantes para el tema. A continuación, se llevó a cabo un primer análisis de títulos y resúmenes para eliminar los artículos que no estaban directamente vinculados con el tema de estudio.

En la segunda etapa, se llevó a cabo una lectura exhaustiva de los artículos preseleccionados y se comprobó que cumplieran los criterios de inclusión previamente definidos. Por último, se eligieron las investigaciones con mayor relevancia metodológica y teórica para estudiar la relación entre el ejercicio aeróbico y el bienestar emocional de personas con esquizofrenia.

Técnicas de análisis de información

Se llevó a cabo un proceso de síntesis narrativa científica para analizar la información las etapas: (1) extracción descriptiva, (2) agrupación temática, (3) integración teórica, lo que hizo posible detectar los hallazgos más relevantes presentados en las investigaciones elegidas.

La extracción y agrupación de información fue realizada por un único investigador, lo que constituye una limitación metodológica en términos de control de sesgos interevaluador.

En primer término, se realizó el análisis de los artículos, para identificar los elementos como el propósito de la investigación, la clase y tipo de estudio, la población que sería objeto de estudio, las herramientas empleadas y los hallazgos más relevantes en relación con la actividad física y el bienestar emocional.

Después se llevó a cabo una comparación de los resultados entre las distintas investigaciones para detectar similitudes, discrepancias y tendencias en los descubrimientos que la literatura científica reportó.

Finalmente, se elaboró una síntesis integradora de los hallazgos, con el objetivo de entender el rol que la actividad física aeróbica desempeña como estrategia adicional para mejorar el bienestar emocional en individuos con esquizofrenia.

Consideraciones éticas

La presente monografía corresponde a una investigación de tipo documental y se clasifica como sin riesgo, dado que no involucra la interacción directa con participantes humanos ni la manipulación de variables, sino que se fundamenta en el análisis sistemático de fuentes secundarias. Aun así, el estudio se desarrolla bajo los principios éticos y normativos que orientan el ejercicio profesional y la producción de conocimiento en psicología.

En concordancia con la Ley 1090 de 2006, que reglamenta la profesión y establece el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia, se garantiza la veracidad de la información, el respeto a la propiedad intelectual y la responsabilidad en el manejo, difusión y aplicación del conocimiento (Congreso de la República de Colombia, 2006).

Asimismo, la investigación se ajusta a lo dispuesto en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, la cual determina los criterios éticos y administrativos para las

investigaciones en salud y clasifica las revisiones documentales dentro de los estudios considerados “sin riesgo” (Ministerio de Salud, 1993).

De igual manera, se toman como guía los principios internacionales establecidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013) y en el Informe Belmont (1979), que promueven el respeto por la dignidad humana, la beneficencia y la justicia como ejes fundamentales de toda investigación. (Organización Panamericana de la Salud. 1980).

Finalmente, el trabajo se sustenta en los lineamientos del Código de Ética de la American Psychological Association (APA), el cual enfatiza la integridad, la honestidad científica, la equidad y el respeto por los derechos de los autores y las comunidades a las que se dirige el conocimiento. (American Psychological Association, 2017).

En el desarrollo de la presente monografía se emplearon herramientas de inteligencia artificial, como ChatGPT y Copilot, exclusivamente como apoyo técnico para el parafraseo de fragmentos de texto y la organización de la información en las tablas. Su uso se realizó bajo criterios éticos de transparencia, responsabilidad y respeto por la propiedad intelectual, garantizando en todo momento que las ideas, datos y aportes conceptuales provienen de las fuentes académicas originales debidamente citadas. Estas herramientas no sustituyeron el análisis crítico ni la interpretación del autor, sino que facilitaron la redacción y presentación de la información, manteniendo la fidelidad al contenido científico revisado. Asimismo, se verificó rigurosamente que los textos generados no incurrieran en plagio ni en distorsiones del significado original, asegurando la integridad académica del trabajo conforme a los lineamientos éticos establecidos para la investigación en psicología. (OpenAI, 2026; Microsoft, 2024).

En coherencia con estas disposiciones, la monografía garantiza la citación rigurosa de las fuentes consultadas, el uso de información académicamente válida y la transparencia en la

comunicación de los resultados, evitando cualquier tipo de sesgo, tergiversación o práctica que atente contra la ética investigativa.

Resultados y análisis

Se procuró información en bases de datos académicas como Scopus y Consensus, usando combinaciones de términos clave asociadas con esquizofrenia, ejercicio aeróbico, actividad física y bienestar emocional. A partir de esa primera búsqueda, se identificaron muchos estudios potencialmente relevantes. Posteriormente se llevó a cabo un proceso de filtrado, descartando artículos duplicados, artículos que no incluyeran personas con esquizofrenia diagnosticada y los estudios que sólo trataban sobre variables fisiológicas pero no acerca de estos aspectos psicológicos o emocionales.

En la segunda etapa, se llevó a cabo la lectura total de los estudios preseleccionados, utilizando los criterios de inclusión y exclusión planteado en el propio diseño metodológico. En este acercamiento al artículo se excluyó el estudio Poikonen et al., (2023) al tratarse de un protocolo de investigación que no presenta resultados empíricos, lo que imposibilita su análisis en la sección de resultados. En conclusión, se incorporaron 16 estudios que cumplían con los criterios marcados; ensayos clínicos, estudios experimentales, revisiones sistemáticas y metaanálisis, lo que se traduce en disponer de una base de evidencia científica sólida y variada.

Efectos sobre síntomas negativos y afectivos.

Los descubrimientos de la literatura revelan que el ejercicio físico aeróbico tiene un impacto positivo en una serie de dimensiones relacionadas con el bienestar emocional, e incluso suelen ser un tanto inesperadas con respecto a la forma en que son evaluadas. Uno de los hallazgos más consistentes es la reducción de síntomas negativos y en el área emocional, por ejemplo en relación a la depresión y la ansiedad. En este sentido Zhao (2025) ha llegado a

la conclusión de que la combinación de la terapia artística y el ejercicio aeróbico reducen significativamente trastornos del pensamiento, la depresión y la ansiedad en relación al tratamiento tradicional. Asimismo, Khanmohammadi et al. (2025) informan que todas las intervenciones, en especial las que combinan ejercicio aeróbico y otras estrategias, tienen resultados equivalentes en la mejoría de la depresión, lo que subraya las diferencias en cuanto al hecho de que el ejercicio podría ser un modulador del afecto negativo.

Por su parte, un conjunto de estudios informa que la actividad física aeróbica mejora los síntomas clínicos de la esquizofrenia afín a la sensación de bienestar emocional. En el metaanálisis realizado por Guo et al. (2024) se evidenció que el ejercicio aeróbico es superior al tratamiento estándar para disminuir los síntomas negativos, mientras que en la investigación de Nasution et al. (2021) se persiguió la reducción estadísticamente significativa de los síntomas tanto positivos como negativos medidos por la escala PANSS. En la misma línea, Sabe et al. (2019) han podido comprobar que el hacer ejercicio físico también produce una reducción de los síntomas negativos clínicamente importante, que tienen que ver con la apatía, la anhedonia y la disminución de la expresión emocional, los cuales son componentes básicos para conseguir el bienestar emocional de las personas.

Impacto en función cognitiva y rendimiento funcional.

En este sentido, el bienestar emocional también se beneficia de las mejoras en los procesos esenciales y cognitivos. Firth et al., (2017) describieron que, en esta dirección, el ejercicio físico aumenta de manera importante el rendimiento cognitivo general, lo que incluye las funciones ejecutivas, la atención y la memoria. Asimismo, Nuechterlein et al. (2022) encontraron que la combinación del ejercicio físico aeróbico y la capacitación cognitiva significa una mejora en el desempeño laboral y académico de los pacientes. En esta línea, Subotnik et al. (2025) evidenciaron que la práctica de ejercicio aeróbico provoca una disminución de la

distorsión de la realidad y el inicio de síntomas psicóticos positivos, que, indirectamente, predisponen a una mayor estabilidad emocional.

Calidad de vida y bienestar integral.

En líneas generales, los estudios de síntesis y las revisiones sistemáticas concuerdan en que el ejercicio físico potencia la calidad de vida y el bienestar integral de las personas con esquizofrenia. En esta línea, Vila-Barrios et al., (2023), Lebiecka et al. (2019) y Golas et al. (2024) afirman que ejercitarse ayuda a optimizar la condición física, la funcionalidad y la percepción general de bienestar. Aunque estas investigaciones no siempre analizan el bienestar emocional como un constructo separado, sí incorporan variables que lo componen, como la percepción de salud, el funcionamiento cotidiano y la satisfacción personal.

Tendencias metodológicas y dosis de ejercicio.

A partir del análisis de aquellos artículos de investigación que se han revisado, se pueden describir las diferentes tendencias que se están dando en la investigación. La primera de ellas es que el enfoque biomédico y clínico que tienen mayor peso, en el que los estudios dan más relevancia a la evaluación de síntomas clínicos y variables físicas y no a las dimensiones emocionales, tal y como se puede ver en los trabajos de Guo et al. (2024) y Yang et al. (2024). La segunda tendencia es la que apunta a un aumento de la combinación de intervenciones, que pueden incluir las terapias cognitivas, artísticas o multimodales junto con el ejercicio aeróbico, y que tienen un impacto más positivo que las intervenciones individuales, tal y como han demostrado Zhao (2025), Nuechterlein et al. (2022) y Subotnik et al. (2025).

Otra tendencia relevante es encontrar la cantidad ideal de ejercicio. Yang et al. (2024) concluyen en su metaanálisis que para optimizar los síntomas de la esquizofrenia, una dosis cercana a 1200 METs-min semanales es la más eficaz, lo cual demuestra un progreso hacia la recomendación específica del ejercicio como tratamiento terapéutico. No obstante, como lo

indican Martin et al., (2017) y Firth et al., (2017), se reconocen, además, limitaciones metodológicas comunes: la ausencia de estandarización en el cálculo de variables emocionales, la variabilidad en los diseños de intervención y muestras pequeñas.

Los estudios indicativos han revelado una coincidencia clara de que la actividad física de la modalidad aeróbica tiene una relación positiva en la salud de la persona que presenta esquizofrenia. No obstante, existen diferencias importantes en cuanto a la intervención, a las variables estudiadas y a la dimensión de los efectos. Maurus et al. (2023) hallaron mejorías en ambos grupos, pero no encontraron que la intervención de la actividad física de la modalidad aeróbica fuese mejor que otra; en cambio, Guo et al. (2024) y Nasution et al. (2021) reportaron notables mejoras en síntomas clínicos. Yang et al. (2024) también dicen que otro tipo de intervención, como el yoga, puede ser más efectiva para algunas síntomas, pero, Browne et al. (2017) exponen los problemas que acarrea la adherencia a los programas de actividad física.

En resumen, los hallazgos hacen posible asegurar que la actividad física aeróbica tiene un efecto positivo en aspectos vinculados con el bienestar emocional. En particular, contribuye a disminuir síntomas negativos, a mejorar el estado de ánimo y a robustecer las facultades cognitivas. No obstante, también queda claro que el bienestar emocional no ha sido tratado como un constructo autónomo en la mayor parte de las investigaciones, sino que se incluye en variables más extensas, como son la salud mental general o la calidad de vida. Este escenario ratifica la presencia del vacío de investigación propuesto en un primer momento y destaca la necesidad de estudios futuros que definan y analicen con precisión el bienestar emocional en individuos con esquizofrenia.

Tabla 2

Características de los estudios que evalúan variables emocionales directas

Autor(es)	Tipo de estudio	Variable principal	Hallazgo principal
-----------	-----------------	--------------------	--------------------

Zhao (2025)	Experimental	Depresión, ansiedad	Reducción significativa con intervención combinada
Khanmohammadi et al. (2025)	Experimental	Depresión	Mejora en todas las intervenciones, especialmente combinadas
Sabe et al. (2019)	Revisión/Meta-análisis	Síntomas negativos (afectivos)	Reducción clínicamente significativa
Guo et al. (2024)	Meta-análisis	Síntomas negativos	Superior al tratamiento estándar

Nota. Tabla elaborada con ayuda de ChatGPT (modelo GPT-5.3, OpenAI, 2026).

Tabla 3

Características de los estudios con variables indirectas o limitaciones metodológicas

Autor(es)	Tipo de estudio	Variable principal	Relación con bienestar emocional
Yang et al. (2024)	Meta-análisis	Dosis de ejercicio	Relación indirecta (optimización de síntomas)
Nasution et al. (2021)	Experimental	Síntomas positivos y negativos (PANSS)	Inferencia indirecta
Firth et al. (2017)	Experimental	Función cognitiva	Mejora cognitiva asociada a bienestar
Nuechterlein et al. (2022).	Experimental	Rendimiento funcional	Impacto indirecto
Subotnik et al. (2025)	Experimental	Síntomas psicóticos	Estabilidad emocional indirecta
Browne et al. (2017)	Revisión	Adherencia	Limita efectos del ejercicio
Maurus et al. (2023)	Experimental	Comparación de intervenciones	Sin superioridad clara

Nota. Tabla elaborada con ayuda de ChatGPT (modelo GPT-5.3, OpenAI, 2026).

Tabla 4

Síntesis descriptiva de frecuencia de hallazgos

Hallazgo	Frecuencia según revisión	Interpretación
Reducción de síntomas negativos	Alta (mayoría de estudios)	Resultado consistente
Disminución de depresión/ansiedad	Alta	Especialmente en intervenciones combinadas
Mejora cognitiva	Moderada-alta	Relación indirecta con bienestar
Mejora en calidad de vida	Moderada	Variable no siempre específica
Medición directa de bienestar emocional	Baja	Principal vacío de investigación

Nota. Tabla elaborada con ayuda de ChatGPT (modelo GPT-5.3, OpenAI, 2026).

Conclusiones

De acuerdo con el objetivo principal de esta monografía, que es examinar cómo la actividad física aeróbica colabora en el bienestar emocional de personas diagnosticadas con esquizofrenia, se llega a la conclusión de que el ejercicio aeróbico puede funcionar como una estrategia complementaria con potencial beneficioso, cuyo respaldo empírico es creciente, pero que todavía requiere mayor investigación para establecer con mayor claridad su impacto directo y consistente sobre el bienestar emocional. Esto permite mantener el rigor científico, evitando generalizaciones y reconociendo las limitaciones actuales de la evidencia.

En este sentido, una de las contribuciones fundamentales de la investigación es el hallazgo de un apoyo empírico sólido que respalda la conexión entre el ejercicio aeróbico y la mejora en aspectos emocionales. La investigación revisada, en particular la de tipo experimental y metaanalítica, demuestra que el ejercicio no solo tiene un impacto directo sobre el estado de ánimo, sino que también produce efectos indirectos mediante la mejora de la calidad de vida, la autonomía y el rendimiento cognitivo. Se ha identificado que la intensidad y la frecuencia del ejercicio tienen un impacto significativo en los resultados, por lo que se reconoce la importancia de dosificarlo. Señala también que las intervenciones combinadas, que unen el ejercicio aeróbico con elementos terapéuticos o cognitivos, suelen tener efectos más sólidos en comparación con las intervenciones independientes.

Sin embargo, es fundamental destacar que el estudio incluye ciertas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, se observa una gran diversidad en los estudios analizados, en lo que respecta a sus características muestrales, duración de las intervenciones, diseños metodológicos y variables evaluadas. Esto hace más complicado comparar los resultados de manera directa. En segundo lugar, el bienestar emocional no es tratado siempre como una variable central. En muchas ocasiones se deduce a partir de indicadores clínicos, lo

cual restringe su definición conceptual como constructo independiente. Además, se detectan obstáculos vinculados a la cantidad y la representatividad de las muestras, al igual que a la adherencia a los programas de ejercicio; estos factores tienen el potencial de afectar la sostenibilidad de los efectos observados.

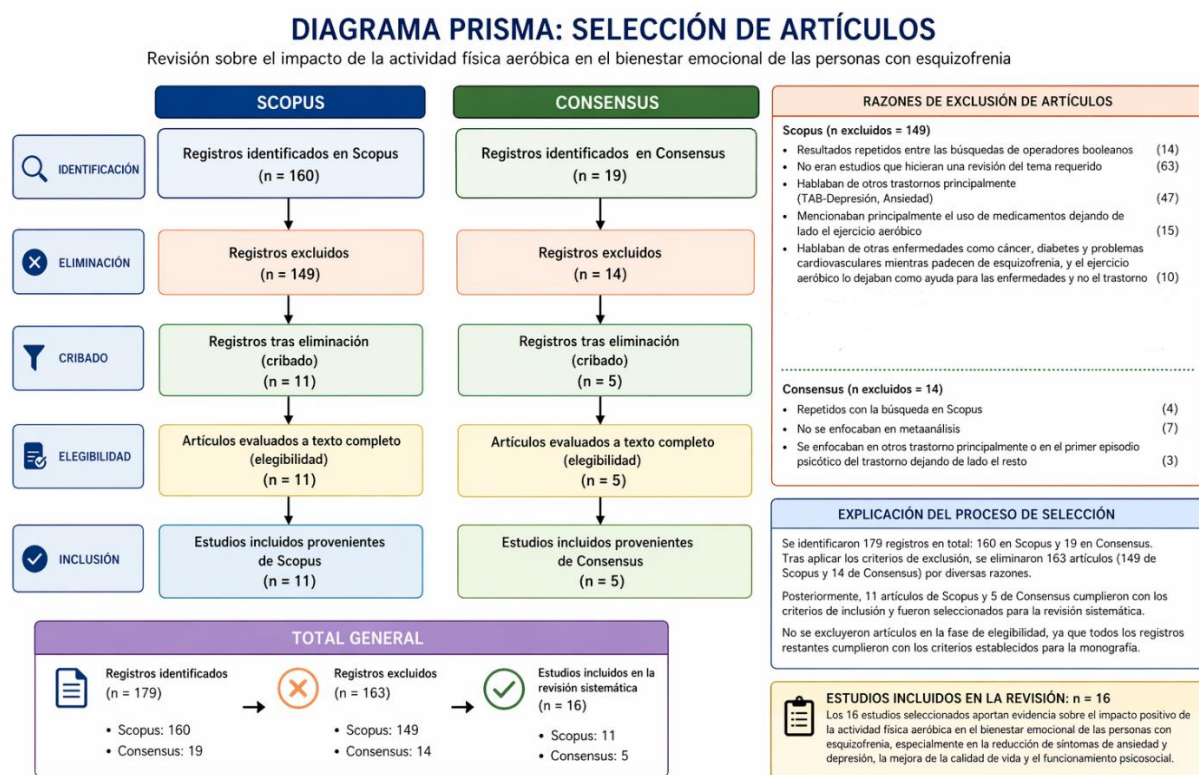
Finalmente, a partir de los hallazgos obtenidos, Se sugieren enfoques de investigación para el futuro que tienen como objetivo profundizar en la exploración del bienestar emocional como una dimensión particular dentro de la esquizofrenia, empleando herramientas de medición específicas y validadas. También se sugiere la realización de investigaciones longitudinales con el objetivo de valorar los efectos a medio y largo plazo del ejercicio aeróbico, además de estudios que definan con mayor exactitud las condiciones óptimas para intervenir en cuanto a duración, intensidad y frecuencia. Asimismo, es relevante desarrollar programas de ejercicio que se ajusten a las particularidades clínicas de este grupo poblacional, incluyendo tácticas que promuevan el cumplimiento. Por último, se propone reforzar la perspectiva interdisciplinaria, que combina el ejercicio físico con intervenciones psicosociales y psicológicas, para mejorar de manera holística el bienestar emocional de las personas que padecen esquizofrenia.

En coherencia con lo anterior, las recomendaciones para futuras investigaciones resultan pertinentes, especialmente en lo relacionado con el desarrollo de estudios longitudinales, la identificación de la dosis óptima del ejercicio aeróbico (en términos de intensidad, frecuencia y duración) y el uso de herramientas de medición específicas y validadas. A ello se suma la necesidad de profundizar en la evaluación del bienestar emocional como un constructo multidimensional, abordándolo de manera independiente y no únicamente como un derivado de la reducción de síntomas clínicos generales. Esto permitiría una comprensión más integral del fenómeno, al incorporar dimensiones como el afecto positivo, la satisfacción vital y

la regulación emocional, fortaleciendo así la precisión en el análisis de los efectos del ejercicio aeróbico en personas con esquizofrenia.

Figura 1

Diagrama de flujo de selección de fuentes bibliográficas (adaptado visualmente del modelo PRISMA):



Nota. TAB = Trastorno Afectivo Bipolar.

Nota. Imagen generada por ChatGPT (OpenAI, 2026). con el prompt "Crea una imagen de Diagrama de flujo de selección de fuentes bibliográficas (adaptado visualmente del modelo PRISMA) basando se única y exclusivamente en los datos consignados en la tabla de la imagen"

Nota: La estructura visual del presente documento se adoptó como referencia con el fin de facilitar la organización y comprensión de la información por parte del lector. No obstante, es importante aclarar que el estudio no siguió el protocolo PRISMA ni tiene como propósito constituirse como una revisión sistemática. Su diseño responde a un enfoque diferente,

orientado a la recopilación y presentación de información de manera estructurada, sin ajustarse a los criterios metodológicos exigidos por dicho protocolo.

Figura 2

Imagen tabla explicativa para Diagrama de flujo de selección de fuentes bibliográficas

(adaptado visualmente del modelo PRISMA)

Operadores booleanos usados	Base de datos	Resultados totales en cada búsqueda	Cantidad de artículos seleccionados e incluidos en la monografía	Cantidad de artículos que se excluyeron del número total (160) de las búsquedas de la monografía que no son útiles de Scopus	Razones por las cuales se descartan los demás artículos
(schizophrenia AND "aerobic exercise")	Scopus	39	1	14	Resultados repetidos entre las búsquedas de operadores booleanos
(schizophrenia AND exercise AND emotional well-being)	Scopus	2	0	63	No eran estudios que hicieran una revisión del tem requerido
(schizophrenia AND "physical exercise" AND mental health)	Scopus	16	2	47	Hablaban de otros trastornos principalmente (TAB-Depresión, Ansiedad)
(schizophrenia AND exercise AND mood)	Scopus	41	2	15	Mencionaban principalmente el uso de medicamentos dejando de la lado el ejercicio aeróbico
(schizophrenia AND aerobic exercise AND emotional well-being)	Scopus	1	0	10	Hablaban de otras enfermedades como cáncer, diabetes y problemas cardiovasculares mientras también padecen de Esquizofrenia, y el ejercicio aeróbico lo dejaban como ayuda para las enfermedades y no el trastorno
(physical activity AND schizophrenia AND psychological well-being)	Scopus	17	1	Cantidad de artículos que se excluyeron del número total (19) de la monografía que no son útiles de consenso	Razones por las cuales se descartan los demás artículos
(exercise intervention AND schizophrenia)	Scopus	40	4	4	Repetidos con la búsqueda en Scopus
aerobic physical activity OR psychology AND emotional well-being OR Schizophrenia	Scopus	4	1	7	No se enfocaban en metanálisis.
¿Cómo contribuye la práctica regular de actividad física aeróbica en el bienestar emocional de las personas con diagnóstico de esquizofrenia?	Consensus	19	5	3	Se enfocaban en otros trastorno principalmente o en el primer episodio psicótico del trastorno dejando de lado el resto
Total artículos Scopus		160	11	149	
Total artículos Consensus		19	5	14	

Referencias

Al-Hendawi, M., Alodat, A., Al-Zoubi, S., & Bulut, S. (2024). A PERMA model approach to well-being: a psychometric properties study. *BMC psychology*, 12(1), 414.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0>

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2017 amendment). <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y se dicta el código deontológico y bioético*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Cuijpers, P., Van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments of depression: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 27(3), 318-

326. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.11.001>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302. [https://doi.org/10.1037/0033-](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276)

[2909.125.2.276](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276)

Firth, J., Stubbs, B., Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Malchow, B., Schuch, F., Elliott, R., Nuechterlein, K. H., & Yung, A. R. (2017). Aerobic exercise improves cognitive

- functioning in people with schizophrenia: A Systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia bulletin*, 43(3), sbw115. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw115>
- Golas, A. C., Elgallab, B. M., Abdool, P. S., Bowie, C. R., & Rajji, T. K. (2024). Cognitive remediation for patients with late-life schizophrenia: A follow-up pilot study. *International psychogeriatrics*, 37(2), 100006. <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2024.100006>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guo, J., Liu, K., Liao, Y., Qin, Y., & Yue, W. (2024). Efficacy and feasibility of aerobic exercise interventions as an adjunctive treatment for patients with schizophrenia: a meta-Analysis. *Schizophrenia*, 10(1), 2. <https://doi.org/10.1038/s41537-023-00426-0>
- Henka, E., & Henka, E. (2025, 3 octubre). ¿Sabes qué es el bienestar emocional? *SOM salud mental* 360. <https://www.som360.org/es/monografico/bienestar-adolescente/blog/sabes-bienestar-emocional>
- Khanmohammadi, R., Mirali, H., Mohammadzadeh, H., Ebrahimi, S., Shaw, I., & Shaw, B. S. (2025). Randomised active controlled trial examining effects of aerobic exercise, cognitive and music interventions on depression, balance and mobility in schizophrenia. *Scientific Reports*, 15(1), 19939. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05024-x>
- Lebiecka, Z., Łopuszko, A., Rudkowski, K., & Dańczura, E. (2019). Effects of physical activity on treatment of schizophrenia. *Archives Of Psychiatry And Psychotherapy*, 21(1), 28-35. <https://doi.org/10.12740/app/103657>
- Martin, H., Beard, S., Clissold, N., Andraos, K., & Currey, L. (2017). Combined aerobic and resistance exercise interventions for individuals with schizophrenia: A systematic

- review. *Mental health and physical activity*, 12, 147-155. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.04.003>
- Maurus, I., Roell, L., Lembeck, M., Papazova, I., Greska, D., Muenz, S., Wagner, E., Campana, M., Schwaiger, R., Schneider-Axmann, T., Rosenberger, K., Hellmich, M., Sykorova, E., Thieme, C. E., Vogel, B. O., Harder, C., Mohnke, S., Huppertz, C., Roeh, A., . . . Falkai, P. (2023). Exercise as an add-on treatment in individuals with schizophrenia: Results from a large multicenter randomized controlled trial. *Psychiatry research*, 328, 115480. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115480>
- Mayo Clinic. (2024). *Esquizofrenia: síntomas y causas*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31961170/>
- Microsoft. (2024). *Microsoft Copilot* (Versión del 21 de abril) [Modelo de lenguaje extenso]. <https://copilot.microsoft.com/>
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993, 4 de octubre). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- Nasution, N. M., Effendy, E., Amin, M. M., & Siregar, I. R. (2021). Effect of aerobic exercise in positive and negative symptoms in schizophrenia. *Open access macedonian journal of medical sciences*, 9(T3), 178-181. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6324>
- Nuechterlein, K. H., McEwen, S. C., Ventura, J., Subotnik, K. L., Turner, L. R., Boucher, M., Casaus, L. R., Distler, M. G., & Hayata, J. N. (2022). Aerobic exercise enhances cognitive training effects in first-episode schizophrenia: randomized clinical trial

demonstrates cognitive and functional gains. *Psychological medicine*, 53(10), 4751-4761. <https://doi.org/10.1017/s0033291722001696>

OpenAI. (2026, abril 21). *ChatGPT (GPT-5.3)* [Modelo de lenguaje de inteligencia artificial]. <https://chat.openai.com/>

Organización Panamericana de la Salud. (1980). *Informe Belmont: Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación*. <https://www.paho.org/es/documentos/informe-belmont-principios-eticos-directrices-para-proteccion-sujetos-humanos>

Poikonen, H., Duberg, A., Eriksson, M., Eriksson-Crommert, M., Lund, M., Möller, M., & Msghina, M. (2023). "InMotion"—Mixed physical exercise program with creative movement as an intervention for adults with schizophrenia: study protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in human neuroscience*, 17, 1192729. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1192729>

Professional, C. C. M. (2025, 22 diciembre). *Aerobic exercise*. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7050-aerobic-exercise>

Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). *Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte*. *Revista latinoamericana de psicología*, 41(2), 335–347. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511496011.pdf>

Sabe, M., Kaiser, S., & Sentissi, O. (2019). Physical exercise for negative symptoms of schizophrenia: Systematic review of randomized controlled trials and meta-analysis. *General hospital psychiatry*, 62, 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2019.11.002>

- Subotnik, K. L., Ventura, J., McEwen, S. C., Turner, L. R., Sturdevant, Y. R., Distler, M. G., Casaus, L. R., Zito, M. F., Hellemann, G. S., Sugar, C. A., Whelan, F. G., Niess, T. L., McGraw, E. A., & Nuechterlein, K. H. (2025). Aerobic exercise enhances the impact of cognitive training on positive symptoms after a first episode of schizophrenia. *Behavior modification*, 49(5-6), 430-449. <https://doi.org/10.1177/01454455251371021>
- Szortyka, M. F., Cristiano, V. B., & Belmonte-De-Abreu, P. (2023). Aerobic and postural strength exercise benefits in people with schizophrenia. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3421. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043421>
- Vancampfort, D., Probst, M., Scheewe, T., De Herdt, A., Sweers, K., Knapen, J., Van Winkel, R., & De Hert, M. (2012). Relationships between physical fitness, physical activity, smoking and metabolic and mental health parameters in people with schizophrenia. *Psychiatry research*, 207(1-2), 25-32. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.026>
- Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Hallgren, M., Probst, M., Ward, P. B., Gaughran, F., De Hert, M., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2017). Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a global systematic review and meta-analysis. *World psychiatry*, 16(3), 308-315. <https://doi.org/10.1002/wps.20458>
- Vila-Barrios, L., Carballeira, E., Varela-Sanz, A., Iglesias-Soler, E., & Dopico-Calvo, X. (2023). The impact of regular physical exercise on psychopathology, cognition, and quality of life in patients diagnosed with schizophrenia: A scoping review. *behavioral sciences*, 13(12), 959. <https://doi.org/10.3390/bs13120959>
- World Health Organization: WHO. (2024, 26 junio). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Yang, Y., Yuan, Y., Zhang, H., Fu, X., Wang, T., Wang, J., & Fang, C. (2024). Optimal exercise dose and type for improving schizophrenia symptoms in adults: A systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 167, 105896. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105896>
- Zhao, Y. (2025). The intervention of art design therapy combined with aerobic exercise on schizophrenia and its impact on patient' physical health. *Schizophrenia Bulletin*, 51(Supplement_1), S39-S40. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaf007.073>