

INFORME DE EVALUACIÓN DE TUTORA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Montevideo, 19 de mayo de 2026

Estudiante: Guadalupe Arias González

Tipo de trabajo: Monografía

Título: Relación entre depresión y ejercicio físico: una perspectiva integradora de sus mecanismos y dimensiones

Docente Tutora: Prof. Agda. Dra. Gabriela Fernández Theoduloz

Docente Revisora: Prof. Adj. Dra. Valentina Paz

Período solicitado para Lectura Pública: junio 2026

1.- Aspectos formales

El trabajo se ajusta adecuadamente a los requerimientos formales de presentación de un Trabajo Final de Grado en modalidad monografía. La estructura es coherente e incluye resumen con palabras clave, índice, introducción, tres capítulos temáticos, reflexiones finales y referencias bibliográficas. La redacción es en general adecuada, con registro académico apropiado y sintaxis correcta. El sistema de citado y referenciado se ajusta en su mayor parte a las normas APA.

2.- Aspectos teóricos

Esta monografía aborda la relación entre la depresión y el ejercicio físico desde una perspectiva integradora, articulando los mecanismos biológicos, psicológicos y sociales del trastorno con los mecanismos de acción del ejercicio. El primer capítulo desarrolla con solidez las bases biológicas de la depresión —hipótesis monoaminérgica, desregulación del eje HPA, respuesta inflamatoria y alteraciones en la neuroplasticidad— así como los principales modelos explicativos —biológico, cognitivo y biopsicosocial—, logrando una articulación conceptual adecuada para el nivel del trabajo. El segundo capítulo caracteriza la actividad física con un nivel de detalle técnico elevado, incluyendo tipos de ejercicio, variables de prescripción y pautas institucionales de la OMS y el ACSM. El tercer capítulo integra coherentemente los efectos del ejercicio sobre los sistemas alterados en la depresión —BDNF, sistemas de neurotransmisión, respuesta inflamatoria, regulación del eje HPA— y aborda su impacto psicosocial, considerando variables como la autoeficacia, la autoestima, la imagen corporal y el apoyo social. La perspectiva integradora es sostenida a lo largo del trabajo y se

refleja de manera apropiada en las reflexiones finales. La bibliografía es actualizada y proviene en su mayoría de fuentes de alto impacto.

3.- Proceso de la tutoría

Guadalupe realizó un muy buen trabajo durante el proceso de tutoría. Presentó los avances correspondientes e integró las sugerencias de revisión de manera efectiva.

Consideración final

El TFG aborda una temática relevante para la psicología clínica y la salud pública. Está en condiciones de pasar a defensa pública.

Prof. Agda. Dra. Gabriela Fernández Theoduloz

Instituto de Psicología Clínica