

UNEMI

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADOS

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE
ALTO NIVEL

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E
INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN SUPERIOR

TEMA:

“PROGRAMA ESTRUCTURADO DE PAUSAS ACTIVAS Y SU
EFECTO EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN
DOCENTES ECUATORIANOS.”

Autor:

DELGADO ESTRUVINGER VICTOR JORGE

Tutor:

MONTERO REYES YILENA

Milagro 2025 – 2026

Programa estructurado de pausas activas y su efecto en la reducción del estrés laboral en docentes ecuatorianos

Structured Active Breaks Program and Its Effect on the Reduction of Work-Related Stress in Ecuadorian Teachers

Programa Estruturado de Pausas Ativas e Seu Efeito na Redução do Estresse Laboral em Professores Ecuatorianos

Autores

Víctor Delgado Estruvinger

ydelgadoe@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-2733-3645>

Facultad de Posgrados, Escuela de Educación, Maestría en Educación con mención en docencia e investigación en educación superior, Universidad Estatal de Milagro. Licenciado en Educación Integral, Mención Ciencias Naturales. Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Los Teques, Venezuela. Docente de Biología y Química en la Unidad Educativa Cristiana Ciencia y Fe, Guayaquil, Ecuador.

Yilena Montero Reyes

ymonteror@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4515-4700>

Facultad de Posgrados, Escuela de Educación, Universidad Estatal de Milagro. Licenciada en Estudios Socioculturales, Candidata a Doctora en Ciencias Sociales PhD por la Universidad Nacional de la Plata Argentina. Docente Titular de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Docente Invitado del Centro de Posgrados de la Universidad Estatal de Milagro. Gerente de la Empresa GESPROJECT, Ecuador.

Resumen

El estrés laboral constituye uno de los principales factores que afectan el bienestar psicológico y el desempeño profesional de los docentes, particularmente en contextos educativos caracterizados por altas demandas cognitivas y emocionales. En este sentido, las pausas activas basadas en estrategias de neurociencia han sido reconocidas como intervenciones breves que contribuyen a la regulación del estrés, la recuperación mental y la mejora del funcionamiento cognitivo durante la jornada laboral. El presente estudio tuvo como objetivo identificar las percepciones de los docentes sobre la necesidad de implementar pausas activas fundamentadas en estrategias neurocientíficas, analizar los niveles de estrés laboral y determinar la relación entre ambas variables. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población y muestra estuvo conformada por 40 docentes seleccionados mediante

muestreo intencional. Para la recolección de datos se aplicaron dos cuestionarios estructurados, contruidos a partir de la operacionalización de las variables en dimensiones e indicadores relacionados con la activación física, regulación emocional, recuperación cognitiva y manifestaciones del estrés laboral. Los resultados evidenciaron que los docentes reconocen la importancia de incorporar pausas activas durante la jornada laboral y presentan niveles moderados de estrés asociados principalmente a la carga laboral y la fatiga mental. Asimismo, se identificó una relación significativa entre la percepción de la necesidad de pausas activas y la disminución de los niveles de estrés laboral. Se concluye que la incorporación de pausas activas basadas en principios de la neurociencia constituye una estrategia pertinente para promover el bienestar docente, mejorar la regulación emocional y favorecer entornos laborales más saludables en instituciones educativas.

Palabras clave: pausas activas, neurociencia, estrés laboral, bienestar docente, salud ocupacional, educación.

Abstract

Work-related stress represents one of the main factors affecting teachers' psychological well being and professional performance, particularly in educational environments characterized by high cognitive and emotional demands. In this context, active breaks based on neuroscience strategies have been recognized as brief interventions that contribute to stress regulation, mental recovery, and improved cognitive functioning during the workday. The objective of this study was to identify teachers' perceptions regarding the need to implement active breaks based on neuroscientific principles, analyze levels of work-related stress, and determine the relationship between both variables. The research followed a quantitative approach with a correlational scope, non-experimental design, and cross-sectional data collection. The population and sample consisted of 40 teachers selected through intentional sampling. Data were collected through two structured questionnaires developed from the operationalization of the variables into dimensions and indicators related to physical activation, emotional regulation, cognitive recovery, and manifestations of work stress. The results showed that teachers recognize the importance of incorporating active breaks during the workday and present moderate levels of stress mainly associated with workload and mental fatigue. Furthermore, a significant relationship was identified between the perceived need for active breaks and the reduction of work-related stress levels. It is concluded that incorporating neuroscience-based active breaks represents a relevant strategy to promote teachers' well-being, improve emotional regulation, and foster healthier work environments in educational institutions.

Keywords: active breaks, neuroscience, work stress, teacher well-being, occupational health, education.

Resumo

O estresse laboral constitui um dos principais fatores que afetam o bem-estar psicológico e o desempenho profissional dos docentes, particularmente em contextos educacionais caracterizados por altas demandas cognitivas e emocionais. Nesse sentido, as pausas ativas

baseadas em estratégias de neurociência têm sido reconhecidas como intervenções breves que contribuem para a regulação do estresse, a recuperação mental e a melhoria do funcionamento cognitivo durante a jornada de trabalho. O presente estudo teve como objetivo identificar as percepções dos docentes sobre a necessidade de implementar pausas ativas fundamentadas em estratégias neurocientíficas, analisar os níveis de estresse laboral e determinar a relação entre ambas as variáveis. A pesquisa foi desenvolvida sob uma abordagem quantitativa, com alcance correlacional, desenho não experimental e corte transversal. A população e a amostra foram constituídas por 40 docentes selecionados por meio de amostragem intencional. Para a coleta de dados, foram aplicados dois questionários estruturados, construídos a partir da operacionalização das variáveis em dimensões e indicadores relacionados com a ativação física, regulação emocional, recuperação cognitiva e manifestações do estresse laboral. Os resultados evidenciaram que os docentes reconhecem a importância de incorporar pausas ativas durante a jornada de trabalho e apresentam níveis moderados de estresse associados principalmente à carga de trabalho e à fadiga mental. Além disso, identificou-se uma relação significativa entre a percepção da necessidade de pausas ativas e a diminuição dos níveis de estresse laboral. Conclui-se que a incorporação de pausas ativas baseadas em princípios da neurociência constitui uma estratégia pertinente para promover o bem-estar docente, melhorar a regulação emocional e favorecer ambientes de trabalho mais saudáveis em instituições educacionais.

Palavras-chave: pausas ativas, neurociência, estresse laboral, bem-estar docente, saúde ocupacional, educação.

Introducción

En el ámbito educativo, los docentes enfrentan estrés laboral como factor negativo en su estado emocional. Se manifiesta tanto en su entorno social como en el entorno laboral, generando presión interna que impide el cumplimiento de sus funciones, así como desequilibrio emocional y profesional. En este contexto, respecto a los factores de riesgo que generan estrés, pueden estar presentes diversos estresores asociados al ambiente laboral, al contenido de sus funciones y a la organización institucional (OMS/OIT, 2022)

El estrés en docentes universitarios se configura como un aspecto multifactorial que impacta no solo su bienestar psicológico, sino también el desempeño académico y la interacción social en su entorno laboral, generando desequilibrios que demandan intervenciones estructuradas. En este contexto, las pausas activas emergen como una estrategia preventiva holística y fundamentada en evidencia científica. Tal como señalan (Tarrillo Vásquez et al., 2023), su estudio se enfoca en estas pausas con la finalidad de que el docente fomente hábitos saludables en su jornada laboral, proponiendo actividades lúdicas,

técnicas de respiración y estiramientos para reducir y controlar el estrés provocado por los retos diarios.

La salud puede verse afectada cuando la actividad física no forma parte de la vida diaria. Según la (OMS, 2020), cualquier tipo de actividad que se realice con un esfuerzo adicional al habitual es considerado positivo para combatir el sedentarismo, el tiempo de duración es considerado irrelevante, siempre y cuando mejore la salud y el bienestar. Así, se mantiene activo el cuerpo, la mente y el corazón, sin importar el lugar.

El incremento de estrés laboral en docentes, según (Franco Mendoza, 2025) quien cita a Argueta et al. (2024), refleja que más del 70% en docentes presentan alto nivel de estrés a causa de la sobrecarga laboral. Los factores derivados de las exigencias del cumplimiento de tareas e investigaciones en la gestión educativa tienden a aumentar la carga laboral docente, así como múltiples actividades asociadas a la docencia, ocasiona agotamiento emocional, fatiga y frustración, por ende, la capacidad de concentración en los docentes disminuye (Carrillo Rosero, et al., 2025). Por otra parte, en cuanto al síndrome de burnout destaca que su influencia es menor en contexto donde existe una organización estructurada y docentes comprometidos, ya que ambos contribuyen al bienestar profesional (Aguilar Covarrubias, et al., 2025).

Entre los factores estresores se puede mencionar la sobrecarga laboral, la (OMS/OIT, 2022) propone generar nuevas directrices en apoyo a los trabajadores, y así, prevenir situaciones que vulneren sus estados de salud. Las instituciones universitarias carecen de programas de sistematización de bienestar laboral, por lo cual se propone estructurar pausas activas para mitigar el nivel de estrés. Por tal motivo (Obregón Grace; et al., 2026) generan un programa de intervención con pausas activas desarrolladas en el entorno laboral, por lo que se propone en esta investigación un programa que contribuya a general bienestar en los educadores por dimensiones asociadas a estrategias estructurada desde la neurociencia.

La revisión de la literatura evidencia efectos significativos del estrés laboral en la salud emocional de los docentes universitarios. En este sentido, Cabezas-Cerna et al. (2025) señalan que, al considerar al docente como un pilar fundamental en el desarrollo del aprendizaje, resulta necesario implementar programas orientados al bienestar emocional del profesorado. Los resultados reportados en dichas intervenciones muestran incrementos en los

niveles de satisfacción laboral y una disminución del estrés asociado a las actividades académicas. De igual manera, estudios como el de Rodríguez et al. (2023) evidencian que la inestabilidad emocional del docente, derivada del estrés laboral, se encuentra fuertemente influenciada por el ambiente institucional; en este contexto, la aplicación de estrategias de intervención ha demostrado generar efectos positivos en la percepción del bienestar laboral.

En relación con la brecha de conocimiento, diversas investigaciones señalan limitaciones asociadas a las políticas institucionales que dificultan la sostenibilidad de los programas de bienestar docente. Al respecto, Cabezas-Cerna et al. (2025), citando a la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (2021), advierten sobre la falta de continuidad y sostenibilidad de estas iniciativas a lo largo del tiempo. Asimismo, Aguilar Covarrubias et al. (2025) destacan el escaso reconocimiento motivacional hacia los profesionales de la educación, situación que limita la formulación de políticas institucionales efectivas orientadas a mejorar el ambiente laboral y reducir el estrés docente. En consecuencia, se hace necesario desarrollar investigaciones que contribuyan a fortalecer estrategias institucionales dirigidas a mejorar el bienestar emocional del profesorado, disminuir los niveles de insatisfacción laboral y fomentar un mayor sentido de pertenencia dentro de la comunidad académica.

La presente investigación tiene como objetivo determinar los niveles de estrés y de sobrecarga laboral en docentes ecuatorianos de Educación Secundaria y Superior, como premisas para la propuesta de un programa estructurado de pausas activas. Por lo que se genera como interrogante: ¿En qué medida las pausas activas permiten contrarrestar los niveles de estrés laboral en docentes ecuatorianos de Educación Secundaria y Superior durante el año 2026? La hipótesis que se maneja en esta investigación se centra en el diseño de un programa de pausas activas basadas en estrategias de neurociencia, para contrarrestar los niveles de estrés laboral en los docentes ecuatorianos. Como objetivos específicos, Identificar las percepciones de los docentes sobre la necesidad de implementar pausas activas basadas en estrategias de neurociencia en el contexto laboral. En segundo lugar, Analizar los niveles de estrés laboral presentes en los docentes participantes. Finalmente, Determinar la relación entre las pausas activas basadas en estrategias de neurociencia y los niveles de estrés laboral.

El valor añadido de esta investigación, radica en la necesidad de desarrollar estrategias que contribuyan a mitigar el estrés laboral docente, problemática que se ve agravada por las limitaciones tecnológicas y la escasa asistencia institucional (Franco Mendoza, 2025). En este contexto, el estudio propone un enfoque innovador basado en la implementación de pausas activas estructuradas, siguiendo los planteamientos de Tarrillo Vázquez et al. (2023), orientadas a reducir los niveles de estrés laboral mediante intervenciones breves y sistemáticas durante la jornada académica. Asimismo, la propuesta integra una dimensión práctica fundamentada en principios de neurociencias aplicadas, tal como sugieren Trujillo Chávez et al. (2024), lo que permitirá fortalecer los procesos de autorregulación emocional y bienestar docente. Como complemento a esta estrategia, se plantea el desarrollo de una aplicación móvil que facilite el acceso de los docentes a las rutinas de pausas activas, promoviendo su implementación continua y autónoma dentro del entorno laboral.

El marco teórico referencial para el estudio en docentes universitarios, se centra en el estrés laboral, que, según la (OIT, 2016), el estrés en el trabajo está relacionado con el ambiente laboral. Según (Iguasnia & Saquisela, 2020) expresa diversas situaciones como ansiedad, preocupación, desorden psicológico, que afectan, en gran medida, a la población docente, cuyos síntomas se ven afectados en su desempeño laboral generando incremento de enfermedades que repercuten en la salud.

El estrés laboral se manifiesta a través de diversas respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que afectan significativamente el desempeño profesional y el bienestar de los trabajadores. En el ámbito emocional, el estrés suele expresarse mediante síntomas como ansiedad, depresión, irritabilidad y agotamiento psicológico. Desde la dimensión cognitiva, se observa una disminución en la capacidad de concentración, toma de decisiones y resolución de problemas, mientras que, a nivel conductual, puede derivar en reducción de la productividad, desmotivación y deterioro en el desempeño laboral (Reyes Rueda et al., 2025). Estas manifestaciones no solo impactan en la salud individual de los trabajadores, sino que también repercuten en la dinámica organizacional y en la calidad de los procesos laborales.

En este contexto, uno de los fenómenos más estudiados en relación con el estrés laboral es el síndrome de burnout, conceptualizado por Maslach (1993) como un síndrome

psicológico caracterizado por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Este síndrome se desarrolla como consecuencia de una exposición prolongada a condiciones laborales estresantes y a demandas profesionales sostenidas en el tiempo (Lovo, 2020). En el ámbito organizacional, el burnout genera efectos negativos relevantes, entre los que se destacan la disminución de la productividad, el incremento del ausentismo laboral y el deterioro del clima organizacional, factores que afectan tanto el desempeño individual como la eficiencia institucional (Aguilar Covarrubias et al., 2025).

Según la (OMS, 2020) la actividad física como factor protector es de gran la importancia para la prevención de enfermedades no transmisibles, y beneficiosa para la salud mental. Además, ayuda a mantener el cuerpo saludable y contribuye al bienestar general. Entre las recomendaciones establece incorporar actividades que brinden beneficios adicionales para la salud y así reducir efectos perjudiciales como un alto nivel de sedentarismo.

La presente investigación adquiere relevancia para el campo de la educación superior al aportar una propuesta orientada a mejorar el bienestar docente mediante la incorporación de pausas activas como estrategia potencial para el manejo del estrés laboral. Dado que el estudio se desarrolla bajo un diseño no experimental, su propósito no consiste en la implementación directa de la intervención, sino en la formulación y fundamentación teórica de un programa de pausas activas sustentado en evidencia científica y en el análisis del contexto educativo. En este sentido, los resultados del estudio permitirán identificar la pertinencia de esta estrategia como una alternativa preventiva que podría contribuir al fortalecimiento del bienestar emocional y al mejoramiento del desempeño profesional de los docentes. Asimismo, la investigación ofrece insumos teóricos y analíticos que pueden orientar futuras intervenciones institucionales y apoyar a los responsables de la formulación de políticas educativas en la toma de decisiones dirigidas a promover ambientes laborales más saludables y favorables para el desarrollo del proceso educativo.

En el marco referencial propuesto por (Tarrillo Vásquez et al., 2023), las pausas activas son una serie de técnicas y ejercicios físicos compensatorios, aplicables durante la jornada laboral para prevenir y tratar problemas físicos y psicológicos que emergen del trabajo diario.

Su objetivo es activar sistema respiratorio y circulatorio que deben aplicarse cuando la falta de concentración, el estrés y la ansiedad surgen durante la jornada laboral.

Núñez y Haros (2013) definen las pausas activas como breves periodos de recuperación incorporados durante la jornada laboral, orientados a contrarrestar los efectos del sedentarismo y aliviar la rigidez física y mental que se genera a partir de las actividades cotidianas. Estas intervenciones se fundamentan en la realización de ejercicios simples de movilidad, estiramiento y respiración, diseñados para favorecer la recuperación del organismo y promover un mayor nivel de motivación y rendimiento en las tareas laborales. Entre sus principales ventajas se destaca que pueden ejecutarse dentro del mismo espacio de trabajo, sin requerir equipamiento especializado, y que su duración suele oscilar entre ocho y diez minutos, lo que facilita su integración en la rutina laboral sin afectar significativamente la dinámica de las actividades profesionales.

Asimismo, las pausas activas generan beneficios en distintas dimensiones del bienestar humano. En el plano psicológico, contribuyen a disminuir los niveles de estrés y fatiga mental; en el ámbito socioafectivo, favorecen el fortalecimiento de la autoestima, la interacción interpersonal y el compromiso con las normas organizacionales; mientras que, en el plano físico, promueven la mejora de la resistencia corporal, la flexibilidad muscular y la eficiencia respiratoria, además de estimular procesos fisiológicos como la circulación sanguínea y el tránsito intestinal (Núñez & Haros, 2013). De este modo, las pausas activas se constituyen en una estrategia preventiva relevante para promover la salud integral en contextos laborales.

El estrés según (Castañeda-Santillán & Sánchez-Macías, 2022) se asume como una respuesta física y mental de acuerdo a retos u objetivos que presentan dificultades y que se convertirán en causas de estados de ansiedad, alterando el rol que se desempeña en una función laboral, así como la calidad de la interacción y el bienestar, afectando la dinámica laboral y familiar.

Desde una perspectiva descriptiva, el estrés laboral puede ser entendido como una respuesta a diversas causas ambientales que altera el bienestar de la persona. Las actividades cotidianas ocasionarían alteraciones que reflejarían el los docente síntomas altamente significativo, donde las pausas activas se presentan como una solución a la producción de

energía que mejoraría notoriamente las funciones de acuerdo al contexto que se presenten. Sin necesidad de considerar consecuencias laborales.

Estos síntomas no solo afectan en el docente el desempeño de sus funciones diarias, sino que también afectan su vida social y emocional como individuo. Los docentes constantemente se enfrentan a situaciones que aumentan sus niveles de estrés laboral, tal como lo representan (Tarrillo Vásquez et al., 2023) el nivel psicológico, socio – efectivo o físico. Por tal motivo, las organizaciones institucionales deben estar preparados para identificar y apoyar a los docentes implementando estrategias adaptativas que contribuyan a su bienestar.

Las pausas activas basadas en estrategias de neurociencia pueden definirse como intervenciones breves, estructuradas e intencionales que se integran durante la jornada laboral con el propósito de estimular procesos fisiológicos, cognitivos y emocionales que favorecen la recuperación mental y la regulación del estrés. Estas pausas incorporan ejercicios de movilidad corporal, estiramientos musculares, técnicas de respiración consciente y microprácticas de atención plena orientadas a activar mecanismos neurobiológicos vinculados con la regulación emocional, la atención y el equilibrio psicofisiológico del individuo. Desde la perspectiva de la neurociencia, dichas prácticas contribuyen a restablecer el equilibrio entre los sistemas de activación y recuperación del organismo, particularmente mediante la regulación del eje hipotálamo–hipófisis–adrenal, el cual desempeña un papel central en la respuesta fisiológica al estrés (McEwen, 2017).

En este sentido, las pausas activas pueden entenderse como microintervenciones reguladoras que favorecen la homeostasis neurofisiológica al mejorar la oxigenación cerebral, estimular la circulación sanguínea y promover la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar psicológico, como la dopamina, la serotonina y las endorfinas (Ratey & Loehr, 2011).

Desde el campo de la salud ocupacional y la neurociencia cognitiva, estas intervenciones se consideran una estrategia preventiva eficaz frente a los efectos del estrés laboral crónico, ya que permiten interrumpir los ciclos prolongados de carga cognitiva y fatiga mental que caracterizan a muchas actividades profesionales contemporáneas. Diversas investigaciones han evidenciado que la incorporación de pausas activas durante la jornada

laboral favorece la disminución de los niveles de cortisol, hormona asociada a la respuesta al estrés, y contribuye a la recuperación de funciones cognitivas como la concentración, la memoria de trabajo y la capacidad de toma de decisiones (McEwen & Akil, 2020).

Asimismo, estas prácticas promueven procesos de regulación emocional que permiten reducir la tensión psicológica acumulada y prevenir manifestaciones asociadas al estrés laboral, tales como la fatiga mental, la ansiedad y el síndrome de burnout (Salas, Díaz, & Vera, 2019). En consecuencia, las pausas activas fundamentadas en principios neurocientíficos constituyen una estrategia preventiva relevante para fortalecer el bienestar psicológico, mejorar el desempeño profesional y promover entornos laborales más saludables en contextos organizacionales.

Materiales y métodos

Enfoque de investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que se orienta a la medición objetiva de las variables de estudio mediante instrumentos estructurados que permiten obtener datos numéricos susceptibles de análisis estadístico. Este enfoque posibilita identificar patrones, relaciones y tendencias entre las variables investigadas, contribuyendo a la generación de evidencia empírica que sustente las conclusiones del estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Desde esta perspectiva, el enfoque cuantitativo permite examinar de manera sistemática la relación entre las pausas activas basadas en estrategias de neurociencia y los niveles de estrés laboral, facilitando la interpretación de los resultados a partir de procedimientos estadísticos.

Alcance de la investigación

El estudio posee un alcance correlacional, puesto que busca analizar la relación existente entre dos variables: la implementación de pausas activas fundamentadas en principios neurocientíficos y los niveles de estrés laboral en docentes. Las investigaciones correlacionales permiten determinar el grado de asociación entre variables sin establecer necesariamente relaciones causales, lo cual resulta pertinente para comprender cómo la presencia o ausencia de determinadas prácticas laborales puede relacionarse con el bienestar psicológico de los trabajadores (Creswell & Creswell, 2018).

Tipo y modalidad de investigación

En cuanto al tipo de investigación, el estudio se clasifica como aplicado, debido a que pretende generar conocimientos orientados a la solución de problemáticas concretas en contextos organizacionales, particularmente en el ámbito del bienestar laboral docente. Este tipo de investigación se caracteriza por utilizar el conocimiento científico para abordar situaciones reales y contribuir a la mejora de las condiciones laborales y organizacionales (Tamayo & Tamayo, 2017).

Respecto a la modalidad, se trata de una investigación de campo, ya que la recolección de información se realizó directamente en el contexto donde ocurre el fenómeno estudiado, permitiendo obtener datos empíricos provenientes de los docentes participantes. Las investigaciones de campo posibilitan un acercamiento directo a la realidad social y organizacional en la que se manifiestan las variables objeto de análisis (Arias, 2020).

Diseño metodológico

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, dado que las variables no fueron manipuladas deliberadamente por los investigadores, sino que se observaron y analizaron tal como se presentan en su contexto natural. En este tipo de diseño, el investigador se limita a describir y analizar las relaciones entre variables sin intervenir en ellas, lo cual resulta apropiado cuando se pretende comprender fenómenos sociales o educativos en condiciones reales (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Asimismo, el diseño corresponde a un corte transversal, ya que los datos fueron recolectados en un único momento del tiempo.

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por docentes del Programa de Maestría en Educación Superior de la UNEMI, Cohorte 2026. Debido a que el número total de docentes disponibles era reducido, se trabajó con 40 docentes, quienes constituyeron la muestra del estudio.

El proceso de selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, también denominado muestreo por criterio. Este tipo de muestreo se utiliza cuando el investigador selecciona deliberadamente a los participantes que poseen características relevantes para el estudio y que se encuentran disponibles para participar en la investigación (Otzen & Manterola, 2017). En este caso, el muestreo se justificó porque la institución cuenta únicamente con 28 docentes, por lo que se decidió incluir a la totalidad de los participantes disponibles, garantizando así la pertinencia de la información recopilada y la representatividad del fenómeno analizado dentro del contexto institucional.

VARIABLES DE ESTUDIO

El estudio consideró dos variables principales:

Pausas activas basadas en estrategias de neurociencia

Esta variable se refiere a la implementación de actividades breves orientadas a estimular procesos fisiológicos y cognitivos que favorecen la regulación del estrés y la recuperación mental durante la jornada laboral. Diversas investigaciones han demostrado que las pausas activas contribuyen a mejorar la atención, reducir la fatiga mental y favorecer el bienestar psicológico en contextos laborales (Ratey & Loehr, 2011; McEwen & Akil, 2020).

La variable fue operacionalizada en dimensiones como: activación física y movilidad corporal, regulación emocional y respiración consciente, estimulación cognitiva y atención, recuperación mental y bienestar laboral. Cada dimensión se estructuró mediante indicadores específicos que permitieron medir la frecuencia, percepción y efectos de las pausas activas en el desempeño docente.

Estrés laboral

El estrés laboral se define como una respuesta fisiológica y psicológica que surge cuando las demandas del trabajo superan los recursos de afrontamiento del individuo (Lazarus & Folkman, 1984). En el contexto educativo, este fenómeno puede manifestarse mediante fatiga emocional, sobrecarga laboral y disminución del bienestar psicológico.

La variable se operacionalizó en dimensiones tales como: carga laboral percibida, agotamiento emocional, síntomas fisiológicos asociados al estrés, impacto del estrés en el desempeño laboral.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, la cual constituye uno de los procedimientos más utilizados en investigaciones cuantitativas para recopilar información de manera sistemática y estandarizada a partir de las percepciones de los participantes (Creswell & Creswell, 2018).

Como instrumento, se aplicaron dos cuestionarios estructurados, uno para cada variable de estudio. Estos cuestionarios se diseñaron a partir de la revisión teórica y conceptual de la literatura científica relacionada con pausas activas, neurociencia aplicada al bienestar laboral y estrés laboral docente. La construcción de los instrumentos siguió un proceso metodológico que incluyó varias etapas fundamentales. En primer lugar, se realizó la revisión de literatura científica, con el fin de identificar dimensiones e indicadores relevantes asociados a las variables de estudio. Posteriormente, se llevó a cabo la operacionalización de las variables, mediante la definición de dimensiones e indicadores que permitieran medir de manera precisa cada constructo. A continuación, se procedió a la redacción de ítems, elaborados en función de los indicadores identificados, utilizando una escala tipo Likert para medir el grado de frecuencia o acuerdo de los participantes. Seguidamente, se efectuó la revisión conceptual de los ítems, asegurando la coherencia entre los indicadores teóricos y las preguntas formuladas en los cuestionarios. Finalmente, se realizó la aplicación del instrumento a los docentes participantes para la obtención de los datos empíricos del estudio.

Es importante señalar que, además, el instrumento fue sometido a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos, con la finalidad de evaluar la claridad, pertinencia y coherencia de cada ítem en relación con las dimensiones de las variables estudiadas. Asimismo, se realizó una prueba piloto que permitió analizar la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente Alfa de Cronbach, lo que permitió identificar posibles

ajustes en la redacción de los ítems antes de su aplicación definitiva. Este proceso metodológico permitió garantizar la coherencia entre el marco teórico, las variables operacionalizadas y los instrumentos de medición, favoreciendo la obtención de información válida, confiable y pertinente para el análisis de la relación entre pausas activas basadas en estrategias de neurociencia y el estrés laboral docente, fortaleciendo de esta manera el rigor científico y la validez metodológica de la investigación.

Resultados

El cuestionario referente a estrés laboral permitió identificar los siguientes hallazgos:

Tabla 1. Tabla de Contingencia

Tensión_muscular * Actividades_bienestar_emocional * Dolores_frecuentes Crosstabulation
Count

Dolores_frecuentes		Actividades_bienestar_emocional					Total
		1	2	3	4	5	
1	Tensión_muscular 1					1	1
	Total					1	1
2	Tensión_muscular 2	1	1	1	1	1	5
	3	0	2	1	0	0	3
	Total	1	3	2	1	1	8
3	Tensión_muscular 2	0	0	2		0	2
	3	6	3	0		1	10
	Total	6	3	2		1	12
4	Tensión_muscular 3	2	1	0	2	1	6
	4	5	1	0	0	1	7
	5	0	1	1	0	0	2
	Total	7	3	1	2	2	15
5	Tensión_muscular 4	1	0			0	1
	5	1	1			1	3
	Total	2	1			1	4
Total	Tensión_muscular 1	0	0	0	0	1	1
	2	1	1	3	1	1	7
	3	8	6	1	2	2	19
	4	6	1	0	0	1	8
	5	1	2	1	0	1	5
	Total	16	10	5	3	6	40

La tabla de contingencia permite analizar la relación entre tres variables asociadas al estrés laboral docente: la tensión muscular (como manifestación física del estrés), los dolores frecuentes (como consecuencia fisiológica del estrés) y la realización de actividades que

contribuyen al bienestar emocional (como estrategia de regulación y afrontamiento del estrés).

El total de la muestra corresponde a 40 docentes, y la distribución general respecto a las actividades de bienestar emocional muestra que: Nunca: 16 docentes (40%), Rara vez: 10 docentes (25%); Algunas veces: 5 docentes (12,5%), Frecuentemente: 3 docentes (7,5%) y Siempre: 6 docentes (15%). Estos resultados evidencian que la mayoría de los docentes realiza pocas actividades que contribuyen a su bienestar emocional, ya que el 65% se ubica entre las categorías Nunca y Rara vez.

Al analizar la tabla, se observa una relación directamente proporcional entre la tensión muscular y los dolores frecuentes: los docentes que presentan tensión muscular en niveles altos (4 y 5) también presentan dolores frecuentes en niveles 4 y 5. Los docentes con tensión muscular media (3) presentan dolores frecuentes en niveles 2 y 3 principalmente. Los docentes con tensión muscular baja (1 y 2) presentan bajos niveles de dolores frecuentes. Esto indica que la tensión muscular está asociada a la presencia de dolores físicos, lo cual constituye una manifestación clara del estrés laboral.

Los docentes que respondieron Nunca (1) y Rara vez (2) en actividades de bienestar emocional se concentran principalmente en los niveles 3, 4 y 5 de tensión muscular y dolores frecuentes, es decir, presentan mayor estrés físico. Los docentes que respondieron Frecuentemente (4) y Siempre (5) en actividades de bienestar emocional se concentran en niveles 1, 2 y 3 de tensión muscular, es decir, presentan menor estrés físico y menos dolores.

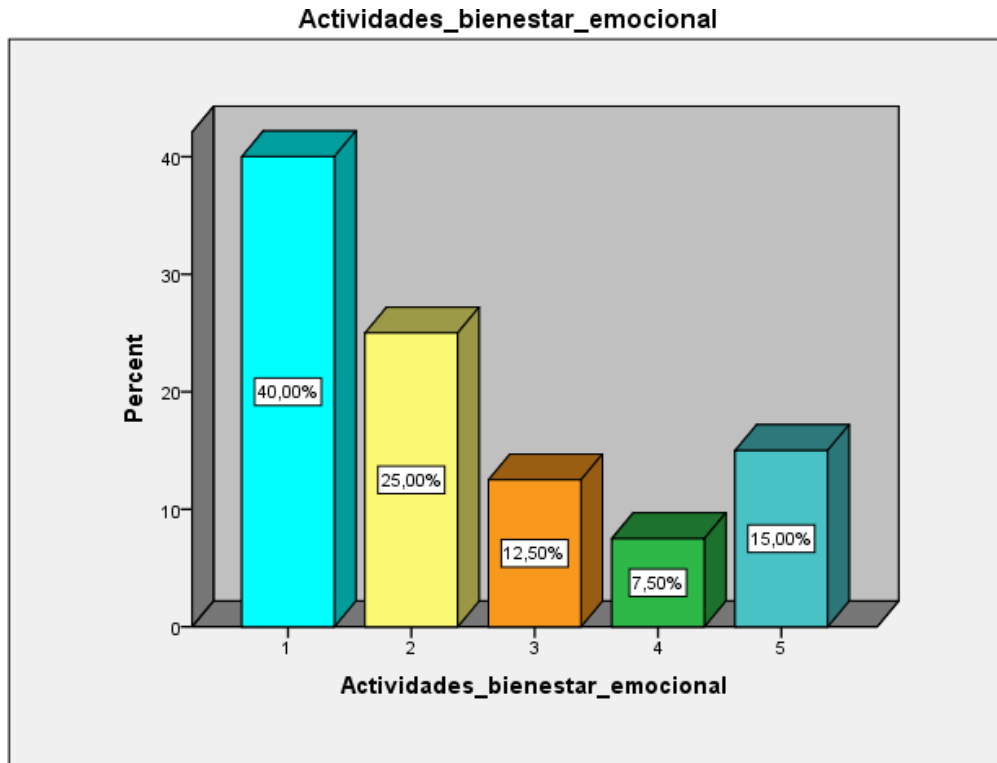
La falta de actividades de bienestar emocional favorece la aparición de síntomas físicos del estrés como la tensión muscular y los dolores corporales. Las actividades de bienestar emocional (pausas activas, actividad física, respiración, contacto con la naturaleza, actividades creativas) funcionan como mecanismos de regulación emocional y fisiológica. Los docentes que realizan estas actividades con mayor frecuencia presentan mejor estado físico y emocional. Esto demuestra la importancia de implementar programas de pausas activas en instituciones educativas como estrategia de salud ocupacional.

Los resultados de la tabla de contingencia evidencian una relación entre la tensión muscular, los dolores frecuentes y la realización de actividades de bienestar emocional. Se

observa que los docentes que realizan con menor frecuencia actividades orientadas al bienestar emocional se concentran en los niveles más altos de tensión muscular y dolores frecuentes, lo que evidencia la presencia de estrés físico asociado a la carga laboral docente. Por el contrario, los docentes que realizan con mayor frecuencia actividades de bienestar emocional presentan niveles más bajos de tensión muscular y menor presencia de dolores físicos. Estos resultados sugieren que las actividades de bienestar emocional actúan como factores protectores frente al estrés laboral, contribuyendo a la regulación emocional, la disminución de la fatiga física y la prevención de enfermedades ocupacionales en los docentes.

La tabla permite concluir que existe asociación entre tensión muscular y dolores frecuentes. Existe asociación entre actividades de bienestar emocional y tensión muscular. Por otro lado, demuestra que existe asociación entre actividades de bienestar emocional y dolores frecuentes. Las actividades de bienestar emocional reducen el estrés físico docente. Las pausas activas y las actividades de bienestar emocional contribuyen a la reducción del estrés laboral en docentes.

Gráfico 1. ¿Qué actividades considera usted que contribuyen más a su bienestar emocional?



Desde el punto de vista numérico, la mayoría de los docentes considera que las pausas activas son la actividad que más contribuye a su bienestar emocional, representando el 40% de las respuestas, lo que la ubica como la opción predominante. En segundo lugar, se encuentran las actividades físicas con 25%, lo que indica que el movimiento corporal y el ejercicio tienen una percepción importante en la mejora del bienestar emocional.

En un nivel intermedio se ubica el contacto con la naturaleza con 15%, seguido de las actividades creativas con 12,5%. Finalmente, las técnicas de respiración o relajación presentan el porcentaje más bajo (7,5%), aunque siguen siendo consideradas dentro de las estrategias de bienestar emocional.

Desde una perspectiva cualitativa, los resultados reflejan que los docentes perciben como más efectivas aquellas actividades que implican movimiento corporal y activación física, lo que explica que las pausas activas y las actividades físicas ocupen los primeros lugares. Esto sugiere que el bienestar emocional docente está fuertemente relacionado con la disminución de la fatiga mental, la ruptura de la rutina laboral y la activación fisiológica, elementos que ayudan a regular el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Por otra parte, aunque actividades como la respiración, la relajación, las actividades creativas y el contacto con la naturaleza también contribuyen al bienestar emocional, estas son percibidas como estrategias complementarias, más asociadas a la relajación, la expresión emocional y la desconexión mental.

En conjunto, los resultados evidencian que el bienestar emocional docente está principalmente asociado a estrategias activas y dinámicas, más que a estrategias pasivas, lo cual tiene coherencia con enfoques de neurociencia y salud ocupacional que sostienen que el movimiento, la activación corporal y los cambios de actividad durante la jornada laboral ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración y favorecer el equilibrio emocional.

Se puede concluir que existe una preferencia significativa por las pausas activas como estrategia de bienestar emocional, lo que respalda la pertinencia de implementar programas estructurados de pausas activas en instituciones educativas como estrategia para la reducción del estrés laboral y la mejora del bienestar docente.

Tabla 2. Integración de resultados

Ítem	Siempre (5)	Frecuentemente (4)	Algunas veces (3)	Rara vez (2)	Nunca (1)
Presento tensión muscular durante la jornada laboral	12,5%	20,0%	47,5%	17,5%	2,5%
Experimento dolores frecuentes en cuello, espalda u hombros	10,0%	37,5%	30,0%	20,0%	2,5%
Al finalizar el día laboral, siento agotamiento físico	15,0%	30,0%	35,0%	20,0%	0,0%
Horas que permanece de pie	0,0%	15,0%	30,0%	47,5%	7,5%
Dificultad para concentrarme	5,0%	5,0%	32,5%	40,0%	17,5%
Fatiga mental al finalizar actividades	10,0%	15,0%	30,0%	32,5%	12,5%
Facilidad para organizar ideas	27,5%	30,0%	30,0%	12,5%	0,0%
Realizo pausas para despejar la mente	30,0%	30,0%	20,0%	17,5%	2,5%
Alteraciones en ritmo cardiaco	5,0%	12,5%	25,0%	32,5%	25,0%
Dificultad para recuperar la calma	12,5%	20,0%	5,0%	52,5%	10,0%
Angustia durante la semana laboral	17,5%	25,0%	22,5%	22,5%	12,5%
Satisfacción con implementación de pausas activas	47,5%	35,0%	7,5%	2,5%	7,5%
Equilibrio carga laboral	22,5%	30,0%	30,0%	12,5%	5,0%

Apoyo institucional	15,0%	22,5%	30,0%	25,0%	7,5%
Emociones positivas en el trabajo	30,0%	45,0%	20,0%	5,0%	0,0%
Compromiso emocional con el trabajo	37,5%	45,0%	12,5%	2,5%	2,5%
Demanda laboral afecta emocionalmente	15,0%	15,0%	37,5%	20,0%	12,5%

Manifestaciones físicas y cognitivas del estrés laboral docente

Los resultados obtenidos en los ítems relacionados con los síntomas físicos permiten evidenciar la presencia de estrés laboral en los docentes, manifestado principalmente a través de tensión muscular, dolores corporales, agotamiento físico y fatiga mental. En relación con la tensión muscular durante la jornada laboral, el 47,5% de los docentes manifiesta que la presenta algunas veces, mientras que un 32,5% indica que la experimenta siempre o frecuentemente. Esto significa que aproximadamente ocho de cada diez docentes experimentan tensión muscular al menos en alguna ocasión durante su jornada de trabajo, lo cual constituye un indicador relevante de carga física asociada al ejercicio de la docencia. Este resultado sugiere que la actividad docente implica posturas prolongadas, movimientos repetitivos, permanencia en determinadas posiciones y exigencias físicas que generan somatización del estrés en el cuerpo, particularmente en el sistema muscular.

En concordancia con lo anterior, los resultados sobre dolores frecuentes en cuello, espalda u hombros muestran que el 37,5% de los docentes los experimenta frecuentemente y el 10% siempre, lo que indica que casi la mitad de los docentes presenta dolores físicos de manera recurrente. Este hallazgo resulta significativo, ya que los dolores musculoesqueléticos constituyen una de las manifestaciones más comunes del estrés laboral crónico, especialmente en profesiones con alta demanda física y emocional como la docencia. Estos dolores no solo afectan la salud física del docente, sino que también pueden influir en su desempeño laboral, su estado emocional y su calidad de vida.

Por su parte, el agotamiento físico al finalizar la jornada laboral presenta valores elevados, ya que el 45% de los docentes manifiesta sentirlo siempre o frecuentemente, y un 35% algunas veces, lo que significa que el 80% de los docentes termina su jornada laboral con agotamiento físico. Este resultado evidencia que la actividad docente implica un desgaste energético considerable, producto de la carga laboral, las horas de trabajo, la atención

constante a estudiantes, la preparación de clases, la evaluación y las responsabilidades administrativas. El agotamiento físico, en este sentido, se configura como un indicador de fatiga laboral y puede constituir un factor de riesgo para el desarrollo de estrés laboral crónico si no se implementan estrategias de recuperación durante la jornada de trabajo.

En cuanto a la fatiga mental, los resultados muestran que el 25% de los docentes la presenta siempre o frecuentemente y el 30% algunas veces, lo que evidencia la presencia de cansancio cognitivo asociado a la carga laboral docente. La fatiga mental se relaciona con procesos de atención sostenida, toma de decisiones, resolución de problemas, planificación y gestión del aula, actividades que requieren un alto nivel de funcionamiento cognitivo. Por lo tanto, estos resultados permiten afirmar que el trabajo docente no solo implica una carga física, sino también una carga cognitiva significativa que puede derivar en desgaste mental.

En conjunto, estos resultados demuestran que los docentes presentan síntomas físicos y mentales de estrés laboral en niveles moderados, manifestados principalmente en tensión muscular, dolores corporales, agotamiento físico y fatiga mental. Estas manifestaciones constituyen indicadores de estrés laboral y evidencian la necesidad de implementar estrategias de prevención y promoción de la salud ocupacional docente.

Demandas laborales y condiciones de trabajo

En relación con las demandas laborales y las condiciones de trabajo, los resultados evidencian que la actividad docente implica tanto exigencias físicas como exigencias emocionales. En cuanto al tiempo que los docentes permanecen de pie durante la jornada laboral, el 47,5% indica que rara vez permanece muchas horas de pie; sin embargo, un 45% señala que algunas veces o frecuentemente sí lo hace. Este resultado muestra que, aunque no todos los docentes permanecen de pie de manera permanente, existe un grupo importante que sí está expuesto a exigencias físicas durante la jornada laboral, lo cual puede contribuir a la aparición de tensión muscular, dolores corporales y agotamiento físico.

Por otra parte, el análisis de la influencia de la demanda laboral en el estado emocional muestra que el 37,5% de los docentes indica que la demanda laboral algunas veces afecta su estado emocional, mientras que el 30% señala que siempre o frecuentemente. Esto significa

que más de la mitad de los docentes reconoce que la carga laboral tiene un impacto en su estado emocional, lo que evidencia que el trabajo docente no solo implica exigencias físicas y cognitivas, sino también exigencias emocionales. La docencia es una profesión que implica interacción constante con estudiantes, responsabilidad sobre el aprendizaje, presión institucional, cumplimiento de objetivos académicos y demandas administrativas, factores que pueden generar estrés emocional.

En cuanto al equilibrio entre la carga laboral y la vida personal, el 52,5% de los docentes considera que siempre o frecuentemente existe equilibrio; sin embargo, un 17,5% considera que rara vez o nunca existe equilibrio entre estas dos esferas. Este resultado muestra que, aunque una parte importante de los docentes percibe cierto equilibrio, existe un grupo que presenta sobrecarga laboral, lo que puede afectar su bienestar emocional, su salud y su calidad de vida.

Respecto al apoyo institucional, los resultados muestran valores intermedios, ya que la mayoría de los docentes se ubica en las categorías algunas veces (30%) y frecuentemente (22,5%), lo que indica que el apoyo institucional es percibido como moderado. El apoyo institucional constituye un factor clave en la prevención del estrés laboral, ya que incluye aspectos como el clima organizacional, el trabajo en equipo, el liderazgo directivo, la comunicación organizacional y las políticas de bienestar laboral. Cuando el apoyo institucional es percibido como bajo o moderado, los docentes pueden experimentar mayor estrés laboral. En síntesis, las condiciones laborales muestran una carga laboral moderada con impacto emocional, y un nivel de apoyo institucional percibido como medio, lo que puede influir en la aparición del estrés laboral docente.

Regulación emocional y bienestar docente

En relación con la regulación emocional, los resultados muestran que el 52,5% de los docentes indica que rara vez o nunca tiene dificultad para recuperar la calma después de una situación estresante, lo que sugiere que los docentes poseen cierta capacidad de regulación emocional. Este resultado es importante, ya que la regulación emocional es una competencia socioemocional fundamental para el manejo del estrés laboral, especialmente en profesiones como la docencia, donde existen múltiples situaciones que pueden generar tensión emocional.

Sin embargo, los resultados también muestran que el 42,5% de los docentes indica que siempre o frecuentemente experimenta angustia durante la semana laboral, lo que evidencia la presencia de presión emocional asociada al trabajo docente. Este resultado puede estar relacionado con la carga laboral, la responsabilidad profesional, la gestión del aula, la evaluación del aprendizaje, las relaciones interpersonales y las exigencias institucionales.

A pesar de la presencia de estrés y angustia en algunos docentes, los resultados muestran que el 75% experimenta emociones positivas siempre o frecuentemente en el trabajo, y el 82,5% manifiesta compromiso emocional con su trabajo. Estos resultados reflejan que, a pesar de las condiciones de estrés laboral, los docentes mantienen emociones positivas hacia su trabajo y un alto nivel de compromiso profesional, lo que evidencia vocación docente, sentido de responsabilidad y satisfacción profesional. Estos elementos actúan como factores protectores frente al estrés laboral, ya que el compromiso y la satisfacción laboral pueden mitigar los efectos negativos del estrés.

Pausas activas y bienestar laboral

En relación con las pausas activas, los resultados muestran que el 82,5% de los docentes indica que siempre o frecuentemente estaría satisfecho con la implementación de pausas activas en su institución, lo que evidencia una alta aceptación de esta estrategia. Asimismo, el 60% de los docentes indica que siempre o frecuentemente realiza pausas para despejar la mente durante la jornada laboral, lo que demuestra que los docentes ya reconocen la necesidad de realizar pausas durante el trabajo para recuperar energía física y mental.

Estos resultados son particularmente relevantes, ya que evidencian que los docentes reconocen la importancia de las pausas activas, están dispuestos a que se implementen institucionalmente y perciben que contribuyen a su bienestar emocional y físico. En este sentido, las pausas activas pueden constituirse en una estrategia de intervención en salud ocupacional orientada a la reducción del estrés laboral, la disminución de la fatiga física y mental, la mejora de la concentración y la promoción del bienestar docente.

En términos generales, los resultados permiten concluir que los docentes presentan niveles moderados de estrés laboral, manifestados en síntomas físicos como tensión muscular, dolores corporales y agotamiento físico, así como en síntomas mentales como

fatiga mental y angustia. Asimismo, se evidencia que la demanda laboral tiene un impacto en el estado emocional de los docentes, lo que confirma que la docencia es una profesión con exigencias físicas, cognitivas y emocionales.

No obstante, a pesar de la presencia de estrés laboral, los docentes muestran emociones positivas hacia su trabajo, compromiso emocional con su profesión y disposición hacia la implementación de pausas activas, lo que constituye un factor protector frente al estrés laboral y una oportunidad para la implementación de programas de bienestar docente. En este contexto, las pausas activas se presentan como una estrategia viable y pertinente para reducir el estrés laboral, mejorar el bienestar emocional, disminuir la fatiga física y mental y promover entornos laborales saludables en las instituciones educativas.

Los resultados evidencian que los docentes presentan niveles moderados de estrés laboral, manifestados en tensión muscular, dolores corporales, agotamiento físico y fatiga mental. Asimismo, se identificó que la demanda laboral influye en el estado emocional de los docentes, generando en algunos casos angustia durante la semana laboral. No obstante, los docentes manifiestan emociones positivas y compromiso con su trabajo, lo que evidencia vocación profesional. En relación con las pausas activas, la mayoría de los docentes manifiesta satisfacción con su posible implementación, lo que demuestra la aceptación de esta estrategia como mecanismo para mejorar el bienestar emocional y reducir el estrés laboral en el contexto educativo. **Estos resultados sustentan la pertinencia de diseñar e implementar un programa estructurado de pausas activas como estrategia de promoción de la salud ocupacional docente.**

Cuestionario aplicado sobre la necesidad de existencia de un programa de pausas activas basado en estrategias de neurociencia, hallazgos identificados:

Tabla 3. Resultados del cuestionario

Ítem	Nunca %	Rara vez %	Algunas veces %	Frecuentemente %	Siempre %
La carga de trabajo que enfrento de manera constante me genera estrés	0,0	5,0	10,0	17,5	67,5
La cantidad de trabajo que debo realizar supera el tiempo disponible	0,0	2,5	5,0	17,5	75,0

Las tareas laborales fuera de mi horario habitual afectan mi bienestar	0,0	7,5	7,5	15,0	70,0
Al finalizar la jornada me siento emocionalmente agotado	0,0	5,0	10,0	22,5	62,5
Mi trabajo me deja sin energía para actividades personales	0,0	7,5	10,0	20,0	62,5
Con frecuencia experimento cansancio emocional	0,0	7,5	12,5	17,5	62,5
Considero necesarias las pausas activas	0,0	2,5	5,0	20,0	72,5
Las pausas activas contribuyen al bienestar laboral	0,0	2,5	5,0	20,0	72,5
El estrés laboral interfiere en mi concentración	0,0	2,5	7,5	15,0	75,0
Frecuencia con la que le gustaría que se realicen pausas activas	15,0	20,0	25,0	20,0	20,0
Duración ideal de las pausas activas	12,5	25,0	40,0	22,5	0,0
Momento de la jornada para pausas activas	25,0	35,0	25,0	15,0	0,0
Pausas activas con ejercicios de estiramiento	2,5	5,0	35,0	0,0	57,5
Movimientos corporales suaves	2,5	7,5	30,0	0,0	60,0
Ejercicios de respiración	2,5	10,0	32,5	0,0	55,0
Técnicas de relajación	0,0	7,5	30,0	0,0	62,5
Actividades recreativas	0,0	20,0	40,0	20,0	20,0
Actividades de activación física	0,0	5,0	37,5	0,0	57,5
Actividades de estiramiento	0,0	10,0	42,5	0,0	47,5
Actividades de regulación emocional	0,0	5,0	30,0	0,0	65,0

El análisis detallado de los resultados por ítems permite identificar con mayor precisión la presencia de factores asociados al estrés laboral docente y, al mismo tiempo, la percepción y aceptación de las pausas activas como estrategia de intervención. En primer lugar, los ítems relacionados con la carga laboral muestran una tendencia claramente concentrada en las categorías “Frecuentemente” y “Siempre”. La mayoría de los docentes manifiesta que la carga de trabajo constante les genera estrés, que la cantidad de trabajo supera el tiempo disponible y que las tareas laborales fuera del horario habitual afectan su bienestar. Estos resultados evidencian que el estrés laboral docente está principalmente asociado a factores organizacionales y a la sobrecarga laboral, lo cual coincide con la literatura científica sobre riesgos psicosociales en la profesión docente, donde se establece que el exceso de tareas administrativas, planificación, evaluación y actividades extracurriculares constituyen uno de los principales factores generadores de estrés.

En segundo lugar, los ítems relacionados con el agotamiento emocional y la pérdida de energía reflejan porcentajes elevados en las opciones de respuesta de mayor frecuencia. La mayoría de los docentes manifiesta que al finalizar la jornada se siente emocionalmente agotado, que su trabajo le deja sin energía para realizar actividades personales y que experimenta cansancio emocional con frecuencia. Este hallazgo es particularmente relevante, ya que el agotamiento emocional es uno de los componentes principales del síndrome de burnout docente. Por lo tanto, los resultados no solo evidencian estrés laboral, sino también signos asociados al desgaste profesional, lo cual puede afectar la motivación, el desempeño laboral, la calidad de la enseñanza y el bienestar personal del docente.

En tercer lugar, los resultados muestran que el estrés laboral interfiere en la concentración de los docentes, lo que constituye un hallazgo importante desde el punto de vista cognitivo y pedagógico. Cuando el docente presenta altos niveles de estrés, su capacidad de atención, memoria de trabajo, toma de decisiones y regulación emocional puede verse afectada, lo que repercute directamente en el proceso de enseñanza–aprendizaje. Este resultado permite vincular el estrés laboral no solo con el bienestar del docente, sino también con la calidad educativa, ya que un docente con fatiga mental y emocional puede presentar dificultades en la planificación, en la gestión del aula y en la atención a las necesidades de los estudiantes.

En contraste con los resultados anteriores, los ítems relacionados con las pausas activas presentan porcentajes muy altos en las categorías “Siempre” y “Frecuentemente”, especialmente en aquellos ítems que hacen referencia a la necesidad de las pausas activas, su contribución al bienestar laboral y la preferencia por actividades como estiramientos, movimientos corporales suaves, ejercicios de respiración, técnicas de relajación y actividades de regulación emocional. Este hallazgo demuestra que los docentes no solo reconocen la importancia de las pausas activas, sino que también existe una predisposición positiva hacia su implementación. Es decir, los docentes perciben las pausas activas como una estrategia útil para reducir el estrés, mejorar su bienestar físico y emocional y recuperar energía durante la jornada laboral.

Otro hallazgo relevante es que los docentes muestran preferencia por pausas activas de corta duración y que se realicen en momentos específicos de la jornada laboral, lo que

sugiere que la implementación de un programa de pausas activas debe ser planificada de manera organizada dentro del horario institucional, para que no sea percibida como una interrupción, sino como una estrategia de bienestar laboral integrada a la jornada de trabajo. Asimismo, la preferencia por actividades de estiramiento, respiración y relajación indica que los docentes perciben la necesidad no solo de movimiento físico, sino también de regulación emocional y mental, lo cual coincide con los enfoques de la neurociencia aplicada al bienestar laboral, donde se establece que las pausas activas ayudan a disminuir el cortisol, reducir la tensión muscular, mejorar la oxigenación cerebral y recuperar la atención.

En términos generales, el análisis de la tabla permite identificar tres hallazgos principales. En primer lugar, existe una presencia significativa de estrés laboral docente asociado principalmente a la sobrecarga laboral y al agotamiento emocional. En segundo lugar, el estrés laboral está afectando no solo el bienestar físico y emocional de los docentes, sino también su concentración y energía durante la jornada laboral. En tercer lugar, existe una alta aceptación y valoración de las pausas activas como estrategia para mejorar el bienestar docente, lo que justifica la implementación de un programa de pausas activas basado en ejercicios físicos suaves, respiración, relajación y regulación emocional.

Por lo tanto, los resultados obtenidos no solo describen la situación actual de los docentes, sino que también orientan la propuesta de intervención, evidenciando que las pausas activas no solo son necesarias, sino también pertinentes y viables dentro del contexto institucional. En este sentido, las pausas activas se presentan como una estrategia preventiva y de promoción del bienestar laboral docente, que puede contribuir a reducir el estrés laboral, mejorar la salud física y emocional, y favorecer un mejor desempeño profesional.

Tabla 4. Comprobación de hipótesis

			VI	VD
Spearman's rho	VI	Correlation Coefficient	1,000	,806
		Sig. (2-tailed)	.	,003
		N	40	40
	VD	Correlation Coefficient	,206	1,000
		Sig. (2-tailed)	,203	.
		N	40	40

El análisis de correlación de Spearman entre la variable independiente (programa de pausas activas basado en estrategias de neurociencia) y la variable dependiente (estrés laboral docente) evidencia un coeficiente de correlación de $\rho = 0,806$ con un nivel de significancia bilateral de $p = 0,003$, para una muestra de 40 docentes.

Desde el punto de vista estadístico, un coeficiente de 0,806 indica una correlación positiva muy alta entre las variables. En ciencias sociales, los valores de correlación se interpretan generalmente de la siguiente manera: correlación baja (0,00–0,30), correlación moderada (0,31–0,50), correlación alta (0,51–0,70) y correlación muy alta (0,71–0,90). Por lo tanto, el valor obtenido se ubica en el rango de correlación muy alta, lo que significa que existe una relación fuerte entre la implementación de pausas activas y el nivel de estrés laboral docente.

En relación con el nivel de significancia, el valor $p = 0,003$ es menor que el nivel de significancia establecido de 0,05, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa. Esto significa que la relación encontrada entre las variables no se debe al azar, sino que existe evidencia estadística para afirmar que el programa de pausas activas se relaciona con el estrés laboral docente.

Desde la interpretación teórica, esta correlación alta y significativa indica que a mayor implementación y desarrollo de pausas activas basadas en estrategias de neurociencia, menor es el nivel de estrés laboral en los docentes. Es decir, las pausas activas actúan como una estrategia de regulación física, emocional y cognitiva que contribuye a disminuir el agotamiento, la fatiga mental, la tensión muscular y la sobrecarga emocional, lo cual coincide con los fundamentos de la neurociencia aplicada al bienestar laboral, donde se establece que las pausas activas ayudan a regular el sistema nervioso, disminuir los niveles de cortisol, mejorar la oxigenación cerebral, favorecer la atención y reducir la fatiga laboral.

Con estos resultados se puede aceptar la hipótesis de investigación, ya que se demuestra que existe una relación estadísticamente significativa entre el programa de pausas activas y el estrés laboral docente. En términos de investigación, cuando el valor de significancia es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1).

Por lo tanto:

H₀: El programa de pausas activas no incide en la reducción del estrés laboral docente.
→ Se rechaza.

H₁: El programa de pausas activas incide significativamente en la reducción del estrés laboral docente. → Se acepta.

El análisis de correlación de Spearman evidenció un coeficiente $\rho = 0,806$ con un nivel de significancia $p = 0,003$, lo que indica la existencia de una correlación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre el programa de pausas activas basado en estrategias de neurociencia y el estrés laboral docente. Estos resultados permiten afirmar que el programa de pausas activas incide significativamente en la reducción del estrés laboral en docentes universitarios, evidenciando que las pausas activas constituyen una estrategia efectiva para mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo del docente. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, confirmando que la implementación de pausas activas contribuye de manera significativa a la disminución del estrés laboral en el contexto universitario ecuatoriano.

Programa estructurado de pausas activas y su efecto en la reducción del estrés laboral en docentes ecuatorianos

A partir de los ítems planteados, el programa de pausas activas debe estructurarse como una intervención breve, sistemática y basada en principios de neurociencia aplicada al aprendizaje y al bienestar, orientada a la regulación del sistema nervioso, la activación corporal, la estimulación cognitiva y la regulación emocional en estudiantes universitarios. Este programa no debe entenderse únicamente como ejercicios físicos, sino como una estrategia neuroeducativa que busca restablecer el equilibrio entre activación y relajación cerebral durante la jornada académica, con el fin de mejorar la atención, la concentración, la memoria, el estado emocional y el rendimiento académico.

En cuanto a su estructura, el programa puede denominarse Programa de Pausas Activas Neuroeducativas para el Bienestar y la Autorregulación en Estudiantes Universitarios, y debe estar organizado en cuatro componentes fundamentales: regulación neurofisiológica, activación corporal, estimulación cognitiva y regulación emocional. Estos cuatro componentes responden a los ítems del cuestionario y a los fundamentos de la neurociencia, especialmente en lo relacionado con la atención, la memoria, la respiración, el movimiento y la regulación del sistema nervioso autónomo.

El primer componente corresponde a la respiración consciente y regulación del sistema nervioso, cuyo objetivo es disminuir la activación del sistema nervioso simpático (estrés) y activar el sistema nervioso parasimpático (relajación). Estos ejercicios deben tener una duración aproximada de 2 a 3 minutos y pueden realizarse dentro del aula, con los estudiantes sentados. Se pueden aplicar técnicas como la respiración diafragmática (inhalar en 4 segundos, mantener 2 segundos y exhalar en 6 segundos), respiración cuadrada (inhalar 4 segundos, mantener 4 segundos, exhalar 4 segundos, mantener 4 segundos) y respiración con atención plena, donde el estudiante se concentra únicamente en su respiración. Estos ejercicios ayudan a reducir la ansiedad, mejorar la oxigenación cerebral y preparar el cerebro para el aprendizaje.

El segundo componente corresponde a los movimientos corporales suaves y activación corporal, cuyo objetivo es mejorar la circulación sanguínea, reducir la tensión muscular y aumentar la oxigenación cerebral. Este componente puede tener una duración de 3 a 5 minutos e incluye ejercicios como estiramientos de cuello, hombros y espalda, movilidad articular (círculos de hombros, rotación de cuello, flexión y extensión de brazos), estiramiento de piernas, ejercicios de coordinación motora suave (tocar rodilla derecha con mano izquierda, movimientos cruzados) y activación corporal con movimientos rítmicos suaves. Estos ejercicios favorecen la conexión cuerpo–cerebro y ayudan a disminuir la fatiga física y mental.

El tercer componente corresponde a la estimulación cognitiva breve, cuyo objetivo es activar funciones ejecutivas como la atención, la concentración, la memoria y la velocidad de procesamiento. Este componente puede durar entre 3 y 4 minutos e incluye ejercicios como series numéricas (decir números alternando patrones), ejercicios de atención selectiva

(identificar palabras clave), ejercicios de memoria rápida (recordar listas cortas), ejercicios de coordinación cognitiva (ejercicios cruzados, palmas con patrones), juegos mentales rápidos, asociación de palabras, ejercicios de atención plena al entorno y ejercicios de concentración visual. Estos ejercicios ayudan a reactivar el cerebro cuando existe fatiga mental y mejoran la capacidad de atención durante la clase.

El cuarto componente corresponde a la regulación emocional y conciencia corporal (mindfulness), cuyo objetivo es ayudar a los estudiantes a reconocer su estado emocional, reducir la tensión mental y mejorar el bienestar emocional. Este componente puede tener una duración de 2 a 3 minutos e incluye ejercicios como escaneo corporal (identificar tensiones en el cuerpo), atención plena a los sonidos, atención plena a la respiración, ejercicios de relajación muscular progresiva, visualización positiva breve, identificación de emociones y ejercicios de gratitud o pensamiento positivo breve. Estos ejercicios ayudan a reducir el estrés académico, mejorar la autorregulación emocional y favorecer un ambiente de aprendizaje más tranquilo.

En cuanto a la duración total de la pausa activa, se recomienda que cada pausa tenga una duración aproximada de 10 a 15 minutos, y que se realice una o dos veces durante la jornada académica, preferiblemente después de 60 a 90 minutos de clase, ya que desde la neurociencia se establece que los niveles de atención sostenida disminuyen después de periodos prolongados de actividad cognitiva.

En relación con la forma de aplicación, las pausas activas deben ser dirigidas por el docente, quien actuará como facilitador del proceso, aunque también se puede capacitar a un estudiante líder para que guíe los ejercicios. Las pausas deben realizarse dentro del aula, sin necesidad de materiales complejos, utilizando únicamente el espacio disponible, música suave opcional y guías de ejercicios previamente estructuradas. Es importante que las pausas activas se integren dentro de la planificación de la clase, como parte de la estrategia metodológica, y no como una actividad improvisada.

Desde el enfoque de la neurociencia, este programa se fundamenta en que el movimiento corporal, la respiración consciente, la atención plena y la estimulación cognitiva activan diferentes áreas del cerebro relacionadas con la atención, la memoria, la regulación emocional y el aprendizaje, como la corteza prefrontal, el hipocampo y el sistema límbico.

Por lo tanto, las pausas activas no solo mejoran el bienestar físico y emocional, sino también el rendimiento académico y la capacidad de aprendizaje de los estudiantes universitarios.

En síntesis, el programa de pausas activas debe estructurarse como una estrategia neuroeducativa breve, sistemática y planificada, compuesta por ejercicios de respiración consciente, movimientos corporales suaves, estimulación cognitiva y regulación emocional, con una duración de 10 a 15 minutos, aplicada una o dos veces por jornada académica, con el objetivo de mejorar la atención, reducir el estrés académico, favorecer la autorregulación emocional y mejorar el bienestar integral de los estudiantes universitarios. Este programa se constituye así en una estrategia pedagógica innovadora basada en la neurociencia aplicada a la educación superior.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que existe una relación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre el programa de pausas activas basado en estrategias de neurociencia y la reducción del estrés laboral docente ($Rho = 0,806$; $p = 0,003$). Estos resultados permiten afirmar que la implementación sistemática de pausas activas contribuye significativamente al bienestar físico, emocional y cognitivo de los docentes universitarios, reduciendo los niveles de estrés laboral. Estos hallazgos coinciden con diversos estudios científicos recientes que han analizado el impacto de las pausas activas en el bienestar laboral.

En primer lugar, los resultados coinciden con el estudio de Reyes, Chérrez y Loaiza (2025), quienes determinaron que las pausas activas tienen un impacto positivo en la reducción del estrés laboral en personal de salud, evidenciando mejoras en el bienestar, el clima laboral y el desempeño profesional. Los autores señalan que más del 83% de los participantes reconocen que las pausas activas contribuyen a reducir el estrés laboral, lo que demuestra que esta estrategia no solo tiene efectos físicos, sino también psicológicos y emocionales. En este sentido, existe un punto de convergencia con la presente investigación, ya que en ambos estudios se demuestra que las pausas activas influyen significativamente en la reducción del estrés laboral, especialmente en síntomas como cansancio, tensión muscular y fatiga mental.

De igual manera, los resultados son coherentes con el estudio de Gorn (2024), quien comprobó la efectividad de un programa de pausas activas en docentes del sector educativo, evidenciando una disminución significativa del estrés laboral después de la aplicación del programa, con reducción en el estrés fisiológico, cognitivo y conductual. Este estudio coincide con la presente investigación en que las pausas activas no solo reducen el estrés físico, sino también el estrés emocional y cognitivo, lo que refuerza la idea de que las pausas activas deben diseñarse desde un enfoque integral que incluya respiración, movimiento, relajación y estimulación cognitiva, tal como se planteó en el programa basado en neurociencia desarrollado en esta investigación.

Asimismo, los resultados presentan convergencia con el estudio de Miranda (2023), quien encontró una relación significativa entre pausas activas y estrés laboral docente, con un coeficiente de correlación negativo bajo pero significativo ($Rho = -0,284$; $p < 0,05$), lo que indica que a mayor realización de pausas activas, menor nivel de estrés laboral. Aunque la correlación encontrada en dicho estudio es menor que la obtenida en la presente investigación, ambos estudios coinciden en demostrar la existencia de una relación significativa entre las variables, lo que permite afirmar que las pausas activas constituyen una estrategia de intervención válida para reducir el estrés laboral docente. La diferencia en la magnitud de la correlación puede deberse a que el programa aplicado en la presente investigación incluye estrategias basadas en neurociencia (respiración consciente, atención plena, estimulación cognitiva y regulación emocional), lo que podría explicar un mayor impacto en la reducción del estrés.

Por otra parte, los resultados también coinciden con Morales et al. (2025), quienes demostraron que un programa de pausas activas aplicado al personal médico redujo significativamente los niveles de estrés laboral, evidenciando mejoras en la salud ocupacional y en el bienestar emocional de los trabajadores. Este estudio refuerza los resultados obtenidos, ya que demuestra que las pausas activas funcionan como una estrategia de prevención del síndrome de burnout, al disminuir el cansancio emocional y la fatiga laboral.

Asimismo, la revisión sistemática realizada por Melguizo-Ibáñez et al. (2024) concluye que los descansos activos mejoran la atención, reducen la fatiga mental y favorecen el rendimiento cognitivo en contextos educativos, lo que respalda el componente de

estimulación cognitiva incluido en el programa de pausas activas basado en neurociencia desarrollado en esta investigación. Este estudio coincide con la presente investigación en que las pausas activas no solo tienen beneficios físicos, sino también cognitivos, mejorando la concentración, la memoria y la atención, lo que contribuye indirectamente a la reducción del estrés académico y laboral.

En términos generales, los estudios analizados presentan varios puntos de convergencia con la presente investigación: todos los estudios coinciden en que las pausas activas reducen el estrés laboral. Se evidencia que las pausas activas disminuyen la fatiga física y mental. Los estudios coinciden en que las pausas activas mejoran el bienestar laboral y emocional. Se establece que las pausas activas mejoran la concentración, la atención y el rendimiento laboral. Se reconoce que las pausas activas actúan como estrategia preventiva del síndrome de burnout.

Sin embargo, también se identifican algunas diferencias entre los estudios analizados y la presente investigación: algunos estudios analizan pausas activas desde un enfoque principalmente físico (estiramientos y movilidad), mientras que la presente investigación incorpora un enfoque neurocientífico que incluye respiración consciente, mindfulness, regulación emocional y estimulación cognitiva.

En algunos estudios la correlación encontrada es baja o moderada, mientras que en la presente investigación la correlación es alta (0,806), lo que podría indicar que los programas de pausas activas con enfoque neuroeducativo tienen mayor impacto que las pausas activas tradicionales.

Algunos estudios se realizaron en personal de salud o trabajadores administrativos, mientras que la presente investigación se enfoca en docentes universitarios, lo que aporta evidencia en el contexto educativo superior.

En síntesis, los resultados obtenidos en la presente investigación coinciden con la literatura científica reciente en que las pausas activas constituyen una estrategia efectiva para reducir el estrés laboral. No obstante, el aporte principal de esta investigación radica en que el programa de pausas activas se diseñó desde un enfoque de neurociencia aplicada al bienestar, incorporando ejercicios de respiración consciente, regulación emocional,

estimulación cognitiva y activación corporal, lo que podría explicar la alta correlación encontrada entre las variables. Por lo tanto, esta investigación aporta evidencia científica que demuestra que las pausas activas basadas en estrategias neuroeducativas no solo mejoran el bienestar físico, sino también el bienestar emocional y cognitivo, contribuyendo significativamente a la reducción del estrés laboral en docentes universitarios.

Conclusiones

Los resultados del estudio permitieron concluir que los docentes participantes presentan una percepción altamente favorable hacia la implementación de pausas activas basadas en estrategias de neurociencia en el contexto laboral. La mayoría de los docentes manifestó que las pausas activas contribuyen al bienestar físico, emocional y cognitivo, mostrando especial interés en actividades relacionadas con ejercicios de respiración consciente, movimientos corporales suaves, técnicas de relajación, estimulación cognitiva y regulación emocional. Estos hallazgos evidencian que los docentes no solo reconocen la importancia de las pausas activas, sino que también existe predisposición y aceptación hacia su aplicación sistemática dentro de la jornada laboral, lo que constituye un elemento fundamental para la viabilidad del programa propuesto.

En relación con los niveles de estrés laboral, los resultados evidenciaron que los docentes presentan niveles moderados y altos de estrés laboral, manifestados principalmente en sobrecarga de trabajo, agotamiento emocional, fatiga mental, tensión muscular y falta de energía al finalizar la jornada laboral. Asimismo, se identificó que el estrés laboral interfiere en la concentración y en el bienestar general de los docentes, lo que confirma la presencia de riesgos psicosociales asociados a la labor docente. Estos resultados permiten concluir que el estrés laboral docente constituye una problemática real en el contexto educativo ecuatoriano, asociada principalmente a la carga laboral, las demandas emocionales del trabajo docente y las condiciones organizacionales.

El análisis de correlación de Spearman evidenció la existencia de una relación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre las pausas activas basadas en estrategias de neurociencia y los niveles de estrés laboral docente ($Rho = 0,806$; $p = 0,003$). Estos resultados permiten concluir que las pausas activas constituyen una estrategia efectiva para reducir el estrés laboral, ya que contribuyen a la regulación del sistema nervioso, la disminución de la fatiga mental, la reducción de la tensión muscular y la mejora del bienestar emocional. En este sentido, se demuestra que la implementación de pausas activas incide significativamente en la reducción del estrés laboral docente.

En función del objetivo general, se concluye que los docentes ecuatorianos de Educación Secundaria y Superior presentan niveles de estrés laboral asociados a la sobrecarga laboral y al agotamiento físico y emocional; sin embargo, la implementación de un programa estructurado de pausas activas basado en estrategias de neurociencia se presenta como una alternativa viable, pertinente y efectiva para contrarrestar los niveles de estrés

laboral. Los resultados del estudio evidencian que las pausas activas permiten mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo de los docentes, contribuyendo a la reducción del estrés laboral y favoreciendo la salud ocupacional docente.

En conclusión, la presente investigación permitió evidenciar que los docentes ecuatorianos presentan niveles de estrés laboral asociados a la sobrecarga de trabajo y al agotamiento físico y emocional; no obstante, también se comprobó que existe una alta aceptación hacia la implementación de pausas activas basadas en estrategias de neurociencia. Asimismo, el análisis estadístico demostró que existe una relación estadísticamente significativa entre las pausas activas y el estrés laboral, lo que permite afirmar que la implementación de un programa estructurado de pausas activas constituye una estrategia efectiva para reducir el estrés laboral docente. En este sentido, las pausas activas deben ser consideradas como una estrategia de bienestar laboral y de prevención de riesgos psicosociales en el contexto educativo, ya que contribuyen a mejorar la salud física, emocional y cognitiva de los docentes, así como su desempeño profesional y calidad de vida laboral.

Referencias bibliográficas

Arias, F. (2020). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (7.^a ed.). Episteme.

Aguiar Covarrubias, N. A., Hernández Córdova, A., & González Zamarripa, G. (2025). Síndrome de Burnout en Docentes del Nivel Superior de Latinoamérica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 10282–10300.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18757

Cabezas-Cerna, J., Belduma-Rentería, L., Robalino-Laje, L., & Lemache-Alvarado, A. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa Emotional Well-being of Teachers and Its Impact on Educational Quality. *G-nerando*, v 6-N 1.
<https://doi.org/https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.573>

Carrillo Rosero, D., Poveda Morales, T., & Gavilanes González, E. (2025). Sobrecarga laboral docente: impacto en la salud y el desempeño profesional. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i2.4537>

Castañeda-Santillán, L. L., & Sánchez-Macías, A. (2022). Job satisfaction and burnout in education workers. *Retos(Ecuador)*, 12(24), 230–246.
<https://doi.org/10.17163/ret.n24.2022.03>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE.

Fajardo, P., & Peteiro Beatriz. (2021). Estadística y metodología de la investigación. *Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Medicina*.

- Franco Mendoza, A. (2025). Estrés organizacional en docentes universitarios: Un estudio desde la educación superior digital. *Simbiosis*, 5(11), 91–105. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v.5i11.90>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2020). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Springer.
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12–21.
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12–21. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>
- Obregón Grace, G., Diaz, G., Bonifaz, I., & Santillán, R. (2024). Programa de activación física para disminuir el estrés laboral en docentes universitarios. <https://orcid.org/0000-0001-5743-553X>
- OMS. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
- OMS/OIT. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232.
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171–185. <https://doi.org/10.1515/RNS.2011.017>
- Reyes Rueda, E. Y., Chérrez Peláez, G. E., & Loaiza Ordoñez, A. A. (2025). Efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal de salud. *Arandu UTIC*, 12(2), 3033–3052. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1132>
- Rodríguez, L. V., Carreño, V. D., Quijije, A. P., & Arias, A. A. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047–3062. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n8-009>

Salas, C., Díaz, D., & Vera, A. (2019). Pausas activas y bienestar laboral: Estrategias para la prevención del estrés en contextos organizacionales. *Revista de Salud Ocupacional*, 39(2), 45–56.

Tarrillo Vásquez, M. A., Valdez, C., Fernández, G., Barboza, P., Benítez, T., & Rojas, M. (2023). Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de posgrado. En *Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de posgrado*. CID - Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w898

Trujillo Chávez, H. S., Bonifaz Arias, I., Villagómez Cabezas, A., & Chávez Hernández, J. (2024). *Neurociencia y pausas activas, efectos en la ansiedad de emprendedores del Cantón Guano*. <https://orcid.org/0000-0002-9862-0165>



Casa Editora del Polo (CASEDELPO), hace constar que:

El artículo científico:

“Programa de pausas activas y su efecto en la reducción del estrés laboral en docentes ecuatorianos”

De autoría:

Víctor Delgado Estruvinger, Yilena Montero Reyes

Habiéndose procedido a su revisión y analizados los criterios de evaluación realizados por lectores pares expertos (externos) vinculados al área de experticia del artículo presentado, ajustándose el mismo a las normas que comprenden el proceso editorial, se da por aceptado la publicación en el **Vol. 11, No 4, Abril 2026**, de la revista Polo del Conocimiento, con ISSN 2550-682X, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: **Latindex Catálogo v2.0, MIAR, Google Académico, ROAD, Dialnet, ERIHPLUS.**

Y para que así conste, firmo la presente en la ciudad de Manta, a los 26 días del mes de marzo del año 2026.

Dr. Víctor R. Jama Zambrano
DIRECTOR



Casa Editora del Polo (CASEDELPO), hace constar que:

El artículo científico:

“Programa de pausas activas y su efecto en la reducción del estrés laboral en docentes ecuatorianos”

De autoría:

Víctor Delgado Estruvinger, Yilena Montero Reyes

Ha sido publicado en el **Vol. 11, No 4, Abril 2026**, de la revista Polo del Conocimiento con ISSN 2550-682X, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: **Latindex Catálogo v2.0, MIAR, Google Académico, ROAD, Dialnet, ERIHPLUS.**

Disponible en:

URL: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/11412>

Y para que así conste, firmo la presente en la ciudad de Manta, a los 02 días del mes de abril del año 2026.


Dr. Víctor R. Jama Zambrano
DIRECTOR
