

Estrategias de pausas activas como intervención para disminuir el agotamiento ocupacional en docentes ecuatorianos.

Active break strategies as an intervention to reduce occupational burnout in Ecuadorian teachers.

Lic. Valladolid Paz Maria Celeste

Unidad Educativa General Eloy Alfaro
maria.valladolid@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0004-1858-5470>
El Oro – Ecuador

MSc. Eras Salinas Jenny Del Rocio

Unidad Educativa 23 De Abril
jenny.eras@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0009-6215-4607>
El Oro – Ecuador

Lic. Blacio Pereira Xismenia Vanesa

Unidad Educativa Prof. Andres Codillo
xismenia.blacio@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0000-8490-8603>
El Oro – Ecuador

Lic. Loja Cabrera Maria Rosenda

Unidad Educativa Dr Francisco Ochoa Ortiz
rosenda.loja@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0001-4388-7751>
El Oro – Ecuador

Formato de citación APA

Valladolid, M., Eras, J., Blacio, X. Loja, M. (2026). Estrategias de pausas activas como intervención para disminuir el agotamiento ocupacional en docentes ecuatorianos. Revista REG, Vol. 5 (Nº. 2), p. 4933- 4949.

CONOCIMIENTOS SIN FRONTERAS

Vol. 5 (Nº. 3). Julio - septiembre 2026.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 25 -08-2026

Fecha de aceptación :28 -08-2026

Fecha de publicación:30-09-2026



RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el efecto de un programa estructurado de pausas activas en la reducción del estrés laboral de docentes ecuatorianos, considerando esta estrategia como una alternativa para fortalecer el bienestar físico, emocional y cognitivo durante la jornada laboral. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 40 docentes ecuatorianos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Para la recolección de información se empleó la técnica de la encuesta, aplicándose dos cuestionarios estructurados con escala tipo Likert, previamente validados por juicio de expertos y con adecuada confiabilidad determinada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Los datos fueron procesados utilizando estadística descriptiva y el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron que los docentes presentan niveles moderados de estrés laboral, manifestados principalmente mediante tensión muscular, agotamiento físico, fatiga mental y afectaciones emocionales derivadas de la carga laboral. Asimismo, se identificó una elevada aceptación hacia la implementación de pausas activas y una relación estadísticamente significativa entre esta estrategia y la disminución del estrés laboral. Se concluye que un programa estructurado de pausas activas constituye una intervención pertinente para promover la salud ocupacional, fortalecer el bienestar docente y favorecer ambientes laborales más saludables en las instituciones educativas.

PALABRAS CLAVE: salud ocupacional, estrés ocupacional, bienestar en el trabajo.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the effect of a structured active breaks program on reducing work-related stress among Ecuadorian teachers, considering this strategy as an alternative to strengthen physical, emotional, and cognitive well-being during the workday. The research adopted a quantitative approach, with an applied, correlational, and non-experimental cross-sectional design. The study population consisted of 40 Ecuadorian teachers selected through non-probability purposive sampling. Data were collected using a survey technique through two structured Likert-scale questionnaires previously validated by expert judgment and tested for reliability using Cronbach's alpha coefficient. The information was analyzed using descriptive statistics and Spearman's correlation coefficient. The findings revealed that teachers experienced moderate levels of work-related stress, mainly reflected in muscle tension, physical exhaustion, mental fatigue, and emotional strain associated with workload. Likewise, participants showed a high level of acceptance toward the implementation of active breaks, and a statistically significant relationship was identified between this strategy and reduced work-related stress. It is concluded that a structured active breaks program represents an effective intervention to promote occupational health, enhance teachers' well-being, and foster healthier working environments in educational institutions.

KEYWORDS: occupational health, occupational stress, well-being at work.



INTRODUCCIÓN

El bienestar laboral del profesorado constituye un elemento esencial para garantizar la calidad de los procesos educativos y el adecuado funcionamiento de las instituciones de enseñanza. En los últimos años, el estrés laboral ha adquirido una creciente relevancia como uno de los principales riesgos psicosociales que afectan a los docentes, debido al incremento de las exigencias administrativas, la sobrecarga de trabajo, la incorporación de nuevas tecnologías, la atención a la diversidad estudiantil y la necesidad permanente de responder a procesos de evaluación y actualización profesional. Estas condiciones generan un impacto negativo tanto en la salud física y emocional del profesorado como en su desempeño laboral, repercutiendo en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

El estrés laboral en la docencia representa un fenómeno multifactorial que surge cuando las demandas del entorno educativo superan los recursos personales y organizacionales disponibles para afrontarlas. Esta situación puede manifestarse mediante agotamiento físico, fatiga mental, ansiedad, alteraciones musculoesqueléticas, disminución de la concentración, desmotivación y reducción de la satisfacción laboral. Diversos estudios recientes evidencian que los docentes constituyen uno de los grupos profesionales con mayor exposición a factores de riesgo psicosocial, especialmente en sistemas educativos caracterizados por elevadas cargas administrativas y limitaciones institucionales para promover el bienestar ocupacional (International Labour Organization [ILO], 2022; UNESCO, 2024).

En Ecuador, esta problemática adquiere especial importancia debido a las transformaciones experimentadas por el sistema educativo durante los últimos años, las cuales han incrementado las responsabilidades profesionales del personal docente. Además de las actividades propias de la enseñanza, los educadores deben atender procesos de planificación curricular, evaluación permanente, capacitación continua, elaboración de informes, acompañamiento estudiantil y participación en proyectos institucionales. Como consecuencia, muchos docentes experimentan elevados niveles de tensión física y emocional que afectan tanto su calidad de vida como su rendimiento profesional. No obstante, las instituciones educativas aún presentan limitadas estrategias preventivas orientadas a disminuir los efectos del estrés laboral mediante programas sistemáticos de promoción de la salud ocupacional.

Frente a esta realidad, las pausas activas han emergido como una estrategia preventiva ampliamente recomendada dentro de la salud ocupacional. Estas consisten en intervenciones breves, planificadas y desarrolladas durante la jornada laboral mediante ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares, respiración consciente, relajación y activación corporal, cuyo propósito es

favorecer la recuperación física, cognitiva y emocional de los trabajadores. La evidencia científica reciente demuestra que las pausas activas contribuyen a disminuir la fatiga física, mejorar la concentración, fortalecer la regulación emocional, reducir los niveles de cortisol y prevenir trastornos musculoesqueléticos asociados al sedentarismo y a las cargas laborales prolongadas (OMS, 2020; World Health Organization, 2022).

Desde el enfoque de la neurociencia, las pausas activas favorecen procesos fisiológicos relacionados con la plasticidad cerebral, la regulación del sistema nervioso autónomo y la activación de mecanismos neurobiológicos asociados al bienestar psicológico. La realización periódica de movimientos corporales, ejercicios respiratorios y actividades de atención consciente estimula la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo, disminuir la ansiedad y optimizar funciones cognitivas como la atención, la memoria de trabajo y la toma de decisiones. Estos postulados encuentran sustento en la teoría de la carga alostática propuesta por McEwen, la cual explica que la exposición prolongada al estrés produce alteraciones fisiológicas que pueden mitigarse mediante estrategias de recuperación física y emocional (McEwen & Akil, 2020).

Asimismo, el presente estudio se fundamenta en el Modelo Demanda-Control-Apoyo Social de Karasek y Theorell, actualizado en investigaciones recientes sobre riesgos psicosociales, el cual sostiene que el estrés laboral aumenta cuando las demandas del trabajo exceden el grado de autonomía y el apoyo organizacional disponible. De igual forma, se consideran los aportes de la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman, que explica cómo las estrategias de regulación emocional y recuperación favorecen una mejor adaptación frente a situaciones laborales altamente demandantes, constituyendo un soporte conceptual para la implementación de programas de pausas activas en contextos educativos.

Los antecedentes científicos publicados durante los últimos cinco años muestran resultados favorables respecto al uso de pausas activas en ambientes laborales. Diversas investigaciones reportan reducciones significativas en los niveles de estrés, fatiga mental, agotamiento emocional y molestias musculoesqueléticas, además de mejoras en la satisfacción laboral, el bienestar psicológico y la productividad organizacional. En el ámbito educativo, varios estudios coinciden en que la incorporación de pausas activas favorece la concentración, incrementa la motivación docente y fortalece el clima laboral, aunque todavía existe escasa evidencia empírica sobre programas estructurados dirigidos específicamente al profesorado ecuatoriano, situación que evidencia un vacío científico susceptible de ser investigado.

En este contexto, la presente investigación cobra relevancia porque propone analizar el efecto de un programa estructurado de pausas activas como estrategia de promoción de la salud ocupacional en docentes ecuatorianos. Su aporte radica en proporcionar evidencia científica que permita fundamentar la implementación de programas institucionales orientados a disminuir el estrés laboral, fortalecer el bienestar docente y promover ambientes educativos más saludables y sostenibles. Los resultados podrán servir como referencia para directivos, responsables de talento humano y formuladores de políticas educativas interesados en incorporar estrategias preventivas basadas en evidencia dentro de las instituciones educativas.

La investigación parte de la hipótesis de que la implementación de un programa estructurado de pausas activas influye significativamente en la reducción del estrés laboral de los docentes ecuatorianos. En correspondencia con ello, el objetivo general consiste en analizar el efecto de un programa estructurado de pausas activas sobre la reducción del estrés laboral en docentes ecuatorianos, identificando los niveles de estrés presentes, las percepciones del profesorado respecto a esta estrategia y la relación existente entre ambas variables, con el propósito de contribuir al fortalecimiento del bienestar laboral y la salud ocupacional del personal docente.

MÉTODOS MATERIALES

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió medir objetivamente las variables relacionadas con el programa estructurado de pausas activas y el estrés laboral docente mediante la aplicación de instrumentos estandarizados, posibilitando el análisis estadístico de la información recopilada. Este enfoque facilita la comprobación de relaciones entre variables a partir de datos numéricos y procedimientos estadísticos que garantizan objetividad y precisión en la interpretación de los resultados (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2023).

El estudio correspondió a una investigación de tipo aplicada, ya que buscó generar conocimientos orientados a resolver una problemática concreta relacionada con el bienestar laboral de los docentes ecuatorianos mediante el diseño de un programa estructurado de pausas activas. Asimismo, presentó un alcance correlacional, porque analizó la relación existente entre la implementación de pausas activas y los niveles de estrés laboral, sin pretender establecer relaciones causales absolutas, sino determinar el grado de asociación entre ambas variables (Creswell & Creswell, 2022).

En cuanto al diseño metodológico, la investigación fue no experimental, debido a que las variables fueron observadas tal como se manifestaron en su contexto natural, sin manipulación deliberada por parte de los investigadores. Además, presentó un diseño transversal, puesto que la

información fue recolectada en un único momento durante el período de estudio, permitiendo describir la situación del fenómeno investigado en un tiempo determinado (Arias, 2021).

La población estuvo constituida por 40 docentes ecuatorianos pertenecientes a instituciones educativas participantes en la investigación. Debido a que el universo fue reducido y accesible, se trabajó con la totalidad de la población, por lo que la muestra coincidió con el universo de estudio. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando como criterio principal la disponibilidad de los docentes y su participación voluntaria en la investigación, procedimiento ampliamente utilizado en estudios educativos cuando la población es limitada y presenta características específicas de interés (Otzen & Manterola, 2021).

Las variables objeto de estudio fueron, como variable independiente, el programa estructurado de pausas activas, entendido como un conjunto organizado de actividades físicas breves, ejercicios de movilidad corporal, estiramientos, respiración consciente y técnicas de regulación emocional desarrolladas durante la jornada laboral; y como variable dependiente, el estrés laboral docente, conceptualizado como el conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales generadas cuando las demandas del trabajo exceden la capacidad de afrontamiento del profesional de la educación.

La técnica utilizada para la recolección de la información fue la encuesta, por ser uno de los procedimientos más utilizados en investigaciones cuantitativas para obtener información estandarizada acerca de percepciones, actitudes y comportamientos de los participantes (Creswell & Creswell, 2022). Como instrumento se aplicaron dos cuestionarios estructurados con escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta, elaborados a partir de la operacionalización de las variables en dimensiones e indicadores previamente establecidos. Uno de los cuestionarios evaluó las características relacionadas con las pausas activas, mientras que el segundo permitió medir los niveles de estrés laboral en los docentes.

Para garantizar la calidad metodológica de los instrumentos, estos fueron sometidos a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos, quienes evaluaron la claridad, pertinencia, coherencia y suficiencia de cada uno de los ítems. Posteriormente, se realizó una prueba piloto con características similares a la población objeto de estudio, permitiendo calcular la confiabilidad interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, indicador ampliamente utilizado para determinar la consistencia interna de instrumentos psicométricos. Valores superiores a 0,80 fueron considerados adecuados para garantizar la confiabilidad de los cuestionarios (Taber, 2021).

La información obtenida fue organizada en una base de datos y procesada mediante el programa IBM SPSS Statistics versión 29. Inicialmente se desarrolló un análisis descriptivo utilizando frecuencias absolutas, porcentajes, medias y tablas de distribución para caracterizar las variables estudiadas. Posteriormente se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman, considerando que las variables fueron medidas mediante escalas ordinales, con el propósito de determinar el grado de asociación existente entre el programa de pausas activas y el estrés laboral docente. En todos los análisis se estableció un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$.

Desde el punto de vista ético, la investigación respetó los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y las recomendaciones internacionales para investigaciones con seres humanos. La participación de los docentes fue completamente voluntaria, previa firma del consentimiento informado, garantizando la confidencialidad, el anonimato y el tratamiento exclusivamente académico de la información recopilada. Asimismo, los participantes tuvieron la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello implicara consecuencias de ninguna naturaleza (World Medical Association, 2024).

Los criterios de inclusión contemplaron docentes ecuatorianos en ejercicio profesional, con al menos un año de experiencia laboral, que aceptaron participar voluntariamente y completaron íntegramente los cuestionarios. Como criterios de exclusión, se consideraron docentes en período de licencia, profesionales que no concluyeron el proceso de recolección de datos o aquellos cuyos cuestionarios presentaron información incompleta.

Entre las limitaciones del estudio se reconoce el tamaño reducido de la muestra y la utilización de un muestreo no probabilístico, circunstancias que limitan la generalización de los resultados hacia toda la población docente ecuatoriana. Asimismo, el diseño transversal permitió analizar únicamente la relación existente entre las variables en un momento específico, sin establecer cambios longitudinales derivados de la implementación del programa de pausas activas. No obstante, los procedimientos metodológicos empleados garantizan la validez interna del estudio y proporcionan evidencia científica suficiente para fundamentar futuras investigaciones e intervenciones orientadas al fortalecimiento del bienestar laboral docente.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos permitieron identificar los niveles de estrés laboral presentes en los docentes, así como la percepción sobre la implementación de un programa estructurado de pausas activas como estrategia de bienestar ocupacional. La información fue organizada en cinco tablas que sintetizan los principales hallazgos del estudio, permitiendo analizar la relación entre las

manifestaciones físicas y emocionales del estrés, la carga laboral y la aceptación de las pausas activas. Posteriormente, los resultados se contrastan con investigaciones recientes para fortalecer su interpretación y aportar evidencia científica que sustente la propuesta de intervención. La organización de los resultados responde a los objetivos específicos de la investigación y facilita la comprensión del comportamiento de las variables analizadas.

Tabla 1.

Manifestaciones físicas del estrés laboral en docentes

Manifestación	Siempre (%)	Frecuentemente (%)	Algunas veces (%)	Rara vez (%)	Nunca (%)
Tensión muscular durante la jornada laboral	12,5	20,0	47,5	17,5	2,5
Dolores frecuentes en cuello, espalda u hombros	10,0	37,5	30,0	20,0	2,5
Agotamiento físico al finalizar la jornada	15,0	30,0	35,0	20,0	0,0
Fatiga mental al finalizar las actividades	10,0	15,0	30,0	32,5	12,5

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de la investigación.

Los resultados evidencian que las principales manifestaciones del estrés laboral corresponden a la tensión muscular, los dolores osteomusculares, el agotamiento físico y la fatiga mental. La mayor proporción de docentes manifestó experimentar estos síntomas entre "algunas veces" y "frecuentemente", lo que demuestra que el estrés constituye una condición presente durante la jornada laboral. Particularmente, la tensión muscular fue reportada por el 80 % de los participantes con diferentes niveles de frecuencia, mientras que el agotamiento físico afectó a una proporción similar, reflejando el desgaste generado por las exigencias propias de la labor docente.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones recientes que señalan que la docencia representa una profesión expuesta a elevados riesgos psicosociales debido a las cargas administrativas, la atención permanente a estudiantes y la presión institucional. La Organización Mundial de la Salud (2022) sostiene que el estrés laboral prolongado incrementa la aparición de trastornos musculoesqueléticos y fatiga emocional, afectando el bienestar y el desempeño profesional. En consecuencia, los resultados justifican la necesidad de implementar estrategias

preventivas orientadas a disminuir las manifestaciones físicas del estrés mediante intervenciones sistemáticas durante la jornada laboral.

Tabla 2.

Demandas laborales y regulación emocional

Indicador	Siempre (%)	Frecuentemente (%)	Algunas veces (%)	Rara vez (%)	Nunca (%)
Dificultad para concentrarse	5,0	5,0	32,5	40,0	17,5
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
La demanda laboral afecta el estado emocional	15,0	15,0	37,5	20,0	12,5

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de la investigación.

Los resultados muestran que la carga laboral influye significativamente sobre el estado emocional de los docentes. Aunque una parte importante manifestó conservar la capacidad para recuperar la calma frente a situaciones estresantes, también se identificó un grupo considerable que experimenta angustia semanal y dificultades para mantener la concentración durante el desarrollo de sus actividades académicas. Estas evidencias indican que el estrés laboral no solo produce consecuencias físicas, sino también alteraciones cognitivas y emocionales que pueden afectar la calidad del proceso educativo.

Desde la perspectiva de la salud ocupacional, estos resultados confirman que la sobrecarga laboral constituye uno de los principales factores asociados al agotamiento emocional docente. Estudios recientes señalan que la presión derivada de las responsabilidades administrativas y académicas incrementa los niveles de ansiedad y reduce la capacidad de regulación emocional, afectando el clima organizacional y la satisfacción profesional. Por ello, resulta indispensable fortalecer programas institucionales que promuevan ambientes laborales saludables y favorezcan el equilibrio entre las demandas laborales y el bienestar del profesorado.

Tabla 3.

Percepción sobre la implementación de pausas activas

Indicador	Siempre (%)	Frecuentemente (%)	Algunas veces (%)	Rara vez (%)	Nunca (%)
Considera necesarias las pausas activas	72,5	20,0	5,0	2,5	0,0
Las pausas activas contribuyen al bienestar laboral	72,5	20,0	5,0	2,5	0,0

Satisfacción con la implementación de pausas activas	47,5	35,0	7,5	2,5	7,5
Realiza pausas para despejar la mente	30,0	30,0	20,0	17,5	2,5

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de la investigación.

La mayoría de los docentes manifestó una percepción altamente favorable respecto a la implementación de un programa estructurado de pausas activas. Más del 90 % considera que estas actividades constituyen una estrategia efectiva para mejorar el bienestar laboral, mientras que una proporción similar expresó satisfacción ante la posibilidad de incorporarlas de manera permanente dentro de la jornada académica. Asimismo, una parte importante señaló que ya realiza pausas espontáneas para disminuir la carga mental durante el trabajo.

Estos resultados evidencian que existe una elevada aceptación institucional hacia este tipo de intervenciones. La literatura científica reciente demuestra que las pausas activas favorecen la recuperación física y cognitiva, disminuyen la fatiga acumulada y fortalecen la regulación emocional del trabajador. En consecuencia, la alta disposición observada entre los participantes representa una condición favorable para implementar programas preventivos que contribuyan al mejoramiento del bienestar docente y a la reducción del estrés laboral.

Tabla 4.

Actividades preferidas para el bienestar emocional

Actividad	Frecuencia (%)
Pausas activas	40,0
Actividad física	25,0
Contacto con la naturaleza	15,0
Actividades creativas	12,5
Técnicas de respiración y relajación	7,5

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de la investigación.

Las pausas activas fueron identificadas como la principal estrategia para favorecer el bienestar emocional de los docentes, seguidas por la actividad física y el contacto con la naturaleza. Este resultado demuestra que los participantes atribuyen mayor efectividad a las actividades que implican movimiento corporal y activación fisiológica, reconociéndolas como mecanismos útiles para disminuir el cansancio físico y mental durante la jornada laboral.

La evidencia científica respalda esta percepción al señalar que las intervenciones basadas en movimiento corporal mejoran la circulación sanguínea, favorecen la oxigenación cerebral y estimulan la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar psicológico. En consecuencia, la implementación sistemática de pausas activas puede convertirse en una estrategia preventiva con impacto positivo tanto en la salud ocupacional como en el desempeño profesional de los docentes.

Tabla 5.

Relación entre pausas activas y estrés laboral

Variable	Coefficiente de Spearman	Significancia (p)
Programa de pausas activas – Estrés laboral	0,806	0,003

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados del análisis estadístico.

El análisis de correlación evidenció una relación estadísticamente significativa entre la implementación de un programa estructurado de pausas activas y la reducción del estrés laboral docente. El coeficiente de Spearman ($\rho = 0,806$; $p = 0,003$) refleja una asociación alta entre ambas variables, indicando que una mayor valoración e incorporación de pausas activas se relaciona con menores manifestaciones de estrés laboral entre los participantes.

La discusión de este resultado permite afirmar que las pausas activas constituyen una estrategia de promoción de la salud ocupacional con potencial para disminuir los efectos físicos y emocionales derivados de la actividad docente. Este hallazgo coincide con investigaciones recientes desarrolladas en el ámbito educativo, las cuales concluyen que las intervenciones breves basadas en movilidad corporal, respiración y relajación favorecen la recuperación psicofisiológica durante la jornada laboral. La principal novedad científica del estudio radica en aportar evidencia empírica sobre la pertinencia de un programa estructurado de pausas activas en docentes ecuatorianos, ofreciendo una propuesta aplicable a instituciones educativas interesadas en fortalecer el bienestar laboral y prevenir el estrés ocupacional.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten confirmar que el estrés laboral constituye una problemática presente entre los docentes ecuatorianos, manifestándose principalmente mediante tensión muscular, agotamiento físico, fatiga mental y alteraciones emocionales derivadas de la carga laboral. Estas evidencias coinciden con lo reportado en la investigación base, donde se identificó que la mayoría de los docentes presenta niveles moderados de estrés asociados a las exigencias propias de la actividad educativa y reconoce la necesidad de implementar estrategias preventivas orientadas a mejorar su bienestar ocupacional. En este sentido, los hallazgos respaldan el planteamiento de la

Organización Mundial de la Salud (2022), que reconoce el estrés laboral como uno de los principales riesgos psicosociales que afectan la salud de los trabajadores y comprometen su desempeño profesional cuando no existen mecanismos adecuados de prevención.

Uno de los aspectos más relevantes del estudio corresponde a la elevada aceptación de las pausas activas como estrategia institucional para disminuir el estrés laboral. Los docentes manifestaron una percepción ampliamente favorable hacia su implementación, considerando que estas contribuyen al bienestar físico, emocional y cognitivo durante la jornada de trabajo. Este resultado guarda similitud con investigaciones recientes desarrolladas en el ámbito educativo, las cuales señalan que las pausas activas favorecen la recuperación psicofisiológica, disminuyen la fatiga acumulada y mejoran la capacidad de concentración de los docentes. Asimismo, la investigación coincide con los planteamientos de la Organización Internacional del Trabajo (2022), que recomienda incorporar programas preventivos de salud ocupacional dirigidos a reducir los riesgos psicosociales presentes en los ambientes laborales.

Desde el punto de vista teórico, los resultados fortalecen los postulados del modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman, al evidenciar que la incorporación de estrategias de regulación durante la jornada laboral favorece una mejor adaptación frente a las demandas ocupacionales. De igual manera, los hallazgos son consistentes con los principios de la neurociencia aplicada al bienestar laboral, los cuales sostienen que la combinación de movimientos corporales, ejercicios respiratorios y pausas de recuperación contribuye a regular la respuesta fisiológica al estrés, mejorar la oxigenación cerebral y favorecer procesos cognitivos relacionados con la atención y la toma de decisiones. La elevada valoración otorgada por los docentes a estas actividades demuestra que las intervenciones breves pueden constituirse en herramientas efectivas para disminuir los efectos negativos derivados de la sobrecarga laboral.

La correlación estadísticamente significativa encontrada entre el programa estructurado de pausas activas y el estrés laboral constituye uno de los principales aportes científicos de la investigación. El coeficiente de correlación obtenido evidencia que existe una relación alta entre ambas variables, indicando que una mayor incorporación de pausas activas se asocia con menores niveles de estrés laboral. Este resultado coincide con investigaciones recientes que han demostrado la efectividad de programas de actividad física breve en la disminución del agotamiento emocional y la mejora del bienestar psicológico del personal docente. Sin embargo, también amplía el conocimiento disponible al analizar específicamente el contexto ecuatoriano, donde aún existen limitados estudios orientados a evaluar estrategias institucionales de promoción de la salud ocupacional dirigidas al profesorado.

En comparación con estudios previos, la presente investigación presenta similitudes en cuanto a la identificación de la sobrecarga laboral como uno de los principales factores desencadenantes del estrés docente. No obstante, se diferencia al proponer un programa estructurado de pausas activas sustentado en principios de neurociencia como alternativa de intervención preventiva. Esta perspectiva representa una contribución novedosa, ya que integra componentes físicos, cognitivos y emocionales dentro de una estrategia organizada susceptible de ser incorporada en las políticas institucionales de bienestar laboral. De esta manera, el estudio no solo describe la problemática existente, sino que ofrece una propuesta fundamentada para su abordaje dentro del contexto educativo.

Desde una perspectiva práctica, los resultados permiten recomendar la incorporación de programas permanentes de pausas activas en las instituciones educativas ecuatorianas como parte de sus planes de salud ocupacional. La evidencia obtenida demuestra que este tipo de intervenciones puede favorecer la reducción de la fatiga física y mental, fortalecer la regulación emocional y mejorar las condiciones de trabajo del profesorado sin requerir elevados recursos económicos ni modificaciones significativas de la jornada laboral. Su implementación podría contribuir además a mejorar el clima organizacional, incrementar la satisfacción laboral y fortalecer la calidad del proceso educativo mediante el cuidado integral del talento humano.

Finalmente, la investigación presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. El tamaño de la muestra y la utilización de un diseño transversal limitan la generalización de los hallazgos y no permiten establecer relaciones causales definitivas entre las variables analizadas. En consecuencia, futuras investigaciones podrían desarrollar estudios experimentales y longitudinales que evalúen el efecto de la aplicación continua del programa estructurado de pausas activas durante períodos prolongados, así como ampliar la muestra hacia diferentes niveles educativos y regiones del país. Estas líneas de investigación permitirán fortalecer la evidencia científica disponible y consolidar modelos de intervención orientados a promover el bienestar docente y la prevención del estrés laboral en el sistema educativo ecuatoriano.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten concluir que el estrés laboral constituye una problemática relevante en el contexto educativo ecuatoriano, al evidenciar manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales asociadas a las exigencias propias de la labor docente. La presencia de tensión muscular, agotamiento físico, fatiga mental y afectaciones en el estado emocional confirma que las condiciones actuales de trabajo representan un factor de riesgo para el bienestar ocupacional del profesorado, situación que demanda la implementación de estrategias preventivas orientadas a fortalecer la salud integral de los docentes. Esta conclusión se encuentra respaldada por los resultados del estudio y por la relación estadísticamente significativa identificada entre las variables analizadas.

La investigación demuestra que las pausas activas constituyen una estrategia pertinente para contribuir a la reducción del estrés laboral en docentes ecuatorianos. La elevada aceptación manifestada por los participantes y la asociación encontrada entre la implementación de estas actividades y la disminución de los niveles de estrés permiten sostener que un programa estructurado de pausas activas puede integrarse como parte de las políticas institucionales de bienestar laboral. Desde esta perspectiva, la incorporación sistemática de ejercicios de movilidad corporal, respiración consciente y relajación representa una alternativa viable para favorecer la recuperación física y emocional durante la jornada de trabajo, fortaleciendo simultáneamente el desempeño profesional y la calidad del ambiente educativo.

Desde el punto de vista científico, el estudio aporta evidencia empírica que fortalece la línea de investigación relacionada con la salud ocupacional docente, al demostrar que las pausas activas no solo favorecen el bienestar físico, sino que también contribuyen a mejorar procesos de regulación emocional y recuperación cognitiva. Este aporte resulta especialmente relevante para el contexto ecuatoriano, donde aún son limitadas las investigaciones que analizan intervenciones preventivas dirigidas específicamente al profesorado, proporcionando fundamentos para el diseño de futuras políticas y programas institucionales orientados al cuidado de la salud laboral.

No obstante, la investigación también evidencia la necesidad de continuar profundizando en este campo de estudio. El carácter transversal del diseño metodológico y el tamaño de la muestra limitan la generalización de los resultados a toda la población docente ecuatoriana. En consecuencia, se considera pertinente que futuras investigaciones desarrollen estudios experimentales y longitudinales que permitan evaluar el impacto de programas estructurados de pausas activas durante períodos prolongados, así como analizar su efecto en otras variables relacionadas con el bienestar docente, como la satisfacción laboral, el síndrome de burnout, el desempeño profesional, el clima organizacional y la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera, será posible ampliar la evidencia científica disponible y consolidar estrategias integrales que fortalezcan la salud ocupacional y el bienestar del personal docente en los diferentes niveles del sistema educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Covarrubias, J., Pérez Hernández, M., & Ramírez López, C. (2025). Síndrome de burnout y bienestar laboral en docentes universitarios latinoamericanos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 16(45), 115–132.
- Arias, J. L. (2021). Diseño y metodología de la investigación científica. Enfoques Consulting.
- Cabezas-Cerna, M., Gutiérrez, P., & Rojas, D. (2025). Programas de bienestar emocional para docentes universitarios y su impacto en la satisfacción laboral. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 19(1), 58–76.
- Carrillo Rosero, J., Molina, P., & Vargas, M. (2025). Carga laboral y agotamiento emocional en docentes de educación superior. *Revista Científica de Educación*, 13(2), 84–101.
- Castañeda-Santillán, M., & Sánchez-Macías, A. (2022). Estrés laboral y salud ocupacional en profesionales de la educación. *Revista Salud de los Trabajadores*, 30(2), 143–156.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). SAGE Publications.
- Franco Mendoza, R. (2025). Estrés ocupacional y calidad de vida laboral en docentes ecuatorianos. *Revista Latinoamericana de Investigación Educativa*, 21(1), 91–109.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2023). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.ª ed.). McGraw-Hill.
- International Labour Organization. (2022). Mental health at work: Policy brief. International Labour Organization.
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12–21.
- Organización Internacional del Trabajo. (2022). Directrices sobre salud mental en el trabajo. OIT.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices sobre salud mental en el trabajo. Organización Mundial de la Salud.

- Otzen, T., & Manterola, C. (2021). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 39(1), 227–232.
- Rodríguez, A., Morales, J., & Paredes, L. (2023). Ambiente laboral y estrés ocupacional en docentes universitarios. *Revista Educación Superior y Sociedad*, 35(2), 145–163.
- Taber, K. S. (2021). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 51(6), 1273–1296.
- Tarrillo Vásquez, M., Flores, R., & Salazar, J. (2023). Pausas activas como estrategia para reducir el estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Peruana de Educación*, 15(2), 72–89.
- UNESCO. (2024). Global education monitoring report 2024: Leadership in education. UNESCO.
- World Health Organization. (2022). WHO guidelines on mental health at work. World Health Organization.
- World Medical Association. (2024). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants. World Medical Association.

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

