



Maestría en Educación

Mención Gestión y Liderazgo

**Integración de actividades físicas para el
bienestar del personal docente de la Unidad**

Educativa Particular Salesiana María

Auxiliadora.

Autor:

Karen Marín Matute

Directora:

Prof. Martha Cobos Cali Ph.D

Cuenca – Ecuador

2025

DEDICATORIA

Dedico esta investigación principalmente a Dios y a mi hijo Matías, ya que ha sido mi fuente de inspiración para superarme constantemente, porque fue la compañía y el aliento que estuvieron presentes cada día en este proceso; esto es para él y por él.

También dedico este trabajo a mi familia, que ha estado a mi lado sosteniéndome durante este largo camino, ya que gracias a su apoyo y a la formación que me brindaron desde muy pequeña, hoy son los pilares de mis principios y valores. De manera muy especial, a mi tía Mariela, que siempre ha sido una guía en mi vida, una madre que me ha acompañado en todo momento. A mis ángeles, que sé que desde arriba se sienten felices de verme cumplir esta meta que tanto anhelaron. A mis amigas, por sostenerme con fuerza y alentarme siempre a continuar. Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que estuvieron presentes en este proceso, ya que su apoyo fue muy importante para mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco esta investigación a la Universidad del Azuay, por abrirme las puertas para poder participar en esta Maestría. De manera subsecuente a mi tutora la Dra. Martha Cobos, por su infinita paciencia y dedicación en este proceso, sé que su guía ha sido estricta y rigurosa muestra del compromiso como profesional.

Finalmente, al personal docente y administrativo, ya que han sido una fuente de apoyo en este proceso académico.

RESUMEN

El bienestar psicológico y físico de los docentes presenta un deterioro progresivo asociado al estrés laboral y la falta de autocuidado, ante esta problemática, el estudio tuvo el objetivo de fortalecer el bienestar docente por medio de la integración de actividades físicas adaptadas al entorno institucional. Se aplicó un diseño de investigación–acción con tres fases: diagnóstico, intervención y evaluación post-intervención, la propuesta consistió en sesiones de bailoterapia combinadas con ejercicios HIIT de bajo impacto, dirigidas al personal docente de la Unidad Educativa Salesiana María Auxiliadora en Cuenca, donde los resultados evidenciaron mejoras en: emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales y disposición hacia la actividad física, conforme a las dimensiones del modelo PERMA. Por ello se reconoce que la actividad física integrada en las jornadas laborales constituye una estrategia efectiva y sostenible que promueve el bienestar psicológico y emocional de los docentes.

Palabras clave: bailoterapia, bienestar psicológico, HIIT adaptado, PERMA.

ABSTRACT

The psychological and physical well-being of teachers is progressively deteriorating due to work-related stress and a lack of self-care. Considering this problem, the study aimed to improve teachers' well-being by integrating physical activities adapted to the institutional environment. A three-phase action research design was applied: diagnosis, intervention, and post-intervention evaluation. The proposal consisted of dance therapy sessions combined with low-impact HIIT exercises, aimed at teaching staff at the María Auxiliadora Salesian Educational Unit in Cuenca. The results showed improvements in positive emotions, commitment, interpersonal relationships, and willingness to engage in physical activity, in accordance with the dimensions of the PERMA model. Therefore, it is recognized that physical activity integrated into the workday is an effective and sustainable strategy that promotes the psychological and emotional well-being of teachers.

Keywords: dance therapy, psychological well-being, adapted HIIT, PERMA.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
RESUMEN.....	III
ABSTRACT.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	V
ÍNDICE DE ANEXOS.....	V
INTRODUCCIÓN.....	1
METODOLOGÍA.....	6
2.1 Diseño metodológico.....	6
2.2 Población y muestra.....	6
2.3 Técnicas e instrumentos.....	7
2.4 Procedimientos.....	8
RESULTADOS.....	10
3.1 Categoría: Emociones positivas (P).....	11
3.2 Categoría: Compromiso (E).....	12
3.3 Categoría: Relaciones positivas (R).....	12
3.4 Categoría: Propósito y logro (M–A).....	13
3.5 Categoría: Bienestar general.....	13
3.6 Categoría: Participación en actividades físicas.....	14
3.7 Categoría: Facilitadores y barreras.....	14
3.8 Síntesis del cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física.....	15
3.9 Mapa de diagnóstico PERMA.....	15
3.10 Plan de intervención.....	17
3.9.1 Objetivos.....	17
3.9.2 Planificación por sesiones.....	18
3.9.3 Validación de resultados post-intervención.....	19
DISCUSIÓN.....	23
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	10
Tabla 2	16
Tabla 3	18
Tabla 4	22
Tabla 5	43

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	37
Anexo 2	39
Anexo 3	40
Anexo 4	41
Anexo 5	42
Anexo 6	43
Anexo 7	45
Anexo 8	54

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, las comunidades educativas han sido testigos de un notable incremento en las demandas cognitivas, emocionales y físicas que recaen sobre los docentes. Como consecuencia de ello, las extensas jornadas laborales, la multiplicidad de funciones dentro del aula y la presión institucional por el cumplimiento de metas han generado una sobrecarga que afecta el bienestar integral del profesorado. Frente a este panorama, se evidencia la necesidad de implementar estrategias que no solo prioricen el rendimiento laboral, sino también la salud física y emocional de los docentes (OMS, 2022). En este contexto, en el Ecuador, al igual que en diversos países de Latinoamérica, muchas instituciones educativas carecen de programas estructurados que promuevan el autocuidado y el equilibrio socioemocional del personal docente. Como resultado, esta ausencia de apoyo sistemático ha generado altos niveles de agotamiento profesional y una disminución significativa en la satisfacción laboral (Pacheco Peralta et al., 2023).

El problema radica en la nula existencia de programas institucionales que promuevan las actividades físicas regulares y el bienestar psicológico del personal docente. A pesar de ello, los docentes reconocen la importancia de realizar ejercicio físico y contar con espacios de recreación; sin embargo, las excesivas cargas horarias y la ausencia de un control sistemático de la salud han dificultado la práctica constante de actividades que contribuyan a fortalecer el cuerpo y la mente (Cruz et al., 2020). Como consecuencia de esta situación, se observa un incremento de síntomas de agotamiento y estrés, los cuales, a su vez, afectan directamente la creatividad pedagógica, la productividad y la satisfacción personal del profesorado (Betancourt Torres et al., 2025).

El interés por abordar esta problemática surge a partir de la observación directa de los efectos del estrés docente en la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora, ubicada en la ciudad de Cuenca. Durante el último año, se ha evidenciado un progresivo deterioro en el bienestar psicológico y físico del profesorado, lo que ha provocado fatiga, ausentismo y falta de motivación en sus actividades cotidianas. Estas condiciones, a su vez, no solo repercuten en la salud de los docentes, sino también en la calidad de la enseñanza y en el clima institucional (Thamm Jarruche & Mucci, 2021). Ante esta realidad, se plantea la necesidad de integrar actividades físicas como una herramienta eficaz para fortalecer el bienestar psicológico y emocional del personal docente, mediante acciones concretas y viables que puedan aplicarse dentro de la jornada laboral.

El objeto de estudio de la presente investigación se centra en la integración de actividades físicas como medio para mejorar el bienestar del personal docente. Al mismo tiempo, busca transmitir la comprensión de que la actividad física no se limita únicamente al ejercicio corporal, sino que también promueve el equilibrio emocional, mental y social (OMS, 2022). Por esta razón, se pretende desarrollar e implementar estrategias accesibles, sostenibles y adaptadas al entorno escolar, con el propósito de generar cambios positivos en la salud integral de los docentes.

Desde el campo de la psicología y la educación, la actividad física se reconoce como un medio fundamental para promover el bienestar integral. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía”, e incluye actividades cotidianas, laborales, deportivas o recreativas. En este sentido, dentro del ámbito docente, su práctica no solo contribuye al fortalecimiento físico, sino que también actúa como un regulador cognitivo y emocional capaz de reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fomentar la capacidad de adaptación frente a las crecientes exigencias del entorno educativo (Reigal Garrido et al., 2020). La actividad física ofrece múltiples beneficios significativos, ya que contribuye a la regulación del estado de ánimo, la mejora del sueño, el incremento de la energía y la reducción de enfermedades mentales y cardiovasculares. En el ámbito educativo, su práctica regular permite que los docentes mantengan un equilibrio emocional, fortalezcan su autoeficacia y proyecten una actitud positiva frente a los desafíos cotidianos de su labor. Además, las actividades físicas estimulan la liberación de dopamina, endorfina y serotonina, neurotransmisores directamente asociados con el bienestar psicológico y la satisfacción personal (Biddle & Asare, 2011). (Schaller et al., 2024) sostienen que, dentro de los entornos laborales, la implementación de actividades físicas adaptadas constituye una estrategia eficaz para mitigar el estrés y mejorar el clima organizacional. Por su parte, (Cabrera Armijos et al., 2022) destacan la efectividad de prácticas de bajo impacto, fáciles de integrar en la jornada laboral y que no requieren infraestructura ni materiales complejos, tales como las pausas activas, el Tai Chi, el entrenamiento a intervalos de intensidad moderada (HIIT adaptado) y la bailoterapia. Estas actividades resultan especialmente pertinentes para los entornos educativos, motivo por el cual se analizan en el presente estudio.

Las pausas activas son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral con el objetivo de eliminar las tensiones musculares y mejorar la circulación sanguínea, estas actividades ayudan a mejorar la concentración y disminuir la fatiga tanto física como mental, lo cual favorece la productividad y la motivación de los docentes (Abreu Aday, 2025). El Tai Chi, es una práctica milenaria oriental, la cual combina movimientos lentos y respiraciones controladas, que mejoran el equilibrio, flexibilidad y serenidad mental; lo cual también se considera una alternativa segura y accesible para el personal docente, ya que, logra aliviar el estrés y promover la armonía entre el cuerpo y la mente (Wang et al., 2020).

El entrenamiento HIIT adaptado se basa en realizar intervalos cortos de ejercicio a una intensidad moderada, intercalados con pausas de descanso, este tipo de práctica ha mostrado beneficios notables en la mejora de la capacidad cardiovascular, la resistencia y el tono muscular en poco tiempo (Weston et al., 2014). En el contexto escolar, se ajusta a las necesidades y limitaciones del personal docente, brindando buenos resultados sin requerir demasiado tiempo ni equipamiento especializado. La bailoterapia se destaca como una alternativa dinámica y muy bien aceptada, ya que combina música, movimiento y diversión. Su componente recreativo y social favorece las emociones positivas y fortalece la integración del grupo (Salguero Proaño, 2025).

Según la OMS (2020), se recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 min. de actividad aeróbica moderada a la semana, o a su vez entre 75 y 150 min. de ejercicio vigoroso, complementando con rutinas de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana; no obstante, en el ámbito docente estas metas suelen ser difíciles de cumplir debido a la falta de tiempo y carga laboral. Por esta razón, es recomendable integrar actividades físicas cortas, dinámicas y adaptadas al entorno educativo, que se ajusten a las condiciones reales de los docentes y promuevan la constancia en la práctica (Jiménez-Parra et al., 2022).

La actividad física, entendida como una estrategia de bienestar, impacta no solo en la salud corporal, sino también en los aspectos emocionales y sociales, contribuyendo al equilibrio integral de la persona, en el caso de los docentes, este enfoque se refleja en una mayor satisfacción con su labor, una reducción del estrés y un fortalecimiento del sentido de propósito profesional. Incorporarla en los espacios educativos se convierte, además, en una oportunidad para innovar pedagógicamente y fomentar una cultura de cuidado dentro de la institución (Reigal Garrido et al., 2020).

El bienestar psicológico, desde la perspectiva de la psicología positiva, se concibe como el resultado de un desarrollo equilibrado de las emociones, compromiso, relaciones sociales, sentido vital y la sensación de logro (Seligman, 2011), este enfoque, conocido como modelo PERMA, fue propuesto por Martin Seligman y sostiene que el bienestar se construye a partir de cinco pilares: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros. En el contexto educativo, cada una de estas dimensiones puede fortalecerse a través de la práctica regular de actividad física: las emociones positivas se generan con el disfrute y la activación corporal, el compromiso nace del involucramiento en la práctica, las relaciones crecen con el trabajo en equipo, el sentido está asociado al autocuidado como parte de la responsabilidad profesional y los logros que son alcanzados con la superación gradual de las metas personales (Kovich et al., 2022).

El bienestar psicológico del docente se reconoce como un componente esencial para asegurar tanto la calidad educativa como el equilibrio emocional. La implementación del modelo PERMA dentro del entorno escolar ofrece una vía para evaluar y fortalecer el bienestar docente desde una mirada integral, que abarca los aspectos emocionales y profesionales. En esta línea, la incorporación de programas de actividad física como la bailoterapia y el HIIT adaptado se plantea como una estrategia coherente con dicho modelo, ya que promueve simultáneamente el desarrollo de los cinco pilares del bienestar (Berry, 2023).

Se desarrolla a través de la implementación de estrategias de actividad física planificadas y adaptadas al entorno escolar, que promueven tanto la salud física como el equilibrio emocional de los docentes. Al incorporar prácticas como pausas activas, Tai Chi, HIIT adaptado y bailoterapia, se fomenta la liberación de tensiones, el fortalecimiento de la energía vital, la mejora del estado de ánimo y el incremento de la cohesión social dentro de la institución (Cabrera Armijos et al., 2022)

Estas actividades contribuyen de manera directa al bienestar docente, pues fortalecen las dimensiones del modelo PERMA de (Seligman, 2011) generan emociones positivas mediante el movimiento y la recreación; promueven el compromiso con la práctica y la disciplina; favorecen las relaciones interpersonales a través del trabajo en grupo; refuerzan el sentido al conectar el autocuidado con la responsabilidad profesional; y estimulan los logros personales al alcanzar metas físicas y emocionales.

De esta forma, la integración de actividades físicas contribuye al bienestar del personal docente al crear espacios de autocuidado, reducir los niveles de estrés, aumentar

la motivación laboral y fortalecer la salud emocional y social. En consecuencia, esta investigación tiene como objetivo general proponer actividades físicas que favorezcan el bienestar del personal docente de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora, demostrando que el movimiento corporal, cuando se aplica de manera consciente y sistemática, se convierte en un recurso educativo capaz de mejorar la calidad de vida y el clima institucional.

METODOLOGÍA

2.1 Diseño metodológico

El estudio se sustenta en el paradigma socio-crítico, el cual busca transformar la realidad educativa mediante la reflexión, la acción y la participación activa (González y Andrade, 2021). Este enfoque promueve la comprensión y mejora del bienestar docente desde una perspectiva colaborativa, donde los profesores se convierten en protagonistas del cambio. La integración de actividades físicas en la jornada laboral permite analizar y actuar sobre las condiciones actuales, fortaleciendo la salud emocional y el clima institucional.

La presente investigación se desarrolló bajo el enfoque de investigación-acción educativa, la cual permite analizar la práctica docente, reflexionar sobre ella y transformarla con una acción planificada y participativa de los involucrados, según (Kemmis & McTaggart, 2005), este enfoque busca obtener un cambio social y educativo a través de un proceso cíclico en el que se integren: diagnóstico, planificación, acción y reflexión; por ello para este estudio, dicho modelo fue el más pertinente, ya que, permite la implicación directa de los docentes para la identificación de sus propias necesidades de bienestar y en la construcción de soluciones viables dentro del entorno laboral (Lopez Velazquez et al., 2020).

Para complementar la investigación, se ha determinado que el enfoque del estudio sea cualitativo con el apoyo de herramientas que consideren este paradigma, porque, permite comprender la situación actual del bienestar psicológico del personal docente desde su propia perspectiva y al mismo tiempo comparar los cambios ocurridos tras la aplicación de la propuesta basada en actividades físicas, este enfoque favorece el análisis objetivo entre los participantes y el investigador, posibilitando una comprensión profunda de la experiencia del docente (Casonato & Angeli, 2021).

2.2 Población y muestra

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora, situada en la parroquia El Sagrario del cantón Cuenca, en la provincia del Azuay, esta institución educativa atiende a un total de 882 estudiantes, los cuales están distribuidos desde el nivel de Inicial II hasta tercero de bachillerato y cuenta con una planta docente conformada por 71 profesionales en el área de la educación.

La población objetivo estuvo compuesta por los docentes de esta institución, de quienes se seleccionó una muestra intencional no probabilística, bajo criterios específicos que permitan garantizar la pertinencia y validez de los resultados en función del objeto de estudio (Reales Chacón et al., 2022).

La muestra estuvo conformada por 15 docentes y su selección responde a criterios específicos de inclusión y exclusión, los cuales se detallan a continuación:

Criterios de inclusión:

- Los participantes deben tener al menos tres años de experiencia laboral.
- Los participantes deben contar con una licenciatura en educación.
- Los docentes deben estar en el rango de edad de 25 a 45 años.
- Docentes sin lesiones o problemas físicos crónicos.

Criterios de exclusión:

- Los participantes que tengan menos de tres años de experiencia laboral serán excluidos.
- Docentes que no posean título de licenciatura o cuyo título sea en un área diferente a la educación serán excluidos del estudio
- Los docentes que no estén en el rango de edad de 25 a 45 años serán excluidos.
- Docentes con lesiones o problemas físicos crónicos.

2.3 Técnicas e instrumentos

Para garantizar una recolección de datos integral y adaptada al enfoque investigación-acción, se empleó técnicas e instrumentos que permiten la captación de la percepción subjetiva, así como las manifestaciones que son observables sobre el bienestar psicológico y la actividad física del personal docente, dichas herramientas facilitan el análisis profundo de las experiencias, emociones y hábitos de los docentes antes y después de la intervención basada en actividades físicas.

Entrevista semiestructurada

Permite explorar las percepciones de los docentes con respecto a su bienestar psicológico antes y después de la intervención, se utilizará preguntas abiertas basadas en las dimensiones del modelo PERMA, adaptada de los autores: (DeJonckheere & Vaughn, 2019) (ver Anexo 1).

Cuestionario PERMA

Adaptado al ambiente laboral docente de (Chaves et al., 2023), se pretende evaluar el bienestar psicológico en las cinco dimensiones: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros propios, este cuestionario será aplicado al inicio del estudio (ver Anexo 2).

Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física

El cuestionario fue adaptado del “Cuestionario de hábitos de actividad física en universitarios” de los autores: (Conchas Ramirez et al., 2024), en el cual se realizaron ajustes al ámbito docente para poder diagnosticar el nivel de práctica, conocimiento, motivación y disposición que tienen hacia la implementación de actividades físicas dentro de la jornada laboral (ver Anexo 3).

Observación directa

Permite que el investigador esté involucrado de forma activa en el entorno, registrando comportamientos, dinámicas y las reacciones del grupo docente en las jornadas laborales y las actividades físicas, la lista de cotejo será aplicada semanalmente, al finalizar cada sesión de actividad física, con el objetivo de observar la evolución de los participantes y cada docente será evaluado de manera individual (Fix et al., 2022) (ver Anexo 4).

2.4 Procedimientos

El estudio se estructura en cinco ciclos principales, siguiendo la investigación-acción propuesta por (Kemmis & McTaggart, 2005) se genera el diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión, lo cual nos permite comprender la situación actual, intervenir y evaluar los cambios generados, por medio de la investigación-acción, se propuso fortalecer el bienestar psicológico del personal docente con la incorporación de actividades físicas adaptadas al contexto institucional, con este enfoque metodológico se permitió: observar, reflexionar y mejorar las estrategias que fueron implementadas durante la intervención, con una constante retroalimentación entre cada fase del proceso.. (Stephen Kemmis & McTaggart , 1988)

- **Fase 1: diagnóstico:** en este primer ciclo se identificaron las principales problemáticas relacionadas con el bienestar psicológico y la práctica de actividad física del personal docente, se aplicaron los instrumentos: entrevista semiestructurada, Cuestionario PERMA adaptado para docentes y Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física; cuyos resultados evidenciaron niveles moderados de bienestar y una baja frecuencia de actividad física y este

diagnóstico permitió reconocer factores de estrés laboral, falta de tiempo y necesidad de actividades recreativas que fomenten el equilibrio emocional.

- **Fase 2: planificación de la acción:** en base en los resultados del diagnóstico, se diseñó y elaboró una propuesta de intervención en la cual se integró sesiones de bailoterapia y ejercicios HIIT adaptados a intensidad moderada, con una duración de tres semanas; en la planificación se consideró la motivación intrínseca de los docentes y las preferencias identificadas, lo cual aseguró que las actividades fueran recreativas, inclusivas y factibles dentro del horario laboral. El modelo teórico de referencia fue PERMA de (Seligman, 2011), en el cual se fundamentó las dimensiones del bienestar psicológico que se quiso potenciar: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros.
- **Fase 3: implementación de la acción:** para la intervención de la propuesta se desarrollaron sesiones breves de bailoterapia durante un período de tres semanas, estas actividades fueron dirigidas por la investigadora y se promovió la participación activa y voluntaria del personal docente.
En este ciclo se aplicó una lista de cotejo como instrumento de observación directa, con el propósito de registrar los aspectos relacionados con la participación, estado emocional y disposición física de los participantes. La observación se fundamentó en las dimensiones del modelo PERMA de Seligman: emociones positivas (P), con la identificación de estados de ánimo, compromiso (E), reflejado en el nivel de involucramiento y energía durante la actividad; relaciones positivas (R), observadas a través de la cooperación y el apoyo entre colegas; sentido (M), demostrando la percepción del valor personal y profesional de la experiencia; y logro (A), mostrado en la satisfacción y superación individual al finalizar cada sesión.
- **Fase 4: evaluación y análisis de los resultados:** finalizada la intervención, se efectuó una evaluación post-intervención mediante entrevistas semiestructuradas y la aplicación de los mismos instrumentos del diagnóstico, lo que permitió comparar los cambios percibidos, en esta fase se analizó los logros alcanzados, las limitaciones encontradas y la percepción general de los docentes sobre la utilidad de la propuesta.
- **Fase 5: reflexión:** finalmente se realizó una reflexión metódica sobre el proceso que se desarrolló, lo cual permitió identificar: logros, dificultades, oportunidades

para mejorar y obtener aprendizajes para futuras implementaciones en la institución educativa; la reflexión también se realizó conjuntamente con los docentes lo cual sirvió para fortalecer el impacto de la propuesta en el entorno laboral educativo.

RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en el primer ciclo que fue el diagnóstico centrado en la caracterización del bienestar físico y emocional del personal docente de la Unidad Educativa Particular Salesiana por medio de: entrevista semiestructurada pre intervención, cuestionario PERMA adaptado para docentes y cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física, cuyos hallazgos permitieron identificar las necesidades y diseñar la propuesta de intervención, se presenta la tabla de categorización:

Tabla 1

Categorización de la entrevista semiestructurada de diagnóstico

Categoría	Concepto base	Indicador	Preguntas relacionadas
Emociones positivas (P)	Estado emocional y motivación	Experiencias de sentimientos agradables, satisfacción, alegría, bienestar emocional	4. Como calificaría su bienestar general en la actualidad 5. ¿Qué factores cree que influyen en su bienestar como docente? 6. ¿Ha experimentado cambios en su bienestar emocional, en los últimos meses? 7. ¿Qué cambios ha notado?
Compromiso (E)	Nivel de implicación, energía y dedicación	Nivel de dedicación e implicación en actividades laborales y físicas	Ítems del cuestionario PERMA: 3. Me involucro con entusiasmo en las actividades escolares. 4. Siento que el tiempo pasa rápido cuando enseño.
Relaciones positivas (R)	Interacción con compañeros y clima laboral	Percepción de la calidad de las relaciones interpersonales con colegas	12. ¿Considera usted que el realizar actividades físicas en el entorno laboral, mejoraría la relación con sus compañeros? ¿Por qué?
Propósito y Logro (M-A)	Sentido de realización personal y profesional	Apreciación de propósito y valor en la docencia y sus actividades	5. ¿Qué factores cree que influyen en su bienestar como docente?
Bienestar general	Percepción integral del bienestar psicológico	Autoevaluación del estado emocional y físico	4. Como calificaría su bienestar general en la actualidad 6. ¿Ha experimentado cambios en su bienestar emocional, en los últimos meses? 7. ¿Qué cambios ha notado? Cuestionario PERMA

Participación en actividades físicas	Frecuencia y tipo de actividades físicas practicadas	Nivel de involucramiento en las actividades físicas propuestas o habituales	8. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas durante la semana laboral? 9. ¿Qué tipo de actividades realiza actualmente? Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física
Facilitadores y barreras	Factores que impulsarán o limitarán la participación	Motivadores u obstáculos para realizar las actividades físicas	10. ¿Qué factores limitarían su participación en estas actividades? Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física

Nota. Adaptado de Seligman M, (2011) y DeJonckheere & Vaughn, (2019).

3.1 Categoría: Emociones positivas (P)

En el diagnóstico, los docentes evidenciaron un bienestar emocional moderado, condicionado principalmente por el clima institucional, la sobrecarga laboral y la capacidad personal para mantener una actitud positiva ante las exigencias cotidianas. D01 expresó: *“Cuando el ambiente es tranquilo y existe colaboración entre colegas, el día fluye mejor”*, mientras que D03 señaló: *“El exceso de trabajo y la presión emocional a veces afectan mi ánimo.”* De forma similar, D05 mencionó: *“Hay días en que me siento motivada, pero otros en los que la rutina me supera.”*, dichas afirmaciones reflejan una combinación de satisfacción y agotamiento emocional, rasgos comunes del desgaste laboral docente.

El Cuestionario PERMA adaptado para docentes confirmó esta percepción: el 47% de los participantes calificó su bienestar general como “bueno”, el 27% como “medio” y el 13% como “muy bueno” (ver Anexo 7), lo cual evidencia que, si bien existe una valoración positiva de su entorno, las emociones positivas o agradables no son constantes ni plenamente sostenibles y en el Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física, el 80% de los docentes reconoció que la práctica de actividad física mejora su estado de ánimo, aunque solo el 27% la realiza con frecuencia, estos resultados sugieren la falta de estrategias institucionales para utilizar el movimiento corporal como un medio de autorregulación emocional.

A partir de estas evidencias, en el ciclo de planificación de la metodología-investigación-acción, se vio la necesidad de incorporar espacios breves y recreativos dentro de la jornada laboral, en donde los docentes puedan liberar tensiones y estimular emociones positivas por medio de los movimientos, esta reflexión llevó a proponer la bailoterapia como un eje central de la intervención, gracias a su capacidad de combinar

música, expresiones corporales y alegría, lo cual genera sensaciones inmediatas de bienestar general.

3.2 Categoría: Compromiso (E)

Los resultados mostraron que la mayoría de los docentes se involucran con entusiasmo en las actividades pedagógicas, pero indican que la intensidad de su compromiso cambia a lo largo del día, el 60% dijo estar “*de acuerdo*” con el ítem “Me involucro con entusiasmo en las actividades escolares”, mientras que solo un 33% señaló que “*el tiempo pasa rápido cuando enseño*”, lo cual muestra que el compromiso asociado a la enseñanza se encuentra en un nivel moderado.

Los docentes en las entrevistas señalaron que la motivación proviene del trabajo que realizan con las estudiantes, tenemos así los testimonios de D05 que mencionó: “*trato de involucrarme con entusiasmo en mis clases*” y D07 expresó: “*el trabajo con los estudiantes me motiva, pero la rutina agota*”. Estas afirmaciones evidencian que el compromiso emocional con la labor docente sigue presente, pero llega a verse afectada por la carga de trabajo y la falta de espacios para un descanso activo; en conjunto, estos resultados muestran que la integración de actividades físicas durante la jornada laboral puede contribuir a mantener la energía y concentración, las cuales son necesarias para mantener el compromiso en un nivel estable.

Bajo el enfoque de la investigación acción, esta información permitió planificar actividades que sean: cortas, dinámicas y accesibles, como sesiones de bailoterapia, las cuales generan un “estado de flujo”, incrementando la energía y motivación, por ello esta fase de planificación fue fundamental para cambiar la reflexión inicial en acciones concretas que renueven el compromiso de los docentes tanto físico como mental.

3.3 Categoría: Relaciones positivas (R)

Las relaciones interpersonales componen uno de los pilares más sólidos del bienestar docente. Tenemos así a D02 que manifestó: “*La comunicación con los compañeros es clave para mantener el ánimo*”, mientras D08 afirmó: “*Cuando hay unión, todo se vuelve más llevadero.*”, sin embargo, se vieron señales de aislamiento como resultado de la sobrecarga laboral: D10 comentó que “*nos falta tiempo para conversar o relajarnos juntos, siempre estamos corriendo con los pendientes.*”

El Cuestionario PERMA confirmó dicha fortaleza: los ítems relacionados con el compañerismo obtuvieron puntajes altos, enfatizando la importancia del apoyo emocional

entre colegas; en contraste, el Cuestionario de hábitos físicos mostró que, a pesar de que los docentes saben los beneficios que tiene la actividad física, la falta de espacios y horarios ha dificultado poder compartir actividades recreativas.

La metodología investigación acción ayudó a la construcción colectiva de soluciones, puesto que los mismos participantes propusieron actividades que promueven la convivencia laboral, como la bailoterapia en grupo, evidenciando que este tipo de experiencias fortalecen aspectos importantes como: empatía, comunicación y el sentido de pertenencia y esto se alinea a la dimensión “R” del modelo PERMA, determinando que las relaciones positivas son indicadores para el bienestar.

3.4 Categoría: Propósito y logro (M–A)

Los docentes reconocen que sus propósitos profesionales están estrechamente relacionados con su vocación educativa, es así como D04 expresó: *“Enseñar es mi misión, pero el agotamiento a veces me hace dudar de mis capacidades.”* Y D06 agregó: *“Siento satisfacción al ver los resultados de mis estudiantes, aunque a veces me falta motivación personal.”*, expresan un sentido de propósito firme, pero se ven afectados por el cansancio acumulado.

En el Cuestionario PERMA, los docentes mencionaron niveles moderados de satisfacción asociados a sus logros personales; el 66.7 % coincidió en que las actividades físicas podrían mejorar el rendimiento laboral y la percepción de logro (ver Anexo 7) y esto indica que la autopercepción de éxito se ve influenciada no solamente por los resultados académicos, sino también por el equilibrio emocional que lleguen a tener.

En el proceso de la investigación acción, esta categoría guio al diseño de actividades que permitieron crear metas visibles y alcanzables como: aprender una rutina, mejorar la coordinación y completar una secuencia de baile; estas pequeñas metas permitieron fomentar el sentido de logro, reforzar la autoconfianza y fortalecer el propósito de los docentes creando un bienestar compartido.

3.5 Categoría: Bienestar general

El resultado del bienestar general de los docentes fue nivel medio, mostrando un equilibrio emocional parcial, tenemos a D09 que dijo: *“Me gusta mi trabajo, pero no logro equilibrar entre lo personal y lo laboral.”* y D12 añadió: *“A veces termino la semana sin energía, aunque disfruto enseñar.”*, dichas percepciones resultan ser indicadores de un desgaste físico y mental.

Por lo tanto, el cuestionario PERMA mostró que el 60% de los docentes presentaron cambios emocionales recientes, relacionados con estrés y sobrecarga laboral y en el cuestionario de hábitos físicos confirmaron que, a pesar de que el 93% conoce los beneficios del ejercicio, se ven limitados por el tiempo y la energía para una práctica constante.

De esta manera, la investigación acción, evidenció la necesidad de crear estrategias sostenibles de autocuidado dentro de la jornada laboral, fortaleciendo la idea de que el bienestar psicológico debe ser también parte indispensable dentro del contexto laboral y no solo de forma individual.

3.6 Categoría: Participación en actividades físicas

Los resultados reflejaron una práctica limitada de actividad física, el 27% de los docentes indicaron que no realizan ejercicios de forma regular y solo el 20% afirmaron que practican más de cuatro veces por semana; las actividades más comunes fueron la caminata (40%) y las pausas activas (33%), seguidas por la bailoterapia (27%) (ver Anexo 7). Además, estos resultados coincidieron con lo expresado en las entrevistas, donde D11 manifestó: *“Antes hacía ejercicio, pero ya no tengo tiempo”*, mientras D14 mencionó: *“Me gustaría volver a bailar, eso me anima mucho.”*

Estos testimonios exponen que los docentes valoran el ejercicio físico, pero no tienen las condiciones adecuadas para poder sostenerlo, por ello en la fase de planificación de la investigación acción, se diseñaron sesiones breves dentro del horario institucional, integrando bailoterapia y HIIT de bajo impacto como una alternativa factible y recreativa para mitigar el sedentarismo y aumentar la energía emocional.

3.7 Categoría: Facilitadores y barreras

Las principales limitantes que se identificaron son: tiempo, cansancio y carga laboral y esto en cuanto a las experiencias registradas de D03 quien dijo: *“Al final del día ya no tengo energía para nada.”*, D13 agregó: *“Si la institución nos diera espacio para movernos, todos participaríamos.”*; así también en el Cuestionario de hábitos físicos, el 80% de los docentes indicaron que la falta de tiempo es su principal obstáculo, mientras que el 93.3% expresó estar dispuesto a participar en actividades físicas durante su jornada laboral, estos datos evidencian la alta motivación personal, pero también el escaso apoyo institucional.

Desde la reflexión de la investigación acción, la meditación colectiva dejó comprender que el bienestar no solo requiere de voluntad individual, sino que también de una organización laboral en donde se valore y sistematice la actividad física como parte de la jornada, este análisis se aprovechó como el cimiento para estructurar la intervención final, misma que fue centrada en la creación de espacios de autocuidado y movimientos inclusivos.

3.8 Síntesis del cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física

El cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física (**ver Anexo 7**) ayudó a complementar la información cualitativa obtenida de las entrevistas, apoyando con una visión específica sobre la frecuencia, motivación y percepción del ejercicio que tienen los docentes, los resultados mostraron que el 53.3% de los docentes realizan actividad física de manera ocasional, mientras que solo el 20% mantienen una práctica constante de tres veces por semana, las actividades más comunes fueron la caminata con 40%, pausas activas 33% y bailoterapia 27 %, lo cual deja ver una preferencia por ejercicios de bajo impacto y que sean recreativos.

Con respecto a la motivación, la gran parte de docentes indicaron sentirse animados al realizar actividades físicas, sin embargo el 80% expresaron limitaciones que se asocia principalmente al tiempo, cansancio físico y mental después de la jornada laboral, este resultado coincide con las expresiones de la entrevista (D03, D05, D13), donde mencionaron que la sobrecarga de trabajo y la falta de espacios de integración dificultan una práctica constante; sin embargo el cuestionario también reflejó la existencia de una alta disposición con el 93.3% para participar en programas institucionales de bienestar, en donde se incluyan actividades físicas dentro del horario laboral, lo cual sugiere la actitud positiva para futuras intervenciones.

3.9 Mapa de diagnóstico PERMA

El diagnóstico inicial muestra que los docentes tienen una alta disposición y motivación al realizar actividades físicas, pero enfrentan limitantes como: la falta de tiempo, el cansancio asociado a las actividades diarias y falta de espacios organizados.

El modelo PERMA expresa que las fortalezas se concentran en la conciencia de los beneficios que tienen al realizar actividades físicas y la motivación que muestran los docentes para participar, por otro lado, las barreras limitantes están relacionadas con la poca práctica y dificultad de adherencia a rutinas saludables dentro de la jornada laboral,

a continuación, se muestra como la bailoterapia logra cubrir todos estos aspectos, (Tabla 2).

Tabla 2

Mapa de diagnóstico PERMA

Dimensión PERMA	Fortalezas identificadas	Limitaciones detectadas	Enfoque de la intervención (Bailoterapia + HIIT adaptado)
P Emociones positivas	Los docentes saben que las actividades físicas mejoran el estado de ánimo, disminuyen el estrés y promueven el bienestar emocional.	La práctica física es ocasional y las emociones positivas no son sostenibles ni en la jornada laboral ni a largo plazo.	La bailoterapia, por medio de la música y el movimiento, crea alegría inmediata, libera tensiones y favorece a una expresión emocional positiva.
E Compromiso	Se evidencia la disposición y motivación para participar en las actividades físicas institucionales.	La motivación no siempre es traducida en acción, resultado del cansancio y la falta de tiempo.	Las sesiones son dinámicas, cortas (15–20 minutos) y dentro del horario laboral, lo que busca fortalecer la adherencia y mantener el compromiso y la energía.
R Relaciones positivas	Los docentes aprecian la integración y el trabajo en grupo como componentes fundamentales del bienestar general	Existen muy pocas oportunidades de convivencia social en el contexto laboral y también fuera de él.	La bailoterapia anima a la integración colectiva, compañerismo y comunicación positiva, gracias al compartir ritmos y movimientos grupales.
M Propósito	Registran que el bienestar físico y mental esta influenciado de forma directa con su propósito educativo y su desempeño profesional.	Está la dificultad para equilibrar el autocuidado con las demandas laborales de la institución.	La bailoterapia promueve la conexión con el cuerpo y el autocuidado, lo cual refuerza la idea de propósito y bienestar integral.
A Logro	Expresan la disposición para aprender nuevas habilidades físicas y retos personales.	La poca percepción de metas alcanzadas asociadas con el bienestar físico.	La bailoterapia instaura metas alcanzables que fortalecen la autoconfianza y la sensación de logros personales.

Esta síntesis evidencia que, aunque el personal docente tiene una alta disposición para realizar actividades físicas, existen barreras tanto estructurales como emocionales que dificultan una práctica constante, la intervención de bailoterapia integrada con HIIT adaptado aborda directamente estas limitaciones, fomentando el equilibrio del movimiento, el disfrute y el bienestar, en relación con las dimensiones del modelo PERMA (Seligman, 2011).

3.10 Plan de intervención

El diagnóstico aplicado al personal docente evidenció que tienen un bienestar psicológico de nivel moderado, con fortalezas en: relaciones interpersonales y sentido de propósito, pero con debilidades en: emociones positivas, compromiso y percepción de logro; las entrevistas y cuestionarios mostraron altos niveles de cansancio, estrés y falta de tiempo para realizar actividades físicas; pero también mostraron una buena disposición para incorporar prácticas de autocuidado en la jornada laboral y entre las opciones sugeridas, la bailoterapia fue la más destacada por su convicción motivadora, integradora y recreativa, lo que la convierte en el cimiento de la presente propuesta de intervención que está orientada al bienestar docente.

La propuesta se sustenta en el modelo teórico biopsicosocial del bienestar y el movimiento (Salud., 2018) y en el modelo de bienestar PERMA de (Seligman, 2011), en donde se integra la actividad física como medio para fortalecer: emociones positivas, relaciones interpersonales, compromiso, sentido y logro. A partir de la perspectiva de la psicología del deporte y la actividad física adaptada, la bailoterapia y el entrenamiento interválico de alta intensidad adaptado (HIIT) son estrategias eficaces para mejorar el bienestar emocional y físico (García Naveira, 2020), lo cual incrementa la motivación y reduce los niveles de estrés, permitiendo que los docentes sean parte activa del proceso de cambio, a través de breves sesiones de bailoterapia y ejercicios HIIT moderados, esta integración busca abordar las preferencias expresadas por los docentes, así como los principios de un movimiento consciente y el disfrute corporal, desarrollando la energía, la expresión emocional y la cohesión grupal dentro del ámbito educativo.

Se espera que la intervención incremente las emociones positivas, la integración social, la energía vital, y la satisfacción laboral, formando docentes motivados, resistentes y con mejor equilibrio emocional, la sostenibilidad de la propuesta reside en su bajo costo, fácil aplicación e inclusividad, fortaleciendo así la calidad educativa y la salud integral del personal docente.

3.9.1 Objetivos

Objetivo general

Implementar sesiones de bailoterapia como estrategia de intervención para mejorar el bienestar psicológico del personal docente de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora.

Objetivos específicos

- Fomentar la creación de emociones positivas por medio de sesiones de bailoterapia en un ambiente recreativo y seguro.
- Promover la unión social y el compromiso grupal de los docentes con la práctica de actividades físicas compartidas.
- Favorecer con la reducción de los niveles de estrés y fatiga laboral mediante el movimiento corporal rítmico y trabajo laboral.
- Evaluar los cambios del bienestar psicológico que tienen los docentes antes y después de la intervención propuesta.

3.9.2 Planificación por sesiones

Cada sesión tendrá una duración de 20 a 25 minutos, y estará distribuida de la siguiente manera:

- Calentamiento (5 minutos): movilidad articular y estiramientos suaves.
- Actividad principal (10-15 minutos): rutinas de bailoterapia y bailoterapia con HIT con música variada como salsa, cumbia, merengue, reguetón, entre otras.
- Enfriamiento (5 minutos): estiramientos y relajación en grupo

Tabla 3

Planificación de actividades de aplicación (investigación-acción)

Fecha	Actividad principal	Instrumento	Responsable
29 de agosto	Presentación de la investigación, socialización con docentes y aplicación inicial de cuestionario PERMA y cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física	Cuestionario PERMA Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física	Lic. Karen Marín
30 de agosto	Aplicación de la entrevista semiestructurada al primer grupo de docentes	Guía de entrevista semiestructurada	
31 de agosto	Aplicación de la entrevista semiestructurada al segundo grupo de docentes	Guía de entrevista semiestructurada	
1 de septiembre	Análisis preliminar de cuestionarios y entrevistas; elaboración del plan de acción	Matriz de análisis cualitativo y cuantitativo	
2 de septiembre	Retroalimentación y ajustes al plan de acción según sugerencias de la tutora	N/A	
3 de septiembre	Preparación de materiales, recursos y logística de la intervención	N/A	
4 de septiembre	Coordinación final con docentes y directivos; ajustes de horarios y espacios	N/A	
8 de septiembre	Inicio de intervención	Lista de cotejo de observación directa	

	Sesión 1 de actividad física, según el diagnóstico: baile, yoga, movimientos funcionales, etc.	
9 de septiembre	Sesión 2 de actividad física	Lista de cotejo de observación directa
10 de septiembre	Sesión 3 de actividad física	Lista de cotejo de observación directa
11 de septiembre	Sesión 4 de actividad física	Lista de cotejo de observación directa
12 de septiembre	Sesión 5 de actividad física	Lista de cotejo de observación directa
13 de septiembre	Sesión 6 de actividad física	Lista de cotejo de observación directa
14 de septiembre	Evaluación final: aplicación de entrevistas (sección satisfacción)	Entrevista semiestructurada
15 de septiembre	Socialización de resultados y conclusiones con los docentes	N/A

3.9.3 Validación de resultados post-intervención

La etapa de validación post intervención corresponde al momento reflexivo del ciclo de investigación acción, en el cual se analizaron los avances alcanzados y las transformaciones generadas con la implementación del plan: “Integración de actividades físicas para el bienestar del personal docente”, esta fase permitió demostrar los efectos positivos que tuvo la bailoterapia combinada con ejercicios HIIT adaptados, en las dimensiones del modelo PERMA : emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro.

En relación con el enfoque reflexivo y participativo que tiene la metodología, durante cada sesión se registraron observaciones en listas de cotejo, las cuales permitieron realizar ajustes, relacionados con: intensidad, duración y tipo de música, todo esto en base a las reacciones de los docentes, por ello en la evaluación post intervención se combinó el análisis de las entrevistas semiestructuradas y los resultados de las listas de cotejo (ver Anexos 7 y 8), mostrando resultados de una observación cualitativa profunda sobre los cambios experimentados y estos hallazgos se presentan a continuación, organizados según las dimensiones del modelo PERMA.

Emociones positivas (P)

Los resultados mostraron una notable mejora en el estado de ánimo, la energía y la actitud general de los docentes; las listas de cotejo registraron que, en la primera semana, el 60% de los participantes manifestaba cansancio o pereza al inicio de las

sesiones; sin embargo, para la tercera semana el porcentaje bajó al 10% y la expresión de entusiasmo y alegría alcanzó un 95%.

En las entrevistas se confirmó esta tendencia, donde D07 expresó: *“Después de cada clase de baile me sentía más liviana y contenta”*, y D02 dijo: *“Nos reíamos, bailábamos y salíamos con otra actitud”*, dichas afirmaciones muestran un impacto emocional inmediato, donde las actividades físicas cumplieron ser un canal para el bienestar emocional; así mismo D09 añadió: *“Llegaba agotada, pero luego del ejercicio me sentía con más energía”*, lo cual coincide con lo planteado por (Biddle & Asare, 2011), quienes mencionan que realizar actividad física de forma regular incrementa la vitalidad y reduce la fatiga que se percibe, es por ello que, las emociones positivas se consolidaron como la dimensión que tuvo mayor respuesta inmediata generando placer, relajación y sensación de disfrute grupal durante la jornada laboral.

Compromiso (E)

El compromiso de los docentes se fortaleció de forma progresiva, en la lista de cotejo, la asistencia promedio a las sesiones pasó al 80% en la primera semana y al 93% en la última, lo cual demuestra una adherencia sostenida a lo largo de la intervención. D03 comentó: *“No falté a ninguna sesión, realmente me gustó participar”*, mientras D10 señaló: *“Me olvidaba de todo mientras bailábamos, me concentraba solo en moverme”*.

Estas expresiones muestran un estado de flujo, que se caracteriza por la concentración total y la sensación de disfrute, tal como lo percibe Csikszentmihalyi (1990) en su teoría que habla de la experiencia óptima; además, D05 registró: *“Cada día podía seguir más los pasos y eso me daba satisfacción”*, lo cual demuestra el desarrollo de la autopercepción y la autoeficacia.

El compromiso no solo se manifestó en la asistencia, sino que también en la actitud participativa y la disposición creciente de involucrarse activamente en las sesiones, las observaciones muestran que en la tercera semana participó el 100% y esto valida la eficacia motivacional de la propuesta.

Relaciones positivas (R)

La bailoterapia generó un ambiente de confianza, apoyo y cooperación entre los docentes participantes, tenemos a D06 quién expresó: *“Nos conocimos más, reíamos juntas, fue un lindo momento de unión”*, mientras D11 indicó: *“Cuando una se cansaba, la otra la animaba”*. En las listas de cotejo se confirmó un aumento del 70% al 95% en relación con el compañerismo y comunicación positiva en las sesiones.

Estas experiencias demostraron que el componente grupal que tiene la intervención fortaleció las relaciones interpersonales en el entorno laboral, lo cual promueve un clima saludable y de acuerdo con (García Alandete & Roca Amat, 2024), la música y el movimiento coordinados fortalecen la empatía y la unión social, que fueron elementos evidentes durante este proceso. D14 enfatizó esta percepción al afirmar que: *“Después de las clases el ambiente era más tranquilo y alegre”*. Por lo tanto, la dimensión de relaciones positivas fue un pilar de transformación, en el cual tener una recreación compartida resultó de mayor confianza y apoyo entre colegas.

Sentido (M)

El sentido de propósito se revitalizó con las reflexiones sobre el autocuidado y el impacto que tiene en la práctica docente; D01 manifestó: *“Me di cuenta de que también debo cuidar de mí, no solo de los estudiantes”* y D04 agregó: *“Fue una pausa necesaria que me recordó que el trabajo también puede disfrutarse”*, dichas afirmaciones reflejan la necesidad de la internalización del bienestar como parte del rol profesional.

Además, los docentes reconocieron la importancia que tiene el mantener el equilibrio entre lo personal y lo laboral, hallazgo coherente con (Renshaw et al., 2015), donde mencionan que el bienestar docente está ligado a la percepción de sentido y satisfacción profesional; asimismo, varios docentes expresaron que la institución *“debería mantener estas iniciativas”*, lo cual refuerza el sentimiento de valoración institucional y pertenencia.

Por ello podemos demostrar que, en esta dimensión, la bailoterapia actuó como un espacio para reconexión personal, en donde el disfrute fue transformado en significado y se integró en la identidad de los docentes.

Logro (A)

Los docentes tuvieron una percepción clara de avance y satisfacción personal, tenemos así a D08 quién expresó: *“Ya no me canso tanto como antes”*, mientras D12 afirmó: *“Pude seguir todo el ritmo, eso me animó mucho”* y en la lista de cotejo se observó un sostenido aumento de la energía física y la coordinación motriz: durante la primera semana el 55% de los docentes completaba toda la rutina, pero en la última semana lo hizo el 100%.

D05 expresó: *“Cada sesión me servía para soltar el estrés y mejorar”*, lo cual evidencia la relación directa que tiene la percepción de logro y la autorrealización, esta dimensión fortaleció la sensación de progreso y la autoestima, confirmando lo descrito

por Díaz et al. (2022), quienes mencionan que la bailoterapia es una herramienta efectiva para fomentar factores como: motivación y autoconfianza en ambientes educativos.

Satisfacción y sugerencias

El nivel de satisfacción fue muy alto: todos los participantes dijeron que la intervención fue: “motivadora”, “útil” y “necesaria”. D07 resumió: “*Fue excelente, ojalá se repita*”, mientras D09 propuso: “*Sería bueno mantenerlo una vez por semana*”, estas opiniones respaldan el sostener a futuro la propuesta, ya que, muestran un interés genuino por continuar con actividades de bienestar docente; además, el análisis de las listas de cotejo mostró una creciente mejora en el entusiasmo y en la participación grupal, con un elevado crecimiento positivo de los indicadores: actitud positiva y unión grupal.

Los resultados post intervención demostraron que la bailoterapia integrada con HIIT adaptado es una estrategia viable, efectiva y sostenible que permite fortalecer el bienestar psicológico de los docentes, el proceso metodológico de investigación acción permitió una mejora continua por medio de: participación activa, reflexión compartida y el ajuste más personalizado de estrategias a las necesidades del grupo.

La intervención generó emociones positivas, compromiso y relaciones saludables, reforzando el sentido de autocuidado, además de obtener logros personales, por ello, estos hallazgos confirman que las actividades físicas breves y contextualizadas a la jornada laboral no solo ayudan a mejorar la salud mental y emocional, sino que también fortalece la unión institucional y la satisfacción profesional de los docentes.

A continuación, se presenta un resumen de la perspectiva del modelo PERMA, en la cual se evidencia de forma clara la evolución que tuvo el bienestar psicológico docente tras la aplicación de la propuesta de bailoterapia + HIIT dentro del marco del enfoque investigación acción:

Tabla 4

Análisis comparativo PERMA: diagnóstico – post-intervención

Dimensión PERMA	Situación diagnóstica	Resultados post-intervención	Análisis del cambio
P Emociones positivas	Se evidenció cansancio, estrés y falta de energía en la mayoría de los docentes. Las emociones positivas eran muy ocasionales.	Se observó alegría, entusiasmo y relajación durante y después de las sesiones Además de un mejor manejo emocional y actitudes positivas.	Se logró aumentar las emociones positivas mediante la música, el movimiento y la expresión corporal.

E Compromiso	La mayoría presentaba motivación, pero no se vio constancia ni espacios para mantenerla. La práctica física era irregular.	Alta asistencia y una constante participación Los docentes esperaban las sesiones con compromiso y entusiasmo.	El compromiso se fortaleció al integrar rutinas breves y divertidas dentro de su horario laboral.
R Relaciones positivas	Existía una buena relación entre colegas. Era poca la interacción fuera del trabajo.	Se fortalecieron los vínculos grupales. Los docentes trabajaron de forma colaborativa y mutuo apoyo.	La bailoterapia fomentó la convivencia, el compañerismo y la cohesión del grupo docente.
M Sentido	Los docentes reconocían la vocación, pero el agotamiento afectaba el propósito de la enseñanza.	Los docentes mencionaron sentirse revitalizados e identificaron la importancia del autocuidado como parte de su labor diaria.	La actividad física se convirtió en una práctica significativa, fortaleciendo el sentido de bienestar integral.
A Logros	Existía conocimiento de estancamiento y baja autoeficacia Los logros personales eran escasos fuera del ámbito laboral.	Mejoría en la coordinación, resistencia y dominio de movimientos Hubo satisfacción personal visible al finalizar cada sesión.	Se incrementó la percepción de logro y la autoconfianza mediante metas físicas alcanzables y progresivas.

DISCUSIÓN

Los resultados de la intervención reflejan mejoras significativas en las dimensiones del modelo PERMA, particularmente en emociones positivas, compromiso y relaciones evidenciadas tanto en las entrevistas post-intervención como en los resultados de las listas de cotejo. Los docentes manifestaron sentirse más animados, con mayor energía y una percepción positiva del clima laboral, lo que confirma el impacto del programa de bailoterapia integrada con ejercicios HIIT adaptados. Este hallazgo coincide con lo planteado por (Seligman, 2011), quien sostiene que el bienestar se alcanza cuando las personas experimentan emociones positivas, relaciones saludables y sentido de logro.

Diversos estudios respaldan estos resultados, por ejemplo, (AL-Johani, 2021) encontró que los docentes que realizaban con mayor frecuencia actividades físicas reportaban un mejor bienestar mental y menor estrés, este hallazgo se relaciona directamente con la dimensión de emociones positivas, en ambos casos la práctica constante y moderada de actividad física ayudan a regular los estados de ánimo. De la misma forma, tenemos un metaanálisis realizado por (Piñeiro-Cossio et al., 2021), en

donde se concluyó que las intervenciones que eran basadas en actividades físicas no competitivas como la danza o el ejercicio en grupo mejoraron la motivación y el sentido de propósito, categorías que se evidenciaron en las dimensiones de compromiso (E) y logro (A).

De forma específica, los docentes destacaron que las sesiones de bailoterapia les permitió “*desconectarse del estrés laboral*” y “*compartir de forma alegre con los compañeros*”; estas percepciones obtenidas coinciden con los resultados de (García Alandete & Roca Amat, 2024), quienes demostraron que el movimiento y la música sincronizados vigorizan la unión grupal y generan emociones positivas duraderas. A su vez, (Díaz, P., López, R., y Cifuentes, C., 2022) señalaron que la bailoterapia mejora de forma significativa la autoestima y la motivación docente, lo cual explicaría el creciente compromiso que se observó durante la intervención.

En relación al compromiso, el análisis de resultados post-intervención reflejó una evidente subida en la vitalidad y la predisposición evidente a lo largo de las sesiones, esta observación es similar a lo señalado por (Biddle & Asare, 2011), quienes verificaron que realizar ejercicio constante, inclusive de baja intensidad, favorece el aumento de la capacidad de atención; por ello, el programa de bailoterapia con HIIT de bajo impacto incluyó movimientos funcionales, cortos y seguros, lo cual favoreció a la percepción del éxito y avances personales, fortaleciendo las dimensiones de significado (M) y logro (A) del modelo PERMA.

A diferencia de investigaciones que tuvieron sesiones de mayor duración, como el protocolo de yoga realizado por (Taylor et al., 2024) a lo largo de 15 días, este estudio se caracterizó por su corta extensión, pero pese a ello, los resultados obtenidos coincidieron con los patrones observados: los avances logrados fueron de menor magnitud, demostraron ser estadísticamente significativos en las áreas de emociones, compromiso y relaciones, lo cual muestra que hasta las intervenciones breves pueden generar un efecto beneficioso si son estructuradas en base a la motivación interna y el disfrute derivado de la actividad física.

En cuanto a las discrepancias, se observó que las intervenciones más prolongadas (Renshaw et al., 2015) generaron cambios estables en la dimensión de propósito y logro, mientras que, las intervenciones breves como la presente, impactan principalmente las emociones positivas y las relaciones, sin embargo, la evidencia coincide en que las actividades sociales, rítmicas y no competitivas llegan a ser más sostenibles en ámbitos

escolares por el bajo costo, accesibilidad y su índole inclusiva (Reigal Garrido et al., 2020). La contribución primordial de esta investigación está en la validación de que la fusión de la bailoterapia con el HIIT adaptado puede ser ejecutada sin interferir con las responsabilidades de los docentes, esto se logró al aprovechar los recursos y espacios de la institución, fomentando la mentalidad de bienestar colectivo. Esta estrategia es respaldada por la noción de que el bienestar de los docentes no se limita solo a la estabilidad emocional, sino que también necesita incorporar la actividad física y la recreación en el ambiente de trabajo, lo cual fortalece la comunidad educativa (Renshaw y al., 2025)

Entre las limitaciones, se reconoció el tamaño reducido de la muestra (15 docentes) y el breve periodo de aplicación (tres semanas), que son factores que impiden generalizar aún más los resultados y algunas dimensiones del modelo PERMA, como el propósito y logro, podrían necesitar intervenciones de mayor duración para demostrar transformaciones más profundas y sostenibles.

En conclusión, la intervención basada en bailoterapia combinada con HIIT adaptado logró mejorar de manera significativa el bienestar psicológico docente en las dimensiones de emociones positivas, compromiso y relaciones, comprobando que la actividad física, cuando es disfrutada y compartida, compone un recurso pedagógico fundamental para fortalecer la salud mental y emocional de los docentes.

Finalmente, se recomienda dar continuidad a esta propuesta mediante la institucionalización de programas permanentes de bienestar docente, integrando sesiones semanales de bailoterapia o actividades similares, además, de que en futuras investigaciones se debería incluir un seguimiento prolongado, con instrumentos complementarios para una mejor evaluación emocional y un análisis comparativo entre diferentes modalidades de las actividades físicas. El modelo de investigación–acción demostró ser apropiado, al permitir una reflexión continua, participación activa y la adaptación flexible de todas las estrategias que se implementaron.

REFERENCIAS

- Abreu Aday, S. O. (2025). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Actividad Física y Salud*, 2(1), 57-72. <https://doi.org/https://https://riceaf.com/index.php/index-ph-journal/index>
- ACSM. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. In *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed ed.). Wolters Kluwer.
- Aguayo Muela, A. C., & Aguilar Luzon, M. C. (2017). Principales resultados de investigación sobre Inteligencia Emocional en Docentes Espanoles. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*(6), 170-193. <https://doi.org/https://doi.org/10.30827/Digibug.45497>
- Al Hendawi, M., Alodat, A., Al Zoubi, S., & Bulut , S. (2024). A PERMA model approach to well-being: a psychometric properties study. *BMC Psychol*(12), 414. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0>
- AL-Johani, R. M. (2021). Effect of physical activity on mental wellbeing among teachers of secondary school in Almadina city, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care*, 10(11), 4264–4271. https://doi.org/https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_906_21
- Alva Corcuera, R. D., Ugarte Dionicio, S. J., & Dioses-Rizzi, J. E. (2021). Bienestar psicológico en docentes: Una revisión. *Journal of Business and entrepreneurial studies*. <https://doi.org/https://doi.org/10.37956/jbes.v4i2.84>
- Alvites Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-6328-6470>
- Barbosa Granados, S. H., & Aguirre Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Bermejo, A., Del Puerto, N., Gerónimo, M. I., Costa, D., & Pérez De La Hoz, R. (2024). Actividad física y ejercicio físico: dos conceptos diferentes. *Revista argentina de cardiología*, 92(3), 251-253. <https://doi.org/https://doi.org/10.7775/rac.es.v92.i3.20779>
- Berry, Y. (2023). *Examining the workplace well-being of elementary school Examining the workplace well-being of elementary school teachers whose students*

participated in a social emotional learning program. Pepperdine University
Pepperdine University.

- Betancourt Torres, H. G., Cosquillo Salazar, J. M., Vilema Quispe, M. E., Tandalla Calvopiña, L. F., & Beltran Mindiola, J. E. (2025). El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico. *UTIC*, *12*(2), 3611-3624. <https://doi.org/https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*(42), 146-155. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(11), 886–895. <https://doi.org/https://bjsm.bmj.com/content/45/11/886>
- Bravo Ortiz, M. L. (2022). *Relación entre el estrés laboral y la actividad física en docentes de educación general básica elemental y media del colegio particular "Terranova" en Quito-Ecuador*. Postgrado de la Facultad de Ciencias Psicológicas, Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Psicológicas, Universidad Central del Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5e4025c4-f70e-4260-9a18-6bc4990efc58/content>
- Britez Enciso, L. M. (2024). Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos. *REVISTA CHILENA DE REHABILITACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA*, *4*(1), 1-4. <https://doi.org/https://revistas.uautonoma.cl/index.php/rea/article/view/2671>
- Brito Mancheno, F. D. (2024). Impacto del Ejercicio Físico en la Salud y el Bienestar Físico. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, *4*(10), 871–885. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8195>
- Brito Mancheno, F. D. (2025). Impacto del Ejercicio Físico en la Salud y el Bienestar Físico. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, *4*(10), 871–885. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8195>

- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>
- Cabrera Armijos, R. A., Hinojosa Donoso, C. M., Moncayo Hurtado, J. I., & Gil Zumba, A. S. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dom. Cien.*, 8(3), 1291-1311. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
- Casonato, L., & Angeli, E. (2021). El enfoque comparativo como herramienta de compromiso profesional en el trabajo de Israel Kirzner. *Iberian Journal of the History of Economic Thought*, 8(1), 67-80. <https://doi.org/https://doi.org/10.5209/ijhe.71019>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-31. <https://doi.org/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Castañeda Santillán, L. L., & Sánchez Macías, A. (2022). Satisfacción laboral y burnout en personal docente. *ETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 12(24), 230-246. <https://doi.org/https://doi.org/10.17163/ret.n24.2022.03>
- Chaves, C., Ballesteros Valdés, R., Madrudejos, E., & Charles Leija, H. (2023). PERMA-Profiler for the Evaluation of well-being: Adaptation and Validation in a Sample of University Students and Employees in the Mexican Educational Context. *Applied Research Quality Life*, 18, 1225–1247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11482-022-10132-1>
- Conchas Ramirez, M., Rangel Ledezma, Y. S., & Palma Gardea, L. C. (2024). Cuestionario de hábitos de actividad física en universitarios: prueba piloto. *REvista electrónica científica de investigación educativa*, 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33010/recie.v8i0.2330>
- Coronel Verdecia, A. R., Sánchez Puche, E. M., & Redondo Reynoso, E. (2025). Actividad física percibida como factor asociado al estrés laboral en docentes de la Universidad de La Guajira. *Retos*, 71, 894-903. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v71.117149>
- Cruz, G. F., Cattafesta, M., Pires Soares, F. L., Ferraz, A. F., Martin Dantas, E. H., Viana, M. V., & Bresciani Salaroli, L. (2020). Estresse ocupacional e fatores associados:

- um estudo em professores. *Saúde e Pesquisa, Maringá*, 13(3), 584-592.
<https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n3p583-592>
- DeJonckheere, M., & Vaughn, L. M. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: a balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2). <https://doi.org/https://fmch.bmj.com/content/7/2/e000057>
- DeJonckheere, M., & Vaughn, L. M. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: a balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/fmch-2018-000057>
- del Amo Chicharro, M. d., González Olivares, Á. L., & Anguita Acero, J. M. (2024). La actividad física y su influencia en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Análisis correlacional. *Innovación docente en contextos educativos. Metodologías, espacios y estilos de aprendizaje*, 17(34), 60–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55777/rea.v17i34.7077>
- Díaz, P., López, R., y Cifuentes, C. (2022). *La bailoterapia como estrategia para el bienestar docente. Revista de Educación y Movimiento.*
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.55777/rea.v17i34.7077>
- Fix, G. M., Bo, K., Ruben, M. A., & McCullough, M. B. (2022). Direct observation methods: A practical guide for health researchers. *PEC Innovation*, 1.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2022.100036>
- Fontana, F., Bourbeau, K., Moriarty, T., & Pereira da Silva, M. (2022). The Relationship between Physical Activity, Sleep Quality, and Stress: A Study of Teachers during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15465.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph192315465>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr*, 2(3A). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/s1368980099000567>
- Fukushima, N., Kikuchi, H., Sato, H., Machida, M., Amagasa, S., & Inoue, S. (2024). Dose-Response Relationship of Physical Activity with All-Cause Mortality among Older Adults: An Umbrella Review. *JAMDA*, 25(3), 417-430.
[https://doi.org/https://www.jamda.com/article/S1525-8610\(23\)00835-6/fulltext](https://doi.org/https://www.jamda.com/article/S1525-8610(23)00835-6/fulltext)
- García Alandete, J., & Roca Amat, A. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: una revisión sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1), 19-30.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>

- García Naveira, A. V. (2020). *Psicología del deporte y la actividad física: Fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas. Síntesis.*
- González y Andrade. (2021). Características más relevantes del paradigma socio - crítico: Su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanzas de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens.*
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/Metodologías de investigación educativa \(descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción\)](https://doi.org/Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción))
- Hernández Mendo, A. (2025). Pausas activas y bienestar psicológico en docentes de educación básica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 11. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628001.pdf>
- Herrera, L., Cevallos, M., & Palacios, D. (2021). Bailoterapia como estrategia para mejorar el estado emocional del personal educativo. *Revista Ciencia y Salud*, 5(2), 52–60.
- Herzberg, F. (2003). One more time: How do you motivate employees? In *One more time: How do you motivate employees?* Harvard Business Press.
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Apunts Educación Física y Deportes*, 38(147), 84-94. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/5516/551669887009/html/>
- Kemethofer, D., Helm, C., & Warwas, J. (2025). Does educational leadership enhance instructional quality and student achievement? The case of Austrian primary school leaders. *International Journal of Leadership in Education*, 28, 462-485. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13603124.2021.2021294>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *Participatory action research: Communicative action and the public sphere*. (3rd ed., pp. 559–603). Sage Publications.

- Kovich , M. K., Simpson , V. L., Foli, K. J., Hass , Z., & Phillips, R. G. (2022). Application of the PERMA Model of Well-being in Undergraduate Students. *Int J Community Wellbeing*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s42413-022-00184-4>
- Lasso Quilindo, C. A., & Chalapud Narváez, L. M. (2024). Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) en Deportistas Paralímpicos. Una revisión narrativa. *Retos*(51), 1431-1441.
- Lee , S. Y., Chia , M., & Komar , J. (2022). Una revisión sistemática de los programas de intervención de actividad física en los países de la ASEAN: eficacia y direcciones futuras. *Int J Environ Res Salud Pública*, 19(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19095357>
- Lopez Velazquez, R., Montes de Oca, N. C., & Verchier Huizar, L. D. (2020). La Investigación-Acción como metodología para mejorar la práctica docente: tres casos en México. *UTE. Teaching & Technology, Universitas Tarraconensis*(2), 38-60. <https://doi.org/https://raco.cat/index.php/UTE/article/view/372552>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal , V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Medina Benavides, J., & Altamirano Hidalgo, F. (2023). Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(4), 7-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.04.001>
- Méndez Urresta, J. B., Méndez Carvajal, E. P., Ortiz Arciniega, J. L., & Méndez Carvajal, V. C. (2021). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vita*, 3(4), 18-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0077>
- Muñoz Fernández, G. A., Toala Mendoza, R. D., González Mohino , M., & Félix López , M. E. (2025). Unveiling the nexus of teacher commitment and job satisfaction: insights from Ecuador's educational landscape. *BMC Psychology*, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-025-02471-z>
- Obregón Vite, G. A., Diaz, L. G., Bonifaz Arias, I. G., & Santillán Obregón, R. R. (2024). Programa de activación física para disminuir el estrés laboral en docentes

- universitarios. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*(43).
<https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v43/1561-3011-ibi-43-e3345.pdf>
- OMS. (2020, Nov 25). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
 OMS: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- OMS. (2022, Junio 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS. (2024, Junio 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oramas Viera, A., Santana López, S., & Vergara Barrenechea, A. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *rev cuban salud trabajo*, 17(1/2).
<https://doi.org/https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsy/article/view/794>
- Pacheco Peralta, N. E., Viteri Chiriboga, E. A., Aroni Caicedo, E. V., & Peralta Merelo, C. M. (2023). Bienestar laboral en docentes de un Instituto de Educación Superior, Guayaquil Ecuador. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 8(1), 1210-1226.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9284329>
- Piña Ferrer, L. S. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 8(15). <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/r.k.v8i15.2440>
- Piñero-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviola, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Reales Chacón, L. J., Robalino Morales, G. E., Peñafiel Luna, A. C., Cárdenas Medina, J. H., & Cantuña-Vallejo, P. F. (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. *Universidad Y Sociedad*, 14(55), 681–691.
<https://doi.org/https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3338>
- Reigal Garrido, R. E., Hernández Mendo, A., Morales Sánchez, V., & Juárez Ruiz, d. R. (2020). Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estrés laboral en docentes. *Anales de Psicología*, 36(2), 239–246.

https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/355153063_Asociacion_entre_actividad_fisica_y_salud_mental_positiva_en_estudiantes_de_medicina_en_Mexico_un_estudio_transversal

Renshaw, & al., C. V. (2025).

Renshaw, T. L., Cook, C. R., & Long, A. C. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *Sch Psychol Q*, 30(2), 289-306. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/spq0000112>

Reyes, P. M., Gutiérrez,, C. M., Mena, R. P., & Torres, S. J. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. Revisión de la literatura. *Revista española de Geriatría y Gerontología*, 55(1), 42–49.

Rivera Montenegro, D. P., Meza Arias, S. M., Montenegro Vizcaino, V. C., & Rivera Aulestia, M. V. (2024). El rendimiento cognitivo-académico y su relación con el bienestar de los estudiantes de Educación Básica General. *GADE: Revista Científica*, 4(5), 104-124. <https://doi.org/https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/511>

Rivera Núñez , J. D. (2025). *Bailoterapia en el estado emocional en estudiantes de educación general básica media*. Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la educación. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/7a2c53aa-84e9-404f-853e-36389fae19d0>

Rodelo Molina, M. K., Montero Castillo, P. M., Jay Vanegas, W., & Martelo Gómez, R. J. (2021). Metodología de investigación acción participativa: Una estrategia para el fortalecimiento de la calidad educativa. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 287-298. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/280/28068740018/html/>

Rozas Calderón, V., & Enciso Sotomayor, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Vive Revista de Salud*, 8(22), 250-265. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6),

- 1069–1081. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Salguero Proaño, S. S. (2025). El impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 620–637. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9122>
- Salud., O. M. (2018). *Informe mundial sobre la actividad física: un enfoque biopsicosocial para la salud y el bienestar*. Ginebra: OMS. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187?utm_source=chatgpt.com
- Sánchez Delgado, J. C. (2024, Sep 11). *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. G-SE: <https://g-se.com/es/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704-sa-n57cfb271785ca>
- Santana Mero, R. C., Navarrete Solórzano, D. A., Navarrete Solórzano, J. A., Nevárez Zambrano, Y. M., & Cantos Ventura, X. M. (2025). Pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación en los periodos pedagógicos en el aula. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 4218-4231. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17210
- Schaller, A., Stassen, G., Baulig, L., & Lange, M. (2024). Physical activity interventions in workplace health promotion: objectives, related outcomes, and consideration of the setting—a scoping review of reviews. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1353119>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., . . . Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Psychiatry*, 175(7), 631-648. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. In *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession—What do teachers say? *International Education Studies*, 8(3), 181-192. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>

- Stephen Kemmis , K., & McTaggart , R. (1988). The Action Research Planner. Doing Critical Participatory Action Research. In R. Nixon (Ed.). Springer Science. <https://educons.edu.rs/wp-content/uploads/2020/05/2014-The-Action-Research-Planner.pdf>
- Taylor, L., Zhou, W., Boyle, L., Funk, S., & De Neve, J. E. (2024). CALM: Community Approach to Learning Mindfully. En WHO Well-being Research Centre Report. *University of Oxford*(2). <https://doi.org/https://www.ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/wellbeing-for-schoolteachers-final-report.pdf>
- Thamm Jarruche, L., & Mucci, S. (2021). Síndrome de burnout en profesionales sanitarios: revisión integradora. *Samantha*, 29(1), 162-173. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422021291456>
- Tóth Király, I., Bóthe, B., & Orosz, G. (2019). Linking PERMA and the psychological capital of Hungarian teachers: A positive psychology perspective. *Current Psychology*, 40(5), 2300–2311.
- Turner, D. (2020, Abril 02). *Reflexive journals in qualitative research*. Quirkos: <https://www.quirkos.com/blog/post/reflexive-journals-in-qualitative-research/>
- Vargas Mejía, J. E., Velázquez Ugalde, L., & Velázquez Ugalde, M. F. (2025). La Actividad Física como Estrategia Fundamental en la Prevención de Riesgos Psicosociales en el Entorno Laboral Educativo bajo la NOM-035-STPS-2018. *Ciencia Y Reflexión*, 4(2), 271–294. <https://doi.org/https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.328>
- Volkova, E. N. (2025). Psychological well-being of a school teacher: predictors and correlations of the PERMA model. *Psychological Science and Education*, 30(2), 73–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.17759/pse.2025300206>
- Wang, C., Bannuru, R., Ramel, J., Kupelnick, B., Scott, T., & Schmid, C. H. (2020). The effect of Tai Chi on reducing stress in worksite settings: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 62(1), 10-23.
- Weston , K. S., Wisløff , U., & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 48(16), 1227-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092576>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., . . . Teychenne , M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-

evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*(134).

<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>

Zhispon Rivera, D. R. (2025). Beneficios de la Actividad Física y Recreativa en el Adulto mayor. *Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 518–539.

<https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9132>

ANEXOS

Anexo 1

Entrevista semiestructurada para el personal docente

Objetivo: profundizar la percepción del docente con respeto a su propio bienestar psicológico, explorando experiencias personales, opiniones o sugerencias.

Forma de aplicación: personal

Sección 1: Datos sociodemográficos

1. Rango de edad del participante:

- 25 a 29 años 30 a 45 años

2. Género del participante:

- Femenino Masculino Otro

3. Años de experiencia docente en la institución:

- Menos de 5 años Entre 5 y 10 años Más de 10 años

Sección 2: Percepción general de bienestar

4. Como calificaría su bienestar general en la actualidad

- Muy bajo Bajo Medio Bueno Muy bueno

5. ¿Qué factores cree que influyen en su bienestar como docente? (Respuesta abierta)

6. ¿Ha experimentado cambios en su bienestar emocional, en los últimos meses?

- Sí No

7. ¿Qué cambios ha notado?

Sección 3: Frecuencia y participación en actividades físicas

8. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas durante la semana laboral?

- Nunca 1 vez 2-3 veces 4 o más

9. ¿Qué tipo de actividades realiza actualmente? (se puede marcar más de una)

- Caminata
 Bailoterapia
 Yoga o Tai Chi
 Pausas activas
 Otras (especifique)

10. ¿Qué factores limitarían su participación en estas actividades?

Sección 4: Beneficios percibidos

11. ¿Qué beneficios ha notado en su bienestar general cuando participa en actividades físicas en el entorno laboral? (Respuesta abierta)

Sección 5: Satisfacción con las actividades físicas

La aplicación de esta sección será solo después de aplicar la propuesta

12. ¿Considera usted que ha mejorado su relación con sus compañeros de trabajo tras estas actividades? ¿Por qué? (Respuesta abierta)

13. ¿Cree usted que estas actividades influyen en su desempeño profesional o en su estado de ánimo durante la jornada? explique (Respuesta abierta)

14. ¿Qué tan satisfecho(a) se siente con las actividades físicas propuestas durante la intervención?

- Nada satisfecho
- Poco satisfecho
- Neutral
- Satisfecho
- Muy satisfecho

15. ¿Considera que son adecuados los horarios en los que se han realizado las actividades físicas?

- Sí
- No

16. ¿Qué sugerencias podría aportar para mejorar las actividades implementadas en futuras ocasiones?

Anexo 2

Cuestionario PERMA adaptado para docentes**Evaluación del bienestar psicológico**

Objetivo: Evaluar el bienestar psicológico del personal docente antes de la intervención.

Forma de aplicación: Google Forms

Dimensión PERMA	Pregunta	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
P - Emociones positivas	1. Me siento alegre y optimista durante mi jornada laboral					
	2. Encuentro momentos agradables en mi día a día como docente.					
E - Compromiso	3. Me involucro con entusiasmo en las actividades escolares.					
	4. Siento que el tiempo pasa rápido cuando enseño.					
R - Relaciones positivas	5. Tengo una buena relación con mis compañeros docentes.					
	6. Puedo contar con mis colegas cuando lo necesito.					
M - Sentido de vida	7. Siento que mi trabajo tiene un propósito significativo.					
	8. Lo que hago como docente impacta positivamente a otros.					
A - Logros	9. Me siento satisfecho/a con mis logros profesionales.					
	10. Me esfuerzo por alcanzar mis metas educativas.					

Anexo 3

Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física

Objetivo: Conocer los hábitos de actividad física de los docentes y el nivel de disposición a incorporar actividad física en la jornada laboral

Forma de aplicación: Google Forms

Preguntas	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Practico actividad física al menos tres veces por semana					
2. Me siento motivado/a para realizar actividades físicas de manera regular					
3. Tengo tiempo suficiente durante mi jornada para realizar algún tipo de actividad física					
4. Considero que la actividad física mejora mi estado de ánimo durante la jornada laboral					
5. He experimentado beneficios físicos o mentales tras alguna actividad física					
6. Estaría dispuesto a practicar bailoterapia durante mi jornada laboral					
7. Me gustaría aprender técnicas de baile, así como nuevos ritmos y movimientos					
8. Considero que estas prácticas pueden mejorar mi rendimiento laboral					
9. Mi condición física actual me permite realizar ejercicios de bajo impacto					
10. Estoy dispuesto a participar en programas institucionales de bienestar físico.					
11. ¿Qué actividades físicas considera más adecuadas para implementar en su entorno laboral?	(Pregunta abierta)				
12. ¿Qué limitaciones o barreras enfrenta para realizar actividad física con regularidad?	(Pregunta abierta)				

Nota. Adaptado de: (Conchas Ramirez et al., 2024).

Anexo 4

Lista de cotejo para observación directa

Objetivo: Observar y registrar el comportamiento, disposición y manifestaciones visibles en el bienestar psicológico de los docentes durante el desarrollo de las actividades físicas. La lista de cotejo será aplicada semanalmente al finalizar cada sesión de actividad física, y será aplicada a cada docente de manera individual

1. Participación en las actividades físicas

Ítem	Criterio	Sí	No	Observaciones
1.1	Los docentes participan activamente en la actividad propuesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2	Llegan puntuales al espacio de actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.3	Muestran entusiasmo al iniciar la actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.4	Cumplen con la sesión completa de la rutina física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

2. Clima laboral y relación con sus compañeros

Ítem	Criterio	Sí	No	Observaciones
2.1	Se relacionan de manera cordial durante la actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.2	Se observa colaboración en el grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.3	El ambiente del grupo es positivo y motivador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

3. Expresiones asociadas al bienestar

Ítem	Criterio de observación	Sí	No	Observaciones
3.1	Los docentes presentan expresiones de satisfacción y relajación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.2	Realizan de forma adecuada los movimientos corporales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.3	Se nota una mejora en el estado de ánimo luego de la actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.4	Comentan de forma positiva su experiencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Cambios visibles (post intervención)

Ítem	Criterio de observación	Sí	No	Observaciones
4.1	Se perciben mejoras en la postura y movilidad de los docentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.2	Aumentó la frecuencia de participación con respecto a las sesiones anteriores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.3	Hay mayor integración grupal durante las actividades físicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Anexo 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Maestría en Educación Mención en Gestión y Liderazgo

Proyecto de Investigación

“Integración de actividades físicas para el bienestar del personal docente de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora”.

Estimado/a docente:

Usted ha sido invitado/a participar en una investigación que tiene como objetivo proponer actividades físicas que posibiliten el bienestar del personal docente de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Este estudio busca mejorar el bienestar psicológico de los docentes, proponiendo la práctica de actividades físicas en la institución.

Para llevar a cabo este estudio, solicitamos su colaboración a través de una entrevista semiestructurada. La participación es completamente voluntaria y anónima. La persona responsable de este proyecto es **Dra. Martha Cobos Cali**, docente de la Universidad del Azuay, quien puede ser contactada en el teléfono: 0991604131 o a través del correo electrónico: mcobos@uazuay.edu.ec

La entrevista podrá ser grabada previa autorización del entrevistado/a y posteriormente transcrita para su análisis. Se garantizará la confidencialidad de su identidad y la información será utilizada exclusivamente con fines académicos.

Los resultados de esta investigación serán utilizados para diseñar una propuesta de intervención enfocada en promover el bienestar físico y emocional del personal docente en la institución. Dichos resultados estarán incluidos en un trabajo de titulación de la Maestría en Educación de la Universidad del Azuay y podrán ser publicados en revistas científicas, siempre asegurando la estricta confidencialidad y privacidad de los participantes.

Consentimiento informado

Yo, _____, manifiesto mi consentimiento para participar en el Proyecto de Investigación “**Integración de actividades físicas para el bienestar del personal docente de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora**”.

El propósito del estudio ha sido descrito previamente. Comprendo lo que se me solicita y también sé que puedo realizar las consultas que estime pertinentes.

Firma del Participante:

CI:

Fecha: _____

Anexo 6

Tabla 5*Observaciones generales por sesión - Lista de cotejo*

Sesión	Participación activa	Disposición y energía	Motivación observada	Interacción grupal	Estado emocional	Observaciones relevantes
1	Fue alta en la mayoría Algunos docentes estaban tímidos al inicio	Fue moderada Existieron signos de cansancio	Media Existió curiosidad inicial	Limitada Algunos grupos pequeños	Nerviosismo y expectativa	Se necesitó mayor guía y motivación verbal.
2	Se evidenció una mayor participación: 80%	El incremento de energía fue notable	Alta Se observó disfrute	Mejoría en la interacción	Alegría moderada	Se integraron pasos sencillos y ritmos tropicales.
3	La participación casi total	La energía de los docentes fue sostenida	Alta Entusiasmo visible	Fluida Cooperación espontánea	Alegría y risas grupales	El grupo dominó los movimientos básicos.
4	Se percibió constancia: 90%	Existió una energía alta Buena coordinación	Muy alta Los docentes pedían más canciones	Se observó cohesión sólida	Emociones positivas generalizadas	Los docentes fueron más expresivos y relajados.

5	La asistencia fue máxima: 93%	Se observó una excelente disposición	Muy alta La motivación fue intrínseca	Se observó colaboración total	Euforia y bienestar visible	Se incorporó un mini circuito HIIT y tuvo una buena aceptación.
6	Participación alta: 90%	La energía fue controlada Hubo relajación final	Existió satisfacción y gratitud de parte de los docentes	La unión grupal fue consolidada	Alegría y relajación	Se evidenció un cierre emocional muy positivo.

Anexo 7

Resultados de Cuestionario PERMA y Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física

Cuestionario PERMA adaptado para docentes

Figura 1

Pregunta 1: Me siento alegre y optimista durante mi jornada laboral

1. Me siento alegre y optimista durante mi jornada laboral
15 respuestas

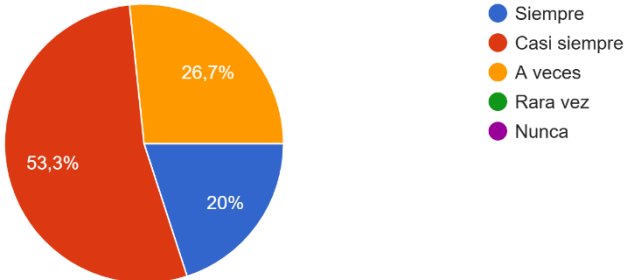


Figura 2

Pregunta 2: Encuentro momentos agradables en mi día a día como docente

2. Encuentro momentos agradables en mi día a día como docente.
15 respuestas

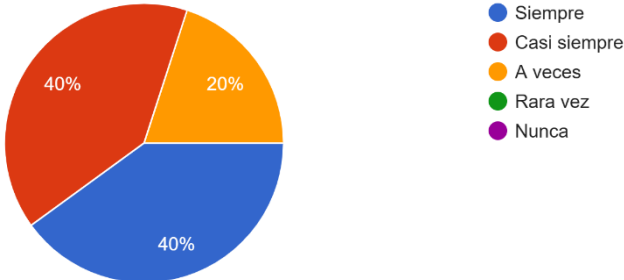


Figura 3

Pregunta 3: Me involucro con entusiasmo en las actividades escolares

3. Me involucro con entusiasmo en las actividades escolares.

15 respuestas

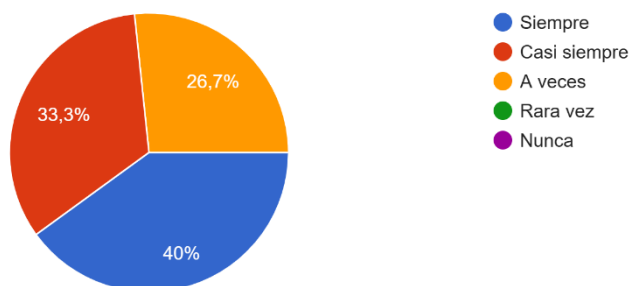


Figura 4

Pregunta 4: Siento que el tiempo pasa rápido cuando enseño

4. Siento que el tiempo pasa rápido cuando enseño.

15 respuestas

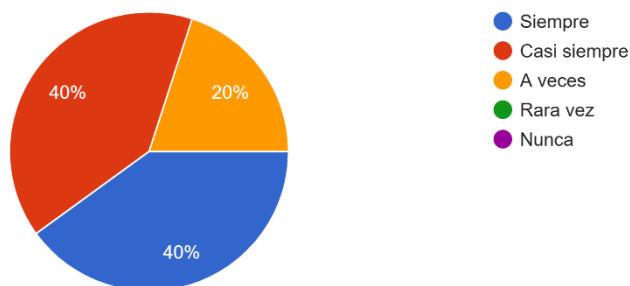


Figura 5

Pregunta 5: Tengo una buena relación con mis compañeros docentes

5. Tengo una buena relación con mis compañeros docentes.

15 respuestas

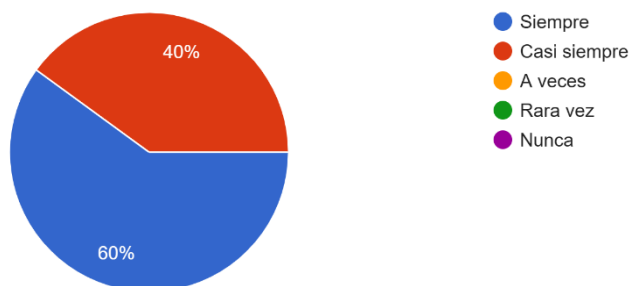


Figura 6

Pregunta 6: Puedo contar con mis colegas cuando lo necesito

6. Puedo contar con mis colegas cuando lo necesito.

15 respuestas

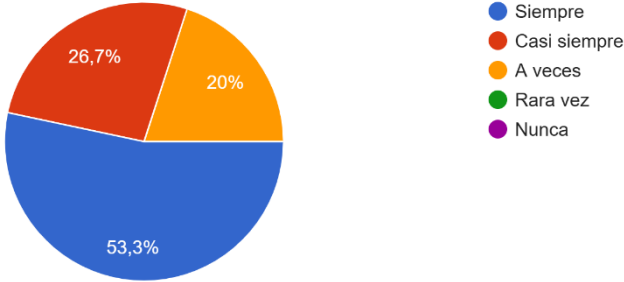


Figura 7

Pregunta 7: Siento que mi trabajo tiene un propósito significativo

7. Siento que mi trabajo tiene un propósito significativo.

15 respuestas

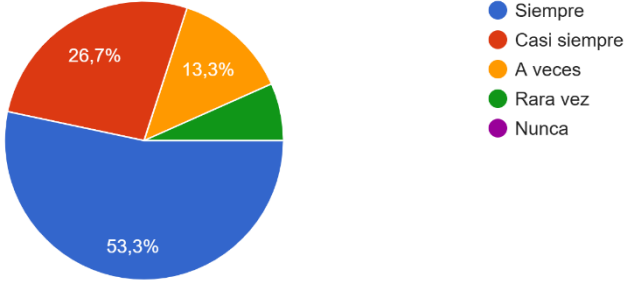


Figura 8

Pregunta 8: Lo que hago como docente impacta positivamente a otros

8. Lo que hago como docente impacta positivamente a otros.

15 respuestas

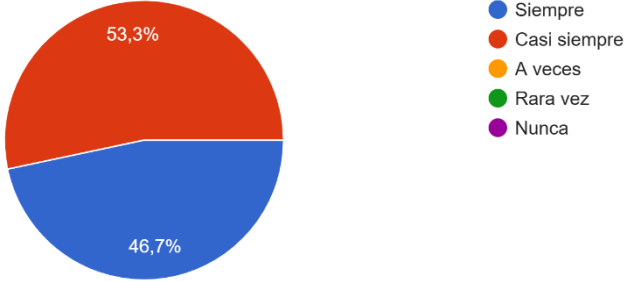


Figura 9

Pregunta 9: Me siento satisfecho/a con mis logros profesionales

9. Me siento satisfecho/a con mis logros profesionales.

15 respuestas

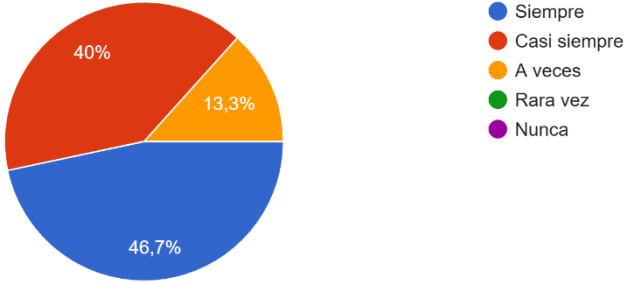
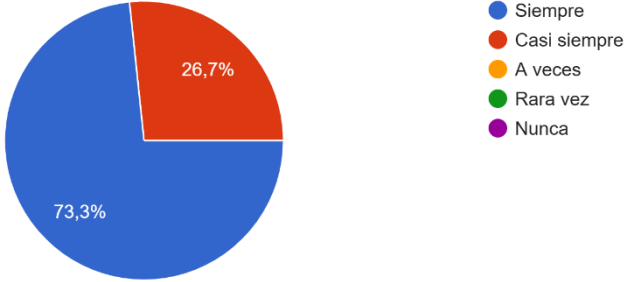


Figura 10

Pregunta 10: Me esfuerzo por alcanzar mis metas educativas

10. Me esfuerzo por alcanzar mis metas educativas.

15 respuestas



Cuestionario de hábitos y disposición hacia la actividad física

Figura 11

Pregunta 1: Practico actividad física al menos tres veces por semana

1. Practico actividad física al menos tres veces por semana

15 respuestas

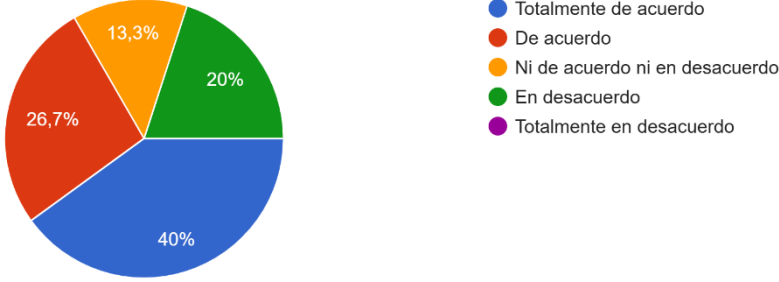


Figura 12

Pregunta 2: Me siento motivado/a para realizar actividades físicas de manera regular

2. Me siento motivado/a para realizar actividades físicas de manera regular
15 respuestas

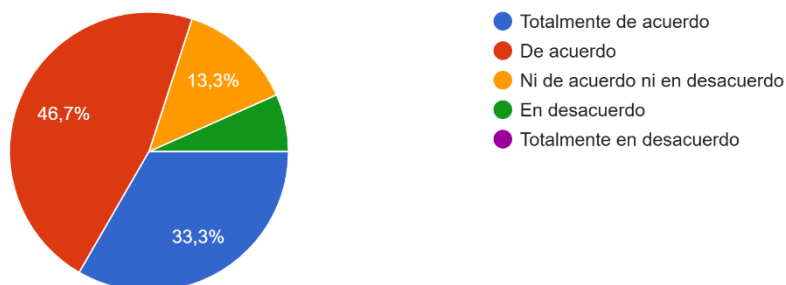


Figura 13

Pregunta 3: Tengo tiempo suficiente durante mi jornada para realizar algún tipo de actividad física

3. Tengo tiempo suficiente durante mi jornada para realizar algún tipo de actividad física
15 respuestas

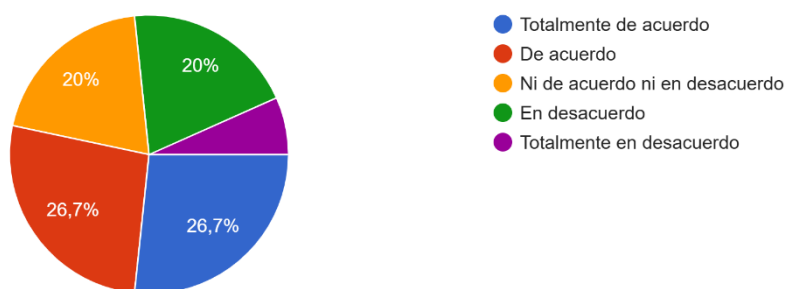


Figura 14

Pregunta 4: Considero que la actividad física mejora mi estado de ánimo durante la jornada laboral

4. Considero que la actividad física mejora mi estado de ánimo durante la jornada laboral
15 respuestas

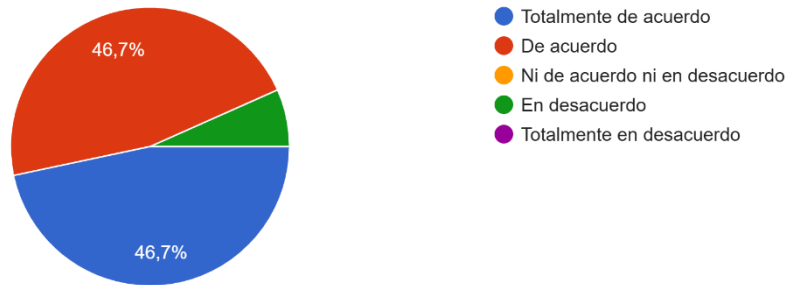


Figura 15

Pregunta 5: He experimentado beneficios físicos o mentales tras alguna actividad física

5. He experimentado beneficios físicos o mentales tras alguna actividad física
15 respuestas

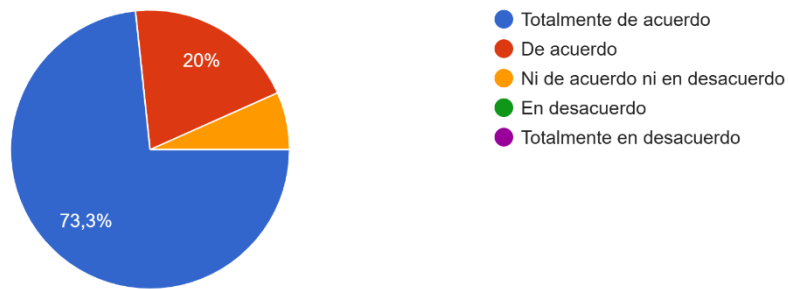


Figura 16

Pregunta 6: Estaría dispuesto a practicar bailoterapia durante mi jornada laboral?

6. Estaría dispuesto a practicar bailoterapia durante mi jornada laboral?
15 respuestas

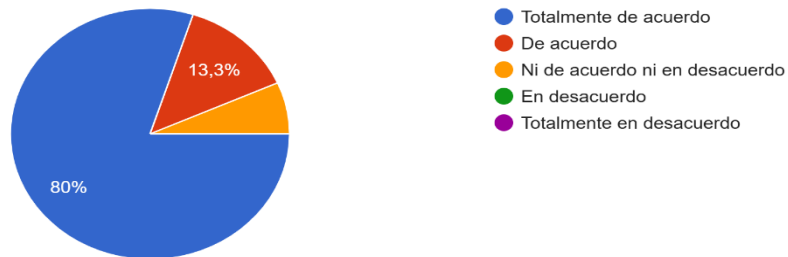


Figura 17

Pregunta 7: Me gustaría aprender técnicas de baile, así como nuevos ritmos y movimientos

7. Me gustaría aprender técnicas de baile, así como nuevos ritmos y movimientos
15 respuestas

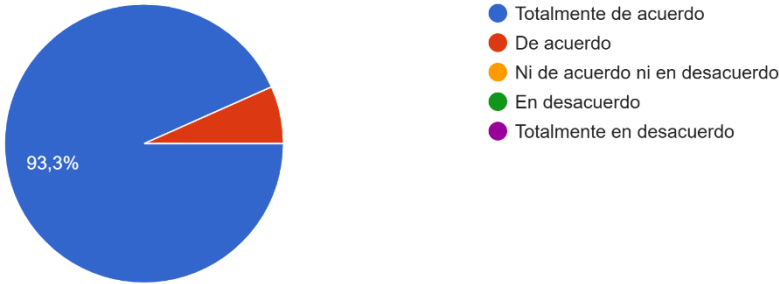


Figura 18

Pregunta 8: Considero que estas prácticas pueden mejorar mi rendimiento laboral

8. Considero que estas prácticas pueden mejorar mi rendimiento laboral
15 respuestas

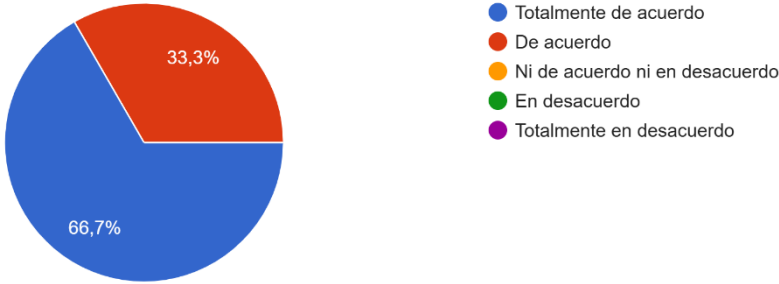


Figura 19

Pregunta 9: Mi condición física actual me permite realizar ejercicios de bajo impacto

9. Mi condición física actual me permite realizar ejercicios de bajo impacto
15 respuestas

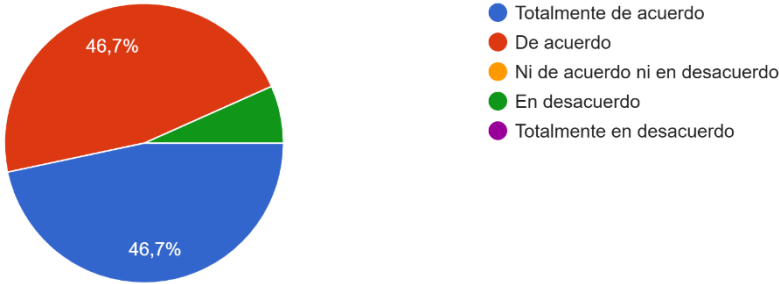
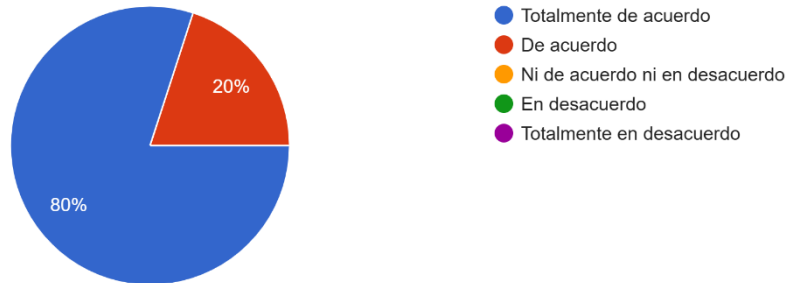


Figura 20

Pregunta 10: Estoy dispuesto a participar en programas institucionales de bienestar físico

10. Estoy dispuesto a participar en programas institucionales de bienestar físico.

15 respuestas



Pregunta 11: ¿Qué actividades físicas considera más adecuadas para implementar en su entorno laboral?

- Baile, aeróbicos
- Pausas activas
- Baile
- Calistenia
- Juegos grandes como básquet VOLEY Futbol
- Caminatas de 5 minutos dentro de la institución.
- Correr
- Yoga
- Bailoterapia y ejercicios físicos
- Yoga
- Deportes
- Deportes como fútbol, básquet, voleibol
- Bailoterapia y pausas activas

Pregunta 12: ¿Qué limitaciones o barreras enfrenta para realizar actividad física con regularidad?

- Falta de tiempo
- Tiempo
- Ninguna

- El tiempo
- El tiempo laboral
- Nada
- Horario
- Ninguna
- Tiempo y espacios
- Tiempos y a veces el clima, porque prefiero realizar esta actividad en espacios abiertos
- Motivación
- El tiempo

Anexo 8

Resultados de listas de cotejo por sesión

Sesión	Participación (%)	Energía (%)	Motivación (%)	Unión grupal (%)	Observaciones
1	80	75	78	70	Participación inicial con algo de timidez; energía moderada.
2	85	80	82	76	Mayor soltura y participación espontánea.
3	90	85	86	82	Se evidenció mayor disfrute y sincronía grupal.
4	92	88	90	85	Notoria mejora en motivación y cohesión.
5	95	90	92	88	Elevado entusiasmo; incremento de energía general.
6	98	94	96	92	Clima de alegría y unión consolidada.
Total	90	85	87	82	Mejora progresiva y sostenida en todos los indicadores.