



El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria: una mirada desde el bienestar emocional y la carga laboral percibida

Proyecto de Investigación

Daniel Fernando Mantilla Bueno
1005156686
Charlee Daniel Hernández Sanabria
1005540550
Erick Santiago Álzate Acelas
1097493829

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga, 02 de octubre del 2026



El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria: una
mirada desde el bienestar emocional y la carga laboral percibida

Proyecto de Investigación

Daniel Fernando Mantilla Bueno
1005156686
Charlee Daniel Hernández Sanabria
1005540550
Erick Santiago Álzate Acelas
1097493829

**Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo**

DIRECTOR
Edison Carvajal Ríos

Grupo de investigación en Ciencias del Entrenamiento Deportivo – GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga, 02 de octubre del 2026

Nota de Aceptación

Este informe final de trabajo de grado,
en modalidad Proyecto de Investigación, fue **APROBADO**
en cumplimiento de uno de los requisitos exigidos por las
Unidades Tecnológicas de Santander para optar por el
Título de Tecnólogo en entrenamiento Deportivo,
según acta N.º 11 del 2 de octubre del 2026,
del Comité de Trabajo de Grado



Firma del Evaluador

Laura Andrea Quintero Rivera



Firma del Director

Edison Carvajal Rios

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo de grado a nuestras familias, por su apoyo constante durante todo el proceso de formación, y a nuestro director, Edison Carvajal Ríos, cuya orientación, rigor académico y calidad humana fueron fundamentales para llevar a término esta investigación. Agradecemos su acompañamiento en cada una de las fases del proyecto, su disposición para compartir sus conocimientos en el campo del entrenamiento deportivo y la salud, y sus retroalimentaciones, que fortalecieron tanto este documento como nuestro criterio profesional.

Agradecimientos

Expresamos nuestra más sincera gratitud a las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), por brindarnos la oportunidad de formarnos profesionalmente dentro de sus aulas, facilitando las herramientas académicas, la infraestructura y los recursos de investigación necesarios para hacer posible el desarrollo de este trabajo de grado. Su compromiso con la excelencia educativa ha sido determinante en nuestra consolidación como futuros Tecnólogos en Entrenamiento Deportivo.

De igual manera, manifestamos nuestro especial agradecimiento al profesor Edison Carvajal Ríos, docente e investigador de la institución, por su invaluable asesoría técnica, rigurosa guía metodológica y continuo acompañamiento a lo largo de esta investigación. Sus acertados conocimientos en la materia, valiosas observaciones y constante disposición no solo hicieron posible la estructuración y culminación exitosa de esta investigación, sino que enriquecieron notablemente nuestro aprendizaje y criterio profesional.

Tabla de contenido

<u>RESUMEN EJECUTIVO</u>	<u>11</u>
<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>12</u>
<u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>14</u>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.2. JUSTIFICACIÓN	16
1.3. OBJETIVOS	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
1.4. ESTADO DEL ARTE	18
1.4.1. ÁMBITO INTERNACIONAL	18
1.4.2. ÁMBITO NACIONAL	19
1.4.3. ÁMBITO LOCAL - REGIONAL	19
<u>2. MARCO REFERENCIAL</u>	<u>20</u>
2.1. MARCO TEÓRICO	20
2.1.1 SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO LABORAL: MÁS QUE LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD	20
2.1.2 AUTOCUIDADO COMO PRÁCTICA DELIBERADA Y NECESARIA	21
2.1.3 PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO	22
2.1.4 EJERCICIO FÍSICO COMO PROTECTOR DE LA SALUD MENTAL	24
2.1.5 BIENESTAR EMOCIONAL DEL DOCENTE Y SU IMPACTO EN EL AULA	25
2.2. MARCO CONCEPTUAL	26
2.2.1 SALUD MENTAL	26
2.2.2 AUTOCUIDADO	27
2.2.3 PAUSA ACTIVA	27
2.2.4 EJERCICIO FÍSICO	28
2.2.5 BIENESTAR EMOCIONAL	28
2.2.6 ESTRÉS LABORAL	29
2.2.7 CARGA LABORAL DOCENTE	29
2.3 MARCO LEGAL	30
2.3.1 CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA (1991)	31

2.3.2 LEY 115 DE 1994 - LEY GENERAL DE EDUCACIÓN.....	32
2.3.3 LEY 1562 DE 2012 - SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES.....	32
2.3.4 LEY 1616 DE 2013 - LEY DE SALUD MENTAL	33
2.3.5 RESOLUCIÓN 2646 DE 2008 - RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO	33
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.1. ENFOQUE, TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	35
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35
3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	36
3.4 PROCEDIMIENTO Y FASES DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO	39
4.1 FASE 1: PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DEL INSTRUMENTO	39
4.2 FASE 2: SELECCIÓN DE LA MUESTRA Y REALIZACIÓN DE LAS ENTREVISTAS	40
4.3 FASE 3: ELABORACIÓN DE TRANSCRIPCIONES A PARTIR DE NOTAS DE CAMPO	40
4.4 FASE 4: ANÁLISIS TEMÁTICO DE LOS DATOS	41
5. RESULTADOS	42
5.1 CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	42
5.2 SIGNIFICADOS DEL AUTOCUIDADO Y DEL EJERCICIO FÍSICO	44
CATEGORÍA 1. PERCEPCIONES SOBRE EL AUTOCUIDADO Y LA SALUD MENTAL	44
CATEGORÍA 2. EJERCICIO FÍSICO EN LA VIDA COTIDIANA DE LOS DOCENTES	47
5.3 BARRERAS Y MOTIVACIONES FRENTE A LA CARGA LABORAL PERCIBIDA	49
CATEGORÍA 3. BARRERAS Y MOTIVACIONES PARA LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO	50
5.4 EJERCICIO FÍSICO, BIENESTAR EMOCIONAL Y PAPEL DE LA INSTITUCIÓN.....	52
CATEGORÍA 4. EJERCICIO FÍSICO, SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN EL TRABAJO	53
CATEGORÍA 5. EL ROL DE LA INSTITUCIÓN EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DOCENTE	56
6. DISCUSIÓN	59
SÍNTESIS Y RESPUESTA A LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	65
7. CONCLUSIONES	69
8. RECOMENDACIONES	71
8.1 TRABAJOS FUTUROS E INVESTIGACIONES DERIVADAS.....	71
8.2 APROPIACIÓN E IMPLEMENTACIÓN PRÁCTICA (COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN).....	72
8.3 RECOMENDACIONES ACADÉMICAS E INSTITUCIONALES (UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER)	72
9. REFERENCIAS	74
10. APÉNDICES	77
11. ANEXOS	91

Lista de tablas

Tabla 1. Características Sociodemográficas, Laborales y de Actividad Física de los Participantes.....	43
---	----

Lista de apéndices

Apéndice A. Instrumento 2: Ficha Sociodemográfica	77
Apéndice B. Instrumento 3: Guía de Entrevista Semiestructurada	86
Apéndice C. Instrumento 4: Diario de Campo.....	89

Lista de anexos

Anexo A. Instrumento 1: Consentimiento Informado	91
--	----

Resumen ejecutivo

Este estudio cualitativo analizó las percepciones de docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga sobre el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional, en el marco de la carga laboral que perciben. Con un diseño descriptivo-interpretativo, se entrevistó a diez docentes mediante una guía semiestructurada y la información se procesó por análisis temático. Los docentes entienden el autocuidado como un equilibrio físico, mental y emocional y valoran el ejercicio como parte de él, pero nueve de cada diez afirman que su jornada no les deja tiempo para cuidarse. Las principales barreras fueron la falta de tiempo y el cansancio al terminar la jornada; las motivaciones fueron sobre todo externas. Todos percibieron que el ejercicio mejora su bienestar emocional y su desempeño en el aula, y propusieron pausas activas y programas institucionales permanentes. Se concluye que la escasa práctica de ejercicio responde más a la organización del trabajo que a la falta de interés de los docentes.

Palabras clave: autocuidado, bienestar emocional, carga laboral, docentes de secundaria, ejercicio físico.

Introducción

En las últimas décadas, la salud mental y el bienestar en el entorno laboral han cobrado relevancia global. Profesiones con un alto nivel de interacción humana directa, como la docencia, enfrentan factores estresores psicosociales crónicos que desencadenan el síndrome de *burnout* o desgaste ocupacional. En el contexto educativo, las extensas jornadas, la sobrecarga administrativa y la atención constante a las necesidades del estudiantado impactan negativamente la dimensión biológica y emocional de los docentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Frente a esta problemática, la literatura científica señala que el ejercicio físico estructurado actúa como un mecanismo protector y una estrategia de afrontamiento efectiva ante el estrés (Nys & Engelen, 2020).

En Colombia, Coronel Verdecia et al. (2025) encontraron en docentes universitarios niveles medio-altos de estrés laboral, bajo cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y una asociación inversa entre ambas variables; sin embargo, existe aún un vacío de conocimiento sobre las percepciones y vivencias de los docentes de secundaria frente al ejercicio como práctica de autocuidado en instituciones locales específicas.

Por consiguiente, este trabajo representa un aporte fundamental para la comunidad educativa del Colegio Nuestra Señora de Belén en Bucaramanga. Al indagar en la realidad de su cuerpo docente, la investigación visibiliza cómo la práctica deportiva influye en su equilibrio afectivo y proporciona insumos reales para el diseño de estrategias institucionales de salud ocupacional.

Para dar respuesta a la problemática planteada, el estudio implementó un enfoque cualitativo de diseño descriptivo-interpretativo, mediante entrevistas semiestructuradas a docentes de secundaria, cuyos relatos se procesaron por medio de análisis temático. El

documento presenta el problema, la justificación, los objetivos y el estado del arte (capítulo 1); el marco referencial (capítulo 2); el diseño metodológico (capítulo 3); el procedimiento seguido (capítulo 4); los resultados organizados según los objetivos específicos (capítulo 5); la discusión de los hallazgos frente a la teoría y los antecedentes (capítulo 6), y las conclusiones y recomendaciones (capítulos 7 y 8). Este trabajo cuenta con el respaldo del programa de Tecnología en Entrenamiento Deportivo y del grupo de investigación GICED de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS).

1. Descripción del trabajo de investigación

1.1. Planteamiento del problema

El presente proyecto se articula con la línea de investigación del programa de Entrenamiento Deportivo de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) y el grupo de investigación GICED, en respuesta a la necesidad expresada por el Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga de abordar el bienestar integral de su cuerpo docente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los problemas de salud mental relacionados con el trabajo representan un reto global. En el ámbito educativo, el profesorado enfrenta de manera continua el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout (Maslach y Leiter, 2016). En Colombia, Coronel Verdecia et al. (2025) reportaron que cerca del 74 % de los docentes universitarios evaluados presentaba estrés laboral medio-alto y que solo alrededor del 21 % cumplía las recomendaciones de actividad física.

Los docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga constituyen los principales involucrados en esta problemática, debido a que experimentan directamente los efectos de las exigencias y la carga laboral sobre su salud física y emocional. De manera indirecta, también se encuentran involucrados los estudiantes y directivos de la institución, ya que el bienestar o desgaste del equipo docente puede influir en el ambiente de aprendizaje, las relaciones interpersonales y el clima organizacional. Entre las principales causas asociadas a esta situación se encuentran las extensas jornadas laborales, la sobrecarga de tareas administrativas, las exigencias relacionadas con la planeación curricular y la evaluación continua, condiciones que pueden limitar el tiempo disponible para el descanso y el autocuidado.

A estas circunstancias se suman factores como la escasez de espacios o programas institucionales orientados a la actividad física, la falta de tiempo libre para desarrollar prácticas

de autocuidado y la tendencia a aplazar la práctica deportiva debido a la prioridad que adquieren las responsabilidades laborales. Como consecuencia, los docentes pueden experimentar sedentarismo, fatiga acumulada, somatización del estrés y disminución del equilibrio afectivo, situaciones que pueden afectar progresivamente su bienestar integral y la manera en que afrontan las demandas propias de su labor educativa.

Si esta problemática no es atendida oportunamente, existe el riesgo de que sus efectos se intensifiquen y se manifiesten a largo plazo mediante un aumento del ausentismo laboral, el desarrollo de patologías crónicas, la disminución del rendimiento pedagógico y el deterioro progresivo del clima institucional. En este sentido, resulta necesario reconocer la actividad física como una posible práctica de autocuidado y como un recurso para favorecer el bienestar físico y emocional de los docentes, especialmente frente a contextos caracterizados por una alta carga laboral.

A partir de esta problemática, surge la necesidad de comprender las experiencias y perspectivas de los docentes frente al ejercicio físico y su posible relación con el bienestar emocional, teniendo en cuenta la carga laboral que ellos mismos perciben. Por ello, la presente investigación se orienta mediante la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las percepciones de los docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga sobre el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional, en el marco de la carga laboral que perciben?

1.2. Justificación

La realización de este proyecto responde a la necesidad urgente de mitigar los efectos del agotamiento profesional (*burnout*) en el cuerpo docente escolar, un fenómeno documentado de manera amplia en la literatura sobre salud ocupacional educativa (Maslach y Leiter, 2016). Tal como subraya Hargreaves (2003), la estabilidad socioafectiva del profesorado condiciona de forma directa el clima de aula y la calidad del proceso pedagógico.

Conveniencia y necesidad del estudio: La presente investigación resulta pertinente dado que aborda una problemática crítica identificada en el Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga, donde las exigencias administrativas y curriculares han derivado en hábitos sedentarios e incrementado la fatiga psicofísica de los docentes de secundaria. Solucionar esta situación permite transformar la percepción de la actividad física, transitando de una visión de esfuerzo marginal a un mecanismo intrínseco de autocuidado y prevención del desgaste ocupacional.

Relevancia institucional para las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS): Esta propuesta aporta valor directo al fortalecimiento institucional de las UTS, pues alimenta estratégicamente la línea de investigación del grupo GICED (*Grupo de Investigación en Ciencias del Entrenamiento Deportivo*). El estudio consolida un precedente investigativo cualitativo que vincula las ciencias del deporte con la salud pública laboral, demostrando la capacidad del programa de Entrenamiento Deportivo para generar soluciones aplicadas en entornos comunitarios e institucionales locales.

Valor teórico: amplía la literatura regional al aportar evidencia cualitativa sobre la manera en que los docentes de secundaria perciben la relación entre el ejercicio físico, el autocuidado y su bienestar emocional, en el contexto de la carga laboral que experimentan.

Implicaciones prácticas y sociales: Proporciona al Colegio Nuestra Señora de Belén un diagnóstico contextualizado que sirva como base para diseñar programas de pausas activas, planes de bienestar docente y convenios con Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) o entes deportivos locales.

Impacto en los involucrados: A nivel individual, el estudio beneficia directamente al estudiante y al docente al favorecer un ambiente de enseñanza-aprendizaje más equilibrado, saludable y empático, impactando positivamente en la comunidad educativa en general.

Viabilidad del proyecto: El desarrollo de la propuesta es viable en términos metodológicos, temporales y recursos, dado que cuenta con la disposición del personal docente de la institución educativa para la aplicación de las entrevistas semiestructuradas, así como con el acompañamiento metodológico y disciplinar del cuerpo docente de las UTS.

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo general*

Analizar las percepciones de los docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga sobre el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional, en el marco de la carga laboral que perciben.

1.3.2. *Objetivos específicos*

- Identificar los significados que los docentes otorgan al autocuidado y al ejercicio físico en su vida cotidiana.

- Describir las barreras y motivaciones que los docentes experimentan frente a la práctica regular de ejercicio físico, en relación con la carga laboral que perciben.
- Interpretar la relación que los docentes establecen entre el ejercicio físico y su bienestar emocional, así como el papel que atribuyen a la institución en el cuidado de su salud mental.

1.4. Estado del arte

1.4.1. *Ámbito internacional*

A nivel internacional, la revisión sistemática de Brito et al. (2026), que integró 24 estudios con 7.568 profesores, encontró que la actividad física se asocia con menor burnout, principalmente con menor agotamiento emocional y mayor realización personal, así como con una mejor calidad de vida física. Los autores advierten, no obstante, que la mayoría de los estudios son transversales, por lo que no es posible establecer relaciones causales.

En una línea experimental, Gerber et al. (2013) evaluaron un programa de doce semanas de ejercicio aeróbico supervisado, de dos a tres sesiones semanales, en 12 trabajadores con burnout. Al finalizar, los participantes presentaron reducciones importantes del agotamiento emocional, la despersonalización, los síntomas depresivos y el estrés percibido, aunque se trató de un estudio piloto sin grupo control.

En el contexto latinoamericano, Pacheco Ferreira et al. (2025) estudiaron a 371 profesores escolares en República Dominicana y encontraron altos niveles de inactividad física, especialmente en las docentes. Las barreras más reportadas fueron la falta de tiempo, la falta de energía y la falta de voluntad, cada una mencionada por alrededor del 60 % de los participantes.

1.4.2. *Ámbito nacional*

En Colombia, Coronel Verdecia et al. (2025) desarrollaron un estudio mixto con 285 docentes de la Universidad de La Guajira. Cerca del 74 % presentó estrés laboral medio-alto y solo alrededor del 21 % cumplía las recomendaciones de actividad física; además, la actividad física se asoció de forma inversa con el estrés laboral. En los grupos focales, los docentes identificaron barreras estructurales e institucionales que limitan el cuidado de su salud física.

1.4.3. *Ámbito local - regional*

En el ámbito local, la revisión realizada no identificó estudios publicados que aborden la relación entre el ejercicio físico, el autocuidado y el bienestar emocional en docentes de secundaria de Bucaramanga. Este vacío, junto con la necesidad expresada por el Colegio Nuestra Señora de Belén de atender el bienestar de su cuerpo docente, justifica el desarrollo del presente estudio.

2. Marco referencial

El presente marco referencial fundamenta la investigación desde una perspectiva teórica, conceptual y legal, articulando los postulados del entrenamiento deportivo y la salud laboral con las realidades del contexto educativo escolar.

2.1. Marco teórico

2.1.1 Salud mental en el contexto laboral: más que la ausencia de enfermedad

Durante décadas, la salud mental fue entendida casi exclusivamente como la ausencia de enfermedades psiquiátricas diagnosticables. Sin embargo, esta visión resultaba insuficiente para capturar la complejidad de lo que significa estar bien en el plano psicológico y emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) amplió considerablemente esta perspectiva al definir la salud mental como un estado de bienestar en el que cada persona puede desarrollar su potencial, afrontar las tensiones habituales de la vida, trabajar de manera productiva y aportar algo significativo a su comunidad. Esta definición desplaza el foco de la patología hacia la capacidad de florecer, lo que la hace especialmente relevante para pensar el bienestar de quienes trabajan en entornos de alta demanda interpersonal como la docencia.

Lo que hace especialmente útil esta definición para el presente estudio es su énfasis en el carácter activo y dinámico de la salud mental. No se trata de algo que simplemente se tiene o no se tiene, sino de un estado que se construye y se sostiene a través de prácticas cotidianas, condiciones laborales favorables y decisiones conscientes de cuidado personal. Dicho de otra forma, la salud mental no es una meta que se alcanza una vez y permanece intacta: es un

equilibrio que requiere mantenimiento permanente, sobre todo en contextos donde las exigencias del entorno son altas y los recursos disponibles para afrontarlas son limitados.

En el entorno laboral docente, esta perspectiva adquiere una dimensión particular. Los profesores de secundaria no solo deben sostener su propio equilibrio emocional mientras enseñan, sino que también funcionan como referentes afectivos para sus estudiantes adolescentes, una etapa de la vida marcada por la inestabilidad emocional y la búsqueda de validación. Esta doble exigencia regular las propias emociones mientras se acompaña la vida emocional de otros convierte la salud mental del docente en un asunto que trasciende lo individual y se convierte en una condición del buen funcionamiento del sistema educativo. Reconocer esto es el primer paso para tomarse en serio la necesidad de protegerla y fortalecerla de manera sistemática.

2.1.2 Autocuidado como práctica deliberada y necesaria

El autocuidado es un concepto que, pese a su aparente sencillez, tiene una profundidad que merece desarrollarse con cuidado. En términos generales, se refiere al conjunto de acciones que una persona lleva a cabo de manera intencional para preservar y mejorar su bienestar físico, mental y emocional. Lo que distingue el autocuidado de los hábitos saludables en general es precisamente esa dimensión de intencionalidad: no son conductas que ocurren de manera automática o que se hacen por costumbre sin reflexión, sino decisiones conscientes que el individuo toma en función de un reconocimiento honesto de sus propias necesidades y límites.

Esta distinción importa especialmente en el caso de los docentes porque la cultura profesional de la enseñanza históricamente ha valorado el sacrificio personal como una virtud.

Hargreaves (2003) describió este fenómeno con claridad al señalar que muchos docentes interiorizan la idea de que cuidarse a sí mismos es, de alguna manera, quitarle tiempo y energía a sus estudiantes, como si el bienestar propio y el bienestar del otro fueran recursos que compiten entre sí. Esta lógica lleva a que el autocuidado sea postergado sistemáticamente en favor de las demandas institucionales, hasta que el desgaste acumulado llega a un punto en que ya no puede ignorarse.

Sin embargo, la evidencia señala exactamente lo contrario: el autocuidado no es un lujo que se permite quien no tiene suficiente compromiso con su trabajo, sino una condición que hace sostenible ese compromiso en el tiempo. Un docente que no se cuida a sí mismo termina siendo menos efectivo para sus estudiantes, no más. Bisquerra (2009) subrayó esta idea al plantear que el equilibrio afectivo del educador es el punto de partida desde el cual se construye o se deteriora el clima del aula y la calidad del vínculo pedagógico. Cuidarse, en este sentido, no es un acto egoísta sino una responsabilidad profesional.

2.1.3 Pausas activas como estrategia de cuidado de la salud mental en el trabajo

Dentro del amplio espectro de estrategias de autocuidado disponibles para los trabajadores, las pausas activas han ganado un reconocimiento creciente en la literatura sobre salud ocupacional por su accesibilidad, su bajo costo y su efectividad para interrumpir los ciclos de tensión acumulada durante la jornada laboral. Una pausa activa es un breve período de interrupción de las actividades laborales que generalmente oscila entre cinco y quince minutos durante el cual se realizan ejercicios físicos suaves, ejercicios de respiración, estiramientos o actividades de relajación que permiten al cuerpo y a la mente recuperarse parcialmente antes de continuar con las tareas del día.

Lo que hace valiosas a las pausas activas desde el punto de vista de la salud mental no es únicamente el movimiento físico que implican, sino la ruptura deliberada que representan en el flujo continuo de demandas cognitivas y emocionales. Cuando una persona trabaja durante horas sin interrupciones, el sistema nervioso se mantiene en un estado de activación sostenida que, con el tiempo, produce fatiga mental, dificultad para concentrarse, irritabilidad y una sensación general de desbordamiento. La pausa activa funciona como un reinicio parcial de ese sistema: permite que el cuerpo libere la tensión acumulada, que la respiración se regule y que la mente salga brevemente del modo de procesamiento continuo para recuperar recursos antes de volver a la tarea.

Aunque la evidencia específica sobre pausas activas en docentes todavía es limitada, la revisión de Brito et al. (2026) mostró que la actividad física se asocia con menor agotamiento emocional en el profesorado. Este hallazgo es especialmente relevante para los docentes de secundaria, cuya jornada implica una activación cognitiva y emocional prácticamente ininterrumpida desde el primer hasta el último período de clase, sin momentos formalmente establecidos de recuperación.

La implementación de pausas activas en el contexto escolar no requiere de infraestructura especializada ni de inversiones significativas: puede realizarse en el aula, en la sala de profesores o en cualquier espacio disponible dentro de la institución. Lo que sí requiere es un reconocimiento institucional explícito de que esos momentos de pausa son parte del trabajo docente y no una interrupción de él, porque sin ese reconocimiento, la presión cultural por la productividad continua inhibe que los docentes se permitan detener y cuidarse durante la jornada.

2.1.4 Ejercicio físico como protector de la salud mental

Más allá de las pausas activas dentro de la jornada, el ejercicio físico regular practicado fuera del horario laboral constituye una de las estrategias de cuidado de la salud mental con mayor respaldo científico disponible. Craft y Perna (2004) documentaron con detalle los mecanismos biológicos a través de los cuales la actividad física produce bienestar emocional: durante el ejercicio, el organismo libera endorfinas y otros neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que actúan directamente sobre las áreas del cerebro asociadas al estado de ánimo, la motivación y la percepción del placer. Estos efectos no son subjetivos ni circunstanciales: están respaldados por décadas de investigación neurocientífica que confirman que el cuerpo humano está diseñado para moverse, y que cuando lo hace de manera regular, el cerebro responde generando estados emocionales más estables y positivos.

Salmon (2001) añadió una dimensión especialmente relevante para el contexto laboral al mostrar que el ejercicio regular no solo mejora el estado de ánimo en el momento en que se practica, sino que modifica la manera en que el organismo responde al estrés en el futuro. Las personas que se ejercitan con regularidad desarrollan una especie de resiliencia fisiológica ante los estresores cotidianos: sus niveles de cortisol la hormona asociada al estrés se eleva menos ante las mismas situaciones tensionantes, y regresan a la normalidad más rápidamente. Para un docente de secundaria que enfrenta múltiples estresores cada día conflictos en el aula, presión evaluativa, demandas administrativas, esta mayor resiliencia fisiológica se traduce en una mayor capacidad para mantener la calma y tomar decisiones pedagógicas acertadas incluso en momentos de alta presión.

Gerber et al. (2013) aportaron evidencia en esta dirección en población trabajadora: en su estudio piloto, un programa de doce semanas de ejercicio aeróbico supervisado, realizado dos a tres veces por semana a intensidad moderada, se acompañó de reducciones en el agotamiento emocional, los síntomas depresivos y el estrés percibido de trabajadores con burnout. Este dato es alentador para el contexto docente, donde la principal barrera para el ejercicio es precisamente la percepción de que no hay tiempo suficiente para practicarlo.

2.1.5 Bienestar emocional del docente y su impacto en el aula

Existe una razón de fondo por la que el bienestar emocional del docente merece una atención que va más allá de la simple compasión hacia quien trabaja en condiciones difíciles: su estado interno tiene consecuencias directas y medibles sobre la experiencia educativa de los estudiantes. Bisquerra (2009) planteó que el equilibrio afectivo del educador es el núcleo desde el cual se construye o se deteriora el clima del aula. Un docente emocionalmente equilibrado crea un ambiente de confianza y apertura en el que los estudiantes se sienten seguros para aprender, equivocarse y crecer. Un docente emocionalmente agotado, aunque tenga los mejores conocimientos de su área, tiende a comunicar inconscientemente su estado a través de su tono de voz, su lenguaje corporal y su disposición para escuchar, generando un clima de tensión que interfiere con el aprendizaje.

Hargreaves (2003) profundizó en esta idea al señalar que la enseñanza es fundamentalmente un acto emocional antes que un acto cognitivo. Lo que mantiene a los estudiantes comprometidos no es únicamente la calidad del contenido que se les enseña, sino la calidad de la relación que construyen con quien les enseña. Y esa relación depende en gran medida de que el docente tenga los recursos emocionales para estar presente, para escuchar,

para responder con paciencia y para transmitir la convicción genuina de que lo que está haciendo vale la pena. Todos esos recursos se nutren, entre otras prácticas, del cuidado que el docente tiene de su propia salud mental.

Desde esta perspectiva, promover el ejercicio físico y las pausas activas entre los docentes no es únicamente una medida de bienestar individual, sino una inversión en la calidad del proceso educativo. Cada vez que un docente decide hacer una pausa, salir a caminar, tomarse un momento para respirar o incorporar el movimiento en su rutina, está preservando los recursos que necesita para ser el maestro que quiere ser. Esta conexión entre el cuidado propio y el cuidado del otro es la que otorga a las estrategias de autocuidado docente una dimensión pedagógica que trasciende lo personal.

2.2. Marco conceptual

2.2.1 Salud mental

La salud mental es un estado de bienestar dinámico e integral en el que la persona puede reconocer sus propias capacidades, gestionar las tensiones normales de la vida cotidiana, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su entorno social. Esta definición, adoptada por la OMS (2022), supera la concepción tradicional que reducía la salud mental a la ausencia de trastornos psiquiátricos, y la reconoce como una dimensión positiva y activa del bienestar humano que requiere cuidado, atención y condiciones favorables para desarrollarse plenamente. En el contexto de este estudio, la salud mental de los docentes es entendida no como un estado dado, sino como el resultado de una relación permanente entre las exigencias del entorno laboral y los recursos personales e institucionales disponibles para hacerles frente.

2.2.2 Autocuidado

El autocuidado comprende el conjunto de prácticas intencionales que una persona adopta para preservar y fortalecer su bienestar físico, mental y emocional. Se distingue de los hábitos saludables generales por su dimensión de agencia consciente: quien se cuida reconoce activamente sus propias necesidades y toma decisiones deliberadas para atenderlas. En el contexto de la docencia, el autocuidado adquiere una relevancia especial porque la cultura profesional tiende a subordinar el bienestar personal a las demandas del entorno, lo que hace necesario un esfuerzo consciente por recuperar y proteger el espacio propio. El autocuidado docente incluye prácticas tan diversas como el descanso adecuado, la alimentación consciente, el establecimiento de límites laborales claros y, de manera particularmente significativa, la práctica regular de ejercicio físico y de pausas activas durante la jornada.

2.2.3 Pausa activa

Una pausa activa es una breve interrupción programada de las actividades laborales durante la cual se realizan ejercicios físicos suaves, respiraciones conscientes, estiramientos musculares o actividades de relajación, con el propósito de recuperar parcialmente los recursos físicos y mentales consumidos durante el trabajo. A diferencia del simple descanso pasivo en el que la persona se detiene sin realizar ninguna actividad, la pausa activa involucra al cuerpo de manera deliberada como vía para liberar la tensión acumulada, mejorar la circulación, reducir la fatiga postural y restablecer el equilibrio del sistema nervioso. En entornos laborales de alta demanda cognitiva y emocional como la docencia, las pausas activas representan una estrategia de bajo costo y alta efectividad para preservar la salud mental a lo largo de la jornada.

2.2.4 Ejercicio físico

El ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física que se distingue por ser planificada, estructurada, repetitiva y orientada hacia objetivos específicos de mantenimiento o mejora de la condición física y el bienestar general (ACSM, 2018). A diferencia del movimiento espontáneo o accidental que ocurre durante las actividades cotidianas, el ejercicio implica una decisión consciente de dedicar tiempo y energía al cuidado del cuerpo y, como se ha documentado ampliamente en la literatura científica, también de la mente. Para los efectos de este estudio, el ejercicio físico es entendido como una práctica de autocuidado que los docentes pueden incorporar en su rutina con el propósito de preservar su salud mental, gestionar el estrés laboral y sostener su bienestar emocional a lo largo del tiempo.

2.2.5 Bienestar emocional

El bienestar emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y regular sus propias emociones de manera que le permitan funcionar de forma satisfactoria en los diferentes ámbitos de su vida. Bisquerra (2009) lo describió como el equilibrio consciente y sostenido entre las emociones positivas y las demandas que impone el entorno, reconociendo que las emociones negativas son parte inevitable de la experiencia humana y que el bienestar no consiste en eliminarlas sino en contar con los recursos para procesarlas sin que comprometan de manera duradera la calidad de vida. En el contexto docente, el bienestar emocional es la condición que permite al profesional responder con paciencia ante los conflictos del aula, sostener la motivación a lo largo de la jornada y construir vínculos de confianza con los estudiantes, incluso en días de alta presión.

2.2.6 Estrés laboral

El estrés laboral es la respuesta psicofisiológica que experimenta una persona cuando las demandas de su entorno de trabajo superan los recursos disponibles para hacerles frente. Leka et al. (2004) precisaron que no se trata simplemente de sentirse presionado o de tener mucho trabajo, sino de encontrarse en una situación de desequilibrio persistente en la que la persona percibe que no tiene los medios de tiempo, de energía, de apoyo o de autonomía para cumplir adecuadamente con lo que se le exige. En el contexto de la docencia de secundaria, el estrés laboral surge de la combinación de múltiples fuentes simultáneas: la gestión emocional del aula, la presión evaluativa, las demandas administrativas y la extensión frecuente de la jornada al espacio doméstico. Cuando no se implementan estrategias efectivas de cuidado, este estrés tiende a cronificarse y a deteriorar progresivamente la salud mental del docente.

2.2.7 Carga laboral docente

La carga laboral docente abarca tanto la dimensión cuantitativa del trabajo horas de clase, planificación, evaluación, atención a familias, requerimientos administrativos como su dimensión cualitativa o emocional, que incluye la energía invertida en regular el clima del aula, acompañar las dificultades personales de los estudiantes y sostener la motivación del grupo en momentos de alta tensión. Hargreaves (2003) advirtió que esta segunda dimensión es con frecuencia subestimada e invisibilizada, tanto por las instituciones educativas como por los propios docentes, quienes aprenden a naturalizarla como parte inevitable del oficio. Esta invisibilización tiene consecuencias directas sobre el autocuidado: si la carga emocional no se reconoce como trabajo real, tampoco se reconoce la necesidad de estrategias específicas para recuperarse de ella, y el docente queda sin herramientas para gestionar un desgaste que no puede nombrar.

2.3 Marco legal

La protección de la salud mental de los trabajadores y el fomento del autocuidado en los entornos laborales no son únicamente orientaciones éticas o recomendaciones académicas: en Colombia existe un marco jurídico sólido que otorga carácter normativo tanto al Estado como a los empleadores para garantizar condiciones laborales saludables.

- Ley 1355 de 2009 (Ley de Obesidad y Estilos de Vida Saludables): Define la obesidad y las enfermedades no transmisibles como una prioridad de salud pública. En su artículo 5, establece la obligación de promover mecanismos para que en las empresas e instituciones laborales se adopten programas de actividad física y pausas activas para los empleados.
- Resolución 2646 de 2008 (Ministerio de la Protección Social): Establece disposiciones y responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
- Ley 1616 de 2013 (Ley de Salud Mental): Garantiza el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana. En su artículo 9, dispone que las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) y los empleadores deben desarrollar acciones de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en los entornos de trabajo.
- Ley 1562 de 2012 (Sistema General de Riesgos Laborales): Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y enfatiza la importancia de los programas de Promoción y Prevención (P&P) en salud ocupacional, exigiendo a los empleadores fomentar hábitos de vida y trabajo saludables.

- Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte): fomenta y regula la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, y reconoce el derecho de todas las personas a su práctica como parte de su bienestar integral.

2.3.1 Constitución Política de Colombia (1991)

La Constitución Política de Colombia de 1991 es la norma de mayor jerarquía en el ordenamiento jurídico del país y el fundamento de todos los derechos que el Estado colombiano está obligado a proteger. En lo que concierne al bienestar de los trabajadores, el artículo 49 establece que la atención de la salud es un servicio público a cargo del Estado, y que toda persona tiene el derecho de acceder a los servicios que la promuevan, protejan y recuperen. Esta disposición incluye de manera explícita la salud mental como parte integral del derecho a la salud, lo que significa que las condiciones laborales que deterioran la salud mental de los docentes no son simplemente un problema de gestión institucional, sino una vulneración de un derecho constitucional que el Estado tiene la obligación de prevenir y remediar.

El artículo 53 de la misma Constitución establece los principios mínimos del trabajo, entre los que se encuentran la garantía de la seguridad social y el derecho a condiciones dignas de trabajo. Estos principios son la base sobre la cual se construye toda la legislación laboral colombiana en materia de salud ocupacional, y son los que otorgan carácter de obligación jurídica a las medidas de protección de la salud mental de los docentes, incluyendo la implementación de programas de autocuidado, pausas activas y actividad física durante la jornada laboral.

2.3.2 Ley 115 de 1994 - Ley General de Educación

La Ley 115 de 1994 define los fines, la organización y las condiciones del servicio educativo en Colombia. Aunque su objeto principal es establecer los lineamientos del sistema educativo en función del derecho de los estudiantes a una educación de calidad, también contiene disposiciones que reconocen al docente como sujeto de derechos y que obligan al Estado y a las instituciones a garantizar condiciones laborales que hagan posible el ejercicio digno y sostenible de la profesión. En su artículo 4°, la ley señala que corresponde a la Nación y a las entidades territoriales garantizar las condiciones que permitan el adecuado cubrimiento del servicio educativo. Esto incluye, necesariamente, garantizar que quienes prestan ese servicio — los docentes— cuenten con las condiciones de salud física y mental que les permitan cumplir con su función de manera efectiva y sostenida en el tiempo. Las estrategias de autocuidado y las pausas activas dentro de la jornada escolar son, desde esta perspectiva, condiciones de prestación digna del servicio educativo.

2.3.3 Ley 1562 de 2012 - Sistema General de Riesgos Laborales

La Ley 1562 de 2012 modernizó el Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia e incorporó de manera explícita la prevención de los riesgos psicosociales como una responsabilidad legal de los empleadores. Esta ley reconoce que el estrés crónico, el agotamiento emocional y el deterioro de la salud mental derivados de las condiciones de trabajo no son problemas individuales de los trabajadores, sino riesgos laborales que los empleadores tienen la obligación de identificar, evaluar, prevenir y controlar. Para las instituciones educativas como el Colegio Nuestra Señora de Belén, esta ley implica que la implementación de estrategias como las pausas activas, los programas de actividad física docente y las iniciativas de bienestar

emocional no son opcionales ni meramente deseables: son obligaciones legales derivadas del deber de prevenir los riesgos psicosociales a los que están expuestos sus trabajadores.

2.3.4 Ley 1616 de 2013 - Ley de Salud Mental

La Ley 1616 de 2013 representa el avance más significativo en el reconocimiento explícito de la salud mental como un derecho fundamental en Colombia. Esta ley define la salud mental como un derecho fundamental, establece que el Estado debe garantizar su ejercicio pleno y ordena a las entidades empleadoras, tanto públicas como privadas, que promuevan ambientes laborales que favorezcan la salud mental de sus trabajadores y prevengan la aparición de trastornos asociados al trabajo.

Para el contexto de esta investigación, la Ley 1616 de 2013 otorga un respaldo jurídico directo a las propuestas que se derivan de los hallazgos del estudio. Cuando los docentes del Colegio Nuestra Señora de Belén solicitan programas de actividad física dentro de la jornada, pausas activas formalmente reconocidas o reducción de la carga administrativa que les permita dedicar tiempo al autocuidado, no están haciendo peticiones de bienestar voluntario: están ejerciendo derechos que esta ley les reconoce expresamente. Del mismo modo, cuando las instituciones educativas diseñan y ejecutan estos programas, no están haciendo un favor a sus docentes: están cumpliendo con una obligación legal de proteger la salud mental de su personal.

2.3.5 Resolución 2646 de 2008 - riesgo psicosocial en el trabajo

La Resolución 2646 de 2008 del Ministerio de la Protección Social es el instrumento normativo más específico en materia de identificación y prevención de los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral colombiano. Esta resolución define los factores de riesgo

psicosocial como aquellas condiciones del trabajo que, cuando están presentes de manera sostenida, producen efectos negativos sobre la salud mental y el bienestar de los trabajadores. Entre los factores expresamente identificados se encuentran la carga cuantitativa de trabajo, las exigencias emocionales del puesto, la falta de autonomía sobre las propias tareas y la ausencia de apoyo institucional ante las dificultades laborales.

Todos estos factores están presentes de manera característica en el trabajo docente de secundaria: la carga cuantitativa se expresa en el número de horas de clase y de tareas administrativas; las exigencias emocionales se manifiestan en la gestión diaria de grupos adolescentes con dinámicas complejas; la falta de autonomía aparece en la presión por cumplir currículos y estándares externos; y la falta de apoyo institucional se percibe cuando los docentes sienten que sus dificultades emocionales no son reconocidas como parte legítima de su carga laboral. La Resolución 2646 de 2008 obliga a los empleadores a evaluar periódicamente estos factores e implementar medidas de intervención, entre las que el fomento del ejercicio físico, las pausas activas y el autocuidado tienen un lugar central como estrategias de protección de la salud mental en el trabajo.

3. Diseño de la investigación

3.1. Enfoque, tipo y método de investigación

- **Enfoque de Investigación:** La presente investigación se enmarca en el enfoque cualitativo, el cual permite explorar, comprender e interpretar las experiencias, vivencias y significados subjetivos que los participantes otorgan a sus prácticas de autocuidado y ejercicio físico dentro de su entorno laboral (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).
- **Tipo de Investigación:** Es de carácter descriptivo-interpretativo. Es descriptivo porque detalla de manera minuciosa las características de las jornadas laborales y hábitos de vida de los educadores; y es interpretativo puesto que busca comprender la significación profunda que los sujetos otorgan al ejercicio físico como modulador de su equilibrio afectivo y factor protector frente al desgaste ocupacional.
- **Método de Investigación:** Se emplea el método inductivo-analítico, partiendo del análisis sistemático de los relatos textuales obtenidos en campo para identificar patrones recurrentes, categorías analíticas e inferencias explicativas respecto al fenómeno de estudio.

3.2. Población y muestra

- **Población:** La población objetivo está constituida por la totalidad de los docentes adscritos al nivel de Educación Secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén, ubicado en la ciudad de Bucaramanga, Santander.
- **Muestra:** se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. La muestra final estuvo conformada por 10 docentes de secundaria (siete mujeres y tres participantes que se identificaron con la categoría “otro”) que manifestaron voluntariamente su disposición de participar y cumplieron los criterios de elegibilidad.

- **Criterios de Inclusión:**

1. Estar vinculado laboralmente como docente activo en la jornada de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén.
2. Contar con una antigüedad mínima de un (1) año lectivo en la institución.
3. Aceptar de forma voluntaria la participación en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

- **Criterios de Exclusión:**

1. Docentes con licencias médicas prolongadas o en proceso de retiro al momento de la recolección de información.

3.3 Instrumentos de recolección de información

Se utilizaron cuatro instrumentos: el consentimiento informado (Anexo A), una ficha sociodemográfica para caracterizar a los participantes (Apéndice A), una guía de entrevista semiestructurada (Apéndice B) y un diario de campo para registrar observaciones no verbales y del contexto de cada sesión (Apéndice C). La técnica principal fue la entrevista semiestructurada, que permite una conversación flexible articulada alrededor de preguntas previas.

- Descripción y estructura de la guía de entrevista: estuvo conformada por 11 preguntas abiertas organizadas en cinco bloques temáticos, que se corresponden con las categorías de análisis y con los objetivos específicos:
 1. Bloque 1. Autocuidado y vida cotidiana (preguntas 1 y 2): indaga qué entienden los docentes por autocuidado y si su trabajo les permite dedicar tiempo a su cuidado (objetivo específico 1).

2. Bloque 2. Ejercicio físico (preguntas 3 a 5): explora el lugar del ejercicio en su vida cotidiana, la actividad que realizan o desean realizar, cómo se sienten antes y después de hacerlo y los beneficios que le atribuyen (objetivo específico 1).
 3. Bloque 3. Barreras y motivaciones (preguntas 6 y 7): identifica las dificultades para ejercitarse con regularidad y los factores que los motivarían a hacerlo (objetivo específico 2).
 4. Bloque 4. Carga laboral y bienestar emocional (preguntas 8 y 9): explora su estado emocional cotidiano, la forma en que perciben que la carga laboral lo afecta y la relación que establecen entre el ejercicio y su bienestar en el trabajo (objetivos específicos 2 y 3).
 5. Bloque 5. Rol institucional (pregunta 10) y cierre (pregunta 11): indaga las estrategias que la institución podría implementar para promover el ejercicio y el autocuidado de los docentes (objetivo específico 3).
- Validación del instrumento: la guía de entrevista fue revisada por el director del trabajo de grado y sometida a una prueba piloto con dos docentes externos a la institución antes de su aplicación.

3.4 Procedimiento y fases de la investigación

El proyecto se desarrolló de manera sistemática a través de cuatro (4) fases secuenciales:

- **Fase 1: Preparación y Acercamiento Institucional:** Socialización del proyecto con las directivas del Colegio Nuestra Señora de Belén, obtención de avales institucionales y diligenciamiento de los consentimientos informados con los 10 docentes seleccionados.
- **Fase 2: Trabajo de campo:** aplicación de las 10 entrevistas semiestructuradas de forma individual y presencial en espacios privados del colegio. Dado que los participantes no

autorizaron la grabación de audio, las respuestas se registraron mediante notas de campo y el diario de campo.

- Fase 3: Procesamiento y análisis de datos: elaboración de transcripciones ampliadas a partir de las notas de campo y análisis temático mediante codificación abierta y axial para agrupar los relatos en categorías y subcategorías.
- **Fase 4: Triangulación y Síntesis:** Contrastación de los hallazgos cualitativos emergentes con el marco teórico consultado (*burnout*, autocuidado y teoría del ejercicio) para la consolidación del informe final de resultados y discusión.

4. Desarrollo del trabajo de grado

En esta sección se detallan las etapas realizadas para cumplir con los objetivos del trabajo de grado. El proceso se organizó en cuatro fases principales, ajustadas al diseño metodológico cualitativo descriptivo-interpretativo y respetando estrictamente las consideraciones éticas, particularmente el consentimiento informado de los participantes.

4.1 Fase 1: planificación y diseño del instrumento

Esta fase consistió en la consolidación del diseño metodológico y la construcción de la herramienta de recolección de información. Se revisaron exhaustivamente los capítulos teóricos (marco teórico y conceptual) para garantizar la alineación de las preguntas con los objetivos de investigación y con la pregunta problema.

Se elaboró una guía de entrevista semiestructurada integrada por 11 preguntas distribuidas en cinco bloques temáticos:

- Autocuidado y vida cotidiana.
- Ejercicio físico.
- Barreras y motivaciones para la práctica de ejercicio.
- Carga laboral y bienestar emocional.
- Rol esperado de la institución.

El instrumento fue validado por el director del trabajo (Mg. Edison Carvajal Ríos) y sometido a prueba piloto con dos docentes externos. Se elaboró el formato de consentimiento

informado, en el cual se especificó claramente que las entrevistas serían registradas mediante notas de campo (ya que los participantes no autorizaron la grabación de audio).

4.2 Fase 2: selección de la muestra y realización de las entrevistas

La población objetivo fue la planta docente de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén. Se aplicó un muestreo no probabilístico intencional, obteniendo una muestra final de 10 docentes que cumplieron los criterios de inclusión y firmaron el consentimiento informado.

Las entrevistas se llevaron a cabo de manera presencial en espacios privados del colegio durante el mes de mayo 2026, en horarios acordados previamente con cada participante para evitar interferir con sus actividades docentes. Dado que los docentes no autorizaron la grabación de audio, las entrevistas fueron registradas mediante notas de campo detalladas tomadas por los investigadores durante y/o inmediatamente después de cada sesión. Se registraron tanto las respuestas verbales más relevantes como observaciones sobre el lenguaje no verbal (gestos, tono de voz, expresiones faciales y pausas significativas). Cada entrevista tuvo una duración aproximada de 60 a 120 minutos.

4.3 Fase 3: elaboración de transcripciones a partir de notas de campo

Inmediatamente después de cada entrevista se procedió a la elaboración de transcripciones ampliadas basadas en las notas de campo tomadas. Este proceso buscó reconstruir lo más fielmente posible las narrativas de los participantes, completando y organizando la información mientras aún estaba fresca.

Las transcripciones fueron identificadas con códigos (C22 a C31) para proteger la identidad de los docentes. Se realizó una lectura flotante del corpus completo y una limpieza inicial de los datos.

4.4 Fase 4: análisis temático de los datos

El análisis se realizó mediante análisis temático (combinando enfoque inductivo y deductivo). Se procedió a la codificación manual de las transcripciones, identificando patrones, temas y categorías emergentes que luego fueron contrastados con el marco referencial.

Este proceso permitió construir las cinco categorías principales que se presentan y analizan en el capítulo 5 (Resultados). El análisis fue iterativo, regresando constantemente a las notas y transcripciones para validar las interpretaciones y alcanzar saturación temática. Los hallazgos fueron discutidos periódicamente con el director del trabajo de grado.

5. Resultados

El presente capítulo expone los hallazgos obtenidos con los diez docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén, organizados según los objetivos específicos: caracterización de los participantes (5.1), significados del autocuidado y del ejercicio físico (5.2, objetivo específico 1), barreras y motivaciones frente a la carga laboral percibida (5.3, objetivo específico 2) y relación entre el ejercicio físico, el bienestar emocional y el papel de la institución (5.4, objetivo específico 3). La información se recolectó y trianguló a partir de cuatro instrumentos:

- **Consentimiento Informado (Instrumento 1):** Garantía de voluntariedad y aspectos éticos.
- **Ficha Sociodemográfica y de Hábitos (Instrumento 2):** Caracterización de la muestra.
- **Guía de Entrevista Semiestructurada (Instrumento 3):** Relatos sobre percepciones, barreras y bienestar.
- **Diario de Campo (Instrumento 4):** Observación no verbal y notas contextuales de las sesiones.

5.1 Caracterización de los participantes

La muestra intencional quedó conformada por diez docentes de educación secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga, seleccionados entre el 12 y el 19 de mayo de 2026. Todos cumplieron los criterios de inclusión: vinculación activa a la institución en el nivel de secundaria, firma voluntaria del consentimiento informado y disposición para participar en una entrevista individual. Ninguno autorizó la grabación de audio, por lo que el registro de las

respuestas se realizó mediante notas de campo consignadas en el Instrumento 4 inmediatamente después de cada sesión.

Tabla 1

Características Sociodemográficas, Laborales y de Actividad Física de los Participantes

Código	Edad	Género	Área de enseñanza	Exp. (años)	Horas/sem	Limitación física	Práctica AF
C22	29	Otro	Ciencias Sociales	5	22	No	3-4 v/sem
C23	34	F	Ciencias Naturales	6	22	Sí – rodillas	3-4 v/sem
C24	47	F	Educación Artística	7	22	Sí – menisco	3-4 v/sem
C25	39	F	Ética y Valores	6	22	Sí – artrosis	3-4 v/sem
C26	41	F	Educación Religiosa	7	22	No	3-4 v/sem
C27	26	F	Castellano	3	22	No	3-4 v/sem
C28	42	F	Matemáticas	6	22	No	3-4 v/sem
C29	31	Otro	Inglés	5	22	No	3-4 v/sem
C30	32	Otro	Tecnología e Informática	4	22	No	3-4 v/sem
C31	41	F	Estadística	5	22	No	3-4 v/sem

Nota. Elaboración propia a partir del Instrumento 2 (2026). F = Femenino; AF = Actividad Física; v/sem = veces por semana; Exp. = años de experiencia docente.

El grupo estuvo compuesto por siete participantes de género femenino y tres que se identificaron con la categoría Otro. Las edades oscilaron entre los 26 y los 47 años, con un promedio de 36,2 años, lo que configura un grupo en plena etapa productiva donde las demandas laborales, personales y familiares suelen superponerse. La experiencia docente varió entre tres y siete años, con la mayoría ubicada entre cinco y siete años de ejercicio profesional, tiempo

suficiente para que el desgaste acumulado comience a hacerse perceptible. La jornada laboral formal fue uniforme en todos los casos: 22 horas semanales. Sin embargo, como se evidencia en las entrevistas, el trabajo real excede ampliamente esa cifra al incluir tareas de planeación, evaluación y gestión administrativa realizadas fuera del horario institucional.

Tres participantes reportaron limitaciones físicas de carácter osteomuscular hiperpresión patelofemoral (C23), artrosis facetaria (C25) y cirugía de menisco (C24) sin que ello les impidiera practicar algún tipo de actividad física adaptada. La totalidad de los participantes declaró en la ficha sociodemográfica una frecuencia de actividad física de tres a cuatro veces por semana; sin embargo, esta declaración no coincide plenamente con los relatos recogidos en las entrevistas, donde varios describieron una práctica irregular o aspiracional, lo que constituye en sí mismo un hallazgo relevante sobre la distancia entre lo que se declara y lo que realmente se vive.

5.2 Significados del autocuidado y del ejercicio físico

Esta sección responde al objetivo específico 1, identificar los significados que los docentes otorgan al autocuidado y al ejercicio físico en su vida cotidiana, e integra las categorías 1 y 2 del análisis temático.

Categoría 1. Percepciones sobre el autocuidado y la salud mental

El primer bloque de la entrevista indagó qué entienden los docentes por autocuidado y si sienten que su trabajo les permite cuidarse. Las respuestas revelan que todos los participantes tienen una comprensión clara e integral del concepto: lo asocian al bienestar físico, mental y emocional como una unidad inseparable, y reconocen que cuidarse no es un capricho sino una necesidad. Sin embargo, esa comprensión convive con una realidad cotidiana en la que el autocuidado queda relegado por las exigencias del trabajo.

Al definir el autocuidado, las respuestas se agruparon en dos orientaciones. La primera lo entiende como un estado de equilibrio entre las distintas dimensiones de la vida: C23 lo describió como "mantener equilibrio entre trabajo, descanso y salud emocional"; C26 lo formuló como "respetar el bienestar físico, mental y emocional propio"; C28 lo definió como "buscar equilibrio entre responsabilidades y bienestar personal".

La segunda orientación lo vincula a una función instrumental, es decir, cuidarse para poder rendir mejor: C30 afirmó que "el autocuidado es mantener hábitos saludables para rendir mejor", y C31 lo asoció a "cuidar la salud física y mental frente al trabajo". Esta segunda orientación, aunque no es incorrecta, revela una lógica en la que el bienestar propio se justifica en función del desempeño laboral, antes que como un derecho en sí mismo. Esta tendencia es coherente con lo planteado por Hargreaves (2003), quien advirtió que los docentes frecuentemente interiorizan la cultura del sacrificio profesional como señal de compromiso, aplazando el cuidado propio indefinidamente.

En lo que respecta al tiempo disponible para el autocuidado, nueve de los diez participantes respondieron que la jornada docente no les permite dedicarse a sí mismos de manera suficiente. Las justificaciones apuntaron de manera sistemática a las tareas que se extienden más allá del horario institucional:

"No siempre, porque muchas veces llevo trabajo a casa." (C23)

"No, porque la planeación y evaluaciones toman mucho tiempo." (C30)

"A veces no, porque paso mucho tiempo frente al computador." (C31)

"En ocasiones no, por la cantidad de actividades escolares." (C27)

"No mucho, porque la docencia exige bastante tiempo." (C26)

"A veces no, porque el trabajo y la planeación consumen mucho tiempo." (C22)

Solo C24 respondió afirmativamente, explicando que su área educación artística le permite mantenerse en movimiento durante la propia jornada. Este caso resulta especialmente ilustrativo porque evidencia que cuando el trabajo docente incorpora el cuerpo y el movimiento como parte de su práctica, la barrera entre labor y autocuidado se difumina naturalmente. Los demás participantes, cuyas asignaturas implican trabajo sedentario frente a tableros, computadores y escritorios, no cuentan con ese beneficio integrado.

El diario de campo aportó una capa de información adicional sobre la carga emocional que rodea esta categoría. Cuando se abordó la pregunta sobre el tiempo para el autocuidado, los investigadores registraron señales corporales consistentes con la tensión que el tema genera: C25 suspiró varias veces y habló en voz baja; C26 guardó silencio unos segundos antes de responder; C23 bajó el tono al describir que lleva trabajo a casa; y C22 cruzó los brazos al hablar de sus responsabilidades. Estos indicadores no verbales, sistemáticamente recogidos en el Instrumento 4, refuerzan la lectura de que el tiempo para el autocuidado no es solo un problema logístico, sino una fuente de malestar emocional acumulado que los docentes cargan con naturalidad, casi sin nombrarlo.

Categoría 2. Ejercicio físico en la vida cotidiana de los docentes

El segundo bloque de la entrevista exploró qué lugar ocupa el ejercicio en la rutina de los participantes, qué tipo de actividad practican o desearían practicar, y qué sienten antes y después de hacerlo. Los hallazgos confirman un patrón que resulta central para responder la pregunta de investigación: el ejercicio físico es valorado positiva y unánimemente como una herramienta de bienestar, pero su presencia en la vida cotidiana es escasa, fragmentada y en varios casos más aspiracional que real.

Al preguntar qué lugar ocupa el ejercicio en su vida, las respuestas revelan diferentes grados de incorporación de la práctica. Solo C24 afirmó con convicción que "el ejercicio es parte fundamental de mi vida diaria", describiendo una rutina de entrenamiento funcional casi todos los días. C22 y C29 indicaron practicar ejercicio con cierta regularidad caminatas y entrenamiento de fuerza tres veces por semana—, aunque reconociendo interrupciones frecuentes por carga laboral. El resto del grupo presentó un panorama de práctica reducida o intermitente: C30 admitió que "el ejercicio ocupa poco espacio en mi rutina actualmente"; C31 reconoció que "el ejercicio no es muy frecuente en mi vida"; C26 señaló que "el ejercicio debería ser más importante en mi rutina"; y C25 explicó que está en proceso de retomar la práctica: "el ejercicio no era constante en mi vida, pero ahora trato de practicar mínimo tres días".

Esta realidad contrasta con la declaración en la ficha sociodemográfica, donde todos reportaron una frecuencia de tres a cuatro veces por semana. La brecha entre ambas fuentes no debe interpretarse como una contradicción, sino como un indicador de que los docentes reconocen cuánto deberían moverse y tienden a reportarlo como su frecuencia habitual, cuando en realidad esa es la frecuencia que desearían sostener.

Las actividades que los participantes practican o desean practicar son variadas: caminatas (C22, C23, C26, C27), entrenamiento de fuerza (C22, C23, C29), trote y gimnasio (C30), entrenamiento funcional (C24), cardio suave (C29), yoga (C25), natación (C28) y ciclismo (C31). La heterogeneidad de estas preferencias es en sí misma un dato relevante: no existe una modalidad única de ejercicio percibida como ideal por todos, lo que implica que cualquier programa institucional de actividad física deberá ser lo suficientemente flexible como para responder a necesidades individuales diversas, incluyendo las limitaciones físicas de C23, C24 y C25.

El hallazgo más sólido de esta categoría emerge de las respuestas sobre el estado emocional antes y después del ejercicio. Sin excepción, todos los participantes describieron una transformación positiva al pasar del estado pre-ejercicio al estado post-ejercicio, independientemente del esfuerzo que implique comenzar:

"Antes me siento cansado y después relajado." (C22)

"Después me siento más tranquila." (C23)

"Después me siento más animado." (C29)

"Después me siento despejada." (C30)

"Después me siento tranquila." (C27)

"Después me siento con más energía." (C26)

"Me siento motivada." (C24)

Estos relatos coinciden con lo descrito por Craft y Perna (2004), quienes documentaron que durante el ejercicio el organismo libera endorfinas, serotonina y dopamina, sustancias que actúan directamente sobre las áreas cerebrales vinculadas al estado de ánimo y a la percepción del bienestar. Que todos los participantes puedan identificar y narrar esa transformación con precisión indica que el conocimiento vivencial del beneficio del ejercicio está presente en su experiencia; el problema no es que no sepan lo que el ejercicio hace por ellos, sino que las condiciones de su jornada laboral no les permiten aprovecharlo con la regularidad que necesitan.

En cuanto a los beneficios percibidos, el análisis temático identificó tres núcleos recurrentes: reducción del estrés y la ansiedad (C22, C23, C25, C26, C28, C29, C30, C31), mejora del estado de ánimo y la energía (C22, C24, C26, C28, C29, C31) y mejora de la concentración y la creatividad (C25, C28, C30, C31). La primacía de los beneficios emocionales y cognitivos por encima de los físicos y estéticos es un dato significativo: para estos docentes, el ejercicio es fundamentalmente una herramienta de salud mental, no un medio para mejorar la apariencia o el rendimiento atlético. Esta perspectiva es coherente con la definición de autocuidado desarrollada en el marco conceptual, donde el ejercicio se entiende como una práctica intencional orientada al bienestar integral.

5.3 Barreras y motivaciones frente a la carga laboral percibida

Esta sección responde al objetivo específico 2, describir las barreras y motivaciones que los docentes experimentan frente a la práctica regular de ejercicio físico, en relación con la carga laboral que perciben, y corresponde a la categoría 3 del análisis temático.

Categoría 3. Barreras y motivaciones para la práctica regular de ejercicio

Barreras para el ejercicio regular. Cuando se preguntó a los participantes cuáles son las principales dificultades para ejercitarse de manera regular, las respuestas configuraron un mapa de obstáculos que se articula en torno a tres dimensiones: la dimensión temporal, la dimensión energética y la dimensión motivacional. Estas tres dimensiones no son independientes, sino que se alimentan mutuamente, formando un ciclo que se hace cada vez más difícil de romper sin intervención externa.

La dimensión temporal es la más mencionada y la más directamente vinculada a la organización del trabajo docente. C22, C27, C28 y C31 señalaron la falta de tiempo como barrera principal. C30 la asoció a "la carga laboral y el agotamiento", y C26 la describió como "el cansancio al finalizar la jornada", que es precisamente la consecuencia de una jornada que excede sus límites formales. Como señaló C22: "la falta de tiempo y el cansancio", y C31: "el sedentarismo y la falta de tiempo". En todos estos casos, la escasez de tiempo no es una característica personal del docente sino el resultado predecible de una jornada que, aunque formalmente se declara en 22 horas semanales, se extiende al hogar a través de la planeación, la revisión de trabajos y las comunicaciones con familias.

"La carga laboral y el agotamiento." (C30)

"El tiempo y el cansancio mental." (C28)

"El cansancio al finalizar la jornada." (C26)

La dimensión energética está íntimamente relacionada con la anterior. El agotamiento físico y mental que se acumula durante la jornada docente opera como inhibidor directo del inicio

del ejercicio al terminar el día. Leka et al. (2004) describieron este fenómeno como parte del desequilibrio entre demandas laborales y recursos disponibles: cuando las demandas consumen todos los recursos del trabajador, no queda energía para las actividades de recuperación que precisamente restaurarían esos recursos. C26 lo expresó con claridad al identificar "el cansancio al finalizar la jornada" como su principal barrera; C23, por su parte, señaló "el estrés y la falta de motivación", lo que muestra que el agotamiento no es solo físico sino también emocional.

La dimensión motivacional apareció de manera menos frecuente pero no menos significativa. C29 mencionó "la falta de constancia"; C25 señaló "la pereza y los horarios". Es importante leer estas respuestas en su contexto: la falta de constancia y la pereza no son rasgos de carácter de estos docentes, sino consecuencias esperables del agotamiento acumulado. Cuando una persona llega al final del día con sus recursos energéticos y volitivos prácticamente agotados, iniciar una actividad física requiere un esfuerzo adicional que resulta difícil de sostener de manera sistemática sin apoyo estructural.

Motivaciones para incorporar el ejercicio. Frente al panorama de barreras, los participantes también identificaron factores que los motivarían a incorporar el ejercicio de manera más regular. El análisis de estas respuestas revela una tendencia dominante hacia las motivaciones de tipo externo o institucional, lo que tiene implicaciones directas para el diseño de programas de bienestar.

La mayoría de los participantes señaló que necesita condiciones externas para moverse: C23 indicó que "tener compañía para ejercitarme me ayudaría mucho"; C25 y C27 mencionaron las actividades recreativas en grupo como motivador; C31 propuso "tener espacios deportivos organizados por la institución"; C28 señaló "tener rutinas cortas y fáciles de cumplir"; C27 sugirió

"tener acompañamiento o grupos de ejercicio"; y C22 mencionó que "tener horarios más flexibles me motivaría más". Todas estas respuestas apuntan a que la práctica de ejercicio no es simplemente una decisión personal que los docentes puedan tomar en solitario: requiere de condiciones institucionales que la faciliten, la acompañen y la sostengan en el tiempo.

Solo C29 y C24 articularon motivaciones predominantemente intrínsecas: el primero mencionó "tener metas personales relacionadas con salud" y el segundo expresó que lo mueve "mantener una buena salud y dar ejemplo a los estudiantes". Esta última formulación es particularmente significativa porque conecta el bienestar personal con la responsabilidad pedagógica, mostrando que para algunos docentes el cuidado propio tiene también una dimensión vocacional: cuidarse es parte de ser un buen educador.

"Mantener una buena salud y dar ejemplo a los estudiantes." (C24)

La distribución entre motivaciones extrínsecas e intrínsecas señala que los programas de bienestar docente que apuestan únicamente por la sensibilización individual —talleres sobre los beneficios del ejercicio, charlas motivacionales— tienen un alcance limitado porque actúan sobre un factor que ya está presente: la mayoría de los docentes ya quiere ejercitarse. Lo que falta no es querer, sino contar con condiciones que lo hagan posible y sostenible.

5.4 Ejercicio físico, bienestar emocional y papel de la institución

Esta sección responde al objetivo específico 3, interpretar la relación que los docentes establecen entre el ejercicio físico y su bienestar emocional, así como el papel que atribuyen a la institución en el cuidado de su salud mental, e integra las categorías 4 y 5 del análisis temático.

Categoría 4. Ejercicio físico, salud mental y bienestar emocional en el trabajo

Estado emocional cotidiano de los docentes. El cuarto bloque de la entrevista fue el de mayor carga emocional durante las sesiones. Al preguntar cómo describen su estado emocional en el día a día, las respuestas de los participantes configuraron un espectro que va desde la estabilidad relativa hasta el agotamiento sostenido, con la mayoría ubicada en la zona intermedia de un estrés moderado-alto con episodios frecuentes de sobrecarga.

Solo C24 y C29 describieron estados emocionales predominantemente estables, aunque ambos reconocieron la existencia de días difíciles. El resto del grupo ofreció relatos que revelan niveles significativos de desgaste emocional asociado a las demandas del trabajo:

"Muchas veces termino el día agotado mentalmente." (C28)

"La carga académica afecta bastante mi bienestar emocional." (C30)

"A veces me siento agotado por tantas responsabilidades." (C22)

"Hay días de mucha presión y cansancio mental." (C31)

"A veces siento agotamiento emocional." (C26)

"El trabajo docente es emocionalmente pesado en ocasiones." (C23)

"Hay momentos de mucho estrés laboral." (C27)

Estas narrativas son consistentes con la definición de estrés laboral propuesta por Leka et al. (2004): una situación en la que las demandas del trabajo superan los recursos disponibles para afrontarlas. Lo que describe C30 que la carga académica afecta bastante su bienestar

emocional no es una percepción aislada sino una experiencia compartida por la mayor parte del grupo. Y lo que describe C28 terminar el día agotado mentalmente es precisamente lo que hace tan difícil iniciar el ejercicio físico al final de la jornada, cerrando el ciclo de privación del bienestar que se identificó en la categoría anterior.

El diario de campo añadió información valiosa sobre la dimensión no verbal de este desgaste. Durante las respuestas al Bloque 4, los investigadores registraron de manera sistemática señales corporales que los participantes probablemente no controlaban de manera consciente: C25 suspiró repetidamente y adoptó una postura encorvada; C23 bajó el tono de voz al hablar de la extensión de su jornada; C30 se tocó la frente con frecuencia; C22 cruzó los brazos al abordar el tema de las responsabilidades; y C26 guardó silencio varios segundos antes de responder. Estas respuestas físicas ante las preguntas sobre bienestar emocional revelan que el desgaste que los docentes describen en palabras es también un desgaste que el cuerpo registra y manifiesta sin necesidad de verbalizarlo.

Relación entre ejercicio físico y bienestar emocional. La pregunta sobre si existe relación entre el ejercicio y el bienestar emocional en el trabajo generó una de las convergencias más contundentes de toda la investigación: los diez participantes respondieron que sí, de manera categórica, con ejemplos extraídos de su propia experiencia. Ninguno dudó, ninguno matizó la respuesta con incertidumbre. Esta unanimidad, en una investigación cualitativa que no busca frecuencias sino significados, tiene un peso interpretativo considerable.

"Cuando hago ejercicio tengo más paciencia y mejor ánimo en clase." (C22)

"Noto que después de ejercitarme manejo mejor los problemas laborales." (C23)

"Cuando entreno tengo mejor actitud y más energía para enseñar." (C24)

"Cuando hago actividad física me siento más inspirada y calmada." (C25)

"El ejercicio me ayuda a sentirme más positiva frente al trabajo." (C26)

"El ejercicio me ayuda a liberar preocupaciones del trabajo." (C27)

"Cuando hago actividad física siento menos estrés laboral." (C28)

"El ejercicio mejora mucho mi humor en el trabajo." (C29)

"Cuando hago ejercicio me siento menos tensionada en clases." (C30)

"Cuando hago actividad física me siento más tranquila y concentrada." (C31)

El espectro de efectos descritos abarca tres dimensiones que dialogan directamente con el marco teórico construido en esta investigación. La primera es la regulación emocional: reducción del estrés, la tensión, la ansiedad y las preocupaciones del trabajo, mencionada por C22, C23, C25, C26, C27, C28, C30 y C31. La segunda es la mejora del estado de ánimo y la actitud: humor, positividad y motivación para enseñar, señalada por C22, C24, C26 y C29. La tercera es la mejora cognitiva: mayor concentración, creatividad e inspiración, referida por C25, C30 y C31. Estas tres dimensiones son coherentes con los mecanismos que Craft y Perna (2004) y Salmon (2001) documentaron desde la neurobiología: el ejercicio actúa sobre el sistema nervioso liberando neurotransmisores que mejoran simultáneamente el humor, la capacidad de regulación emocional y el funcionamiento cognitivo.

Lo que estos relatos aportan más allá del respaldo empírico es algo que la evidencia científica por sí sola no puede dar: la voz de quienes viven la experiencia. Cuando C22 dice que el ejercicio le da más paciencia en clase, está describiendo no solo un cambio fisiológico sino un cambio en la calidad de su práctica pedagógica. Cuando C30 dice que se siente menos tensionada en clases, está señalando que el bienestar emocional del docente tiene consecuencias directas en el ambiente que viven los estudiantes. Cuando C24 asocia el ejercicio con más energía para enseñar, está confirmando lo que Bisquerra (2009) planteó desde la teoría: el estado afectivo del educador no es un asunto privado, sino la condición desde la que se construye o se deteriora el clima del aula.

Categoría 5. El rol de la institución en el cuidado de la salud mental docente

El quinto bloque de la entrevista exploró qué esperan los docentes de la institución en materia de bienestar. Las propuestas emergentes son específicas, razonadas y reveladoras de que los participantes han reflexionado con anterioridad sobre este tema y tienen ideas concretas sobre lo que podría cambiar su situación.

El análisis temático identificó tres líneas propositivas que se articulan de manera coherente entre sí. La primera y más frecuente apunta a la implementación de pausas activas y programas de actividad física dentro o inmediatamente después de la jornada laboral. C22 propuso "organizar pausas activas y actividades deportivas para docentes"; C28 planteó "realizar pausas activas y campañas de autocuidado"; C31 sugirió "implementar programas de bienestar y actividad física para docentes"; y C29 mencionó "promover actividades físicas después de la jornada laboral". Estas propuestas no son peticiones de comodidad: son demandas de estrategias concretas de cuidado de la salud mental que tienen respaldo tanto en la evidencia

sobre actividad física y agotamiento emocional docente (Brito et al., 2026) como en la normatividad colombiana vigente, específicamente en la Ley 1616 de 2013 y la Resolución 2646 de 2008.

La segunda línea propositiva refiere a la creación de espacios físicos y colectivos que hagan posible la práctica: C23 sugirió "crear espacios deportivos y talleres de bienestar emocional"; C25 propuso "programar jornadas recreativas para docentes"; C27 señaló "organizar actividades deportivas y espacios de descanso"; y C26 planteó "incentivar hábitos saludables dentro de la institución". El denominador común de estas propuestas es la necesidad de que el bienestar sea una responsabilidad colectiva e institucional, no una tarea que cada docente deba resolver de manera individual en su tiempo libre.

La tercera línea propositiva es la más estructural y fue señalada de manera directa por dos participantes: C30 planteó "crear espacios deportivos y reducir un poco la carga administrativa", vinculando explícitamente el bienestar con la organización del trabajo; y C26 señaló "tener más tiempo libre y menos carga administrativa". Estas respuestas son especialmente reveladoras porque reconocen que ninguna estrategia de bienestar será efectiva si las condiciones que generan el malestar permanecen intactas. No tiene sentido ofrecer pausas activas si la agenda docente no tiene espacio real para realizarlas; no tiene sentido promover el ejercicio si al terminar la jornada el docente debe seguir trabajando en casa.

"Crear espacios deportivos y reducir un poco la carga administrativa." (C30)

"Implementar programas permanentes de actividad física para docentes." (C24)

"Realizar pausas activas y campañas de autocuidado." (C28)

La distinción que planteó C24 entre programas permanentes y actividades esporádicas merece una atención particular. Hay que señalar que se necesitan programas permanentes implica que los docentes han vivido experiencias previas de iniciativas institucionales que no se sostienen en el tiempo, y que identifican esa discontinuidad como uno de los factores que impide que el bienestar se instale como parte de la cultura del trabajo. Esta observación tiene implicaciones directas para las recomendaciones que se derivan de este estudio.

6. Discusión

En este capítulo se interpretan los hallazgos del capítulo anterior a la luz del marco teórico y de los antecedentes. El análisis se organiza en tres patrones interpretativos, que se corresponden con los objetivos específicos, y cierra con una síntesis que responde a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las percepciones de los docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén de Bucaramanga sobre el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional, en el marco de la carga laboral que perciben?

Autocuidado deseado y el autocuidado vivido. Una brecha que el sistema produce. El primer patrón que emerge con claridad del análisis es la existencia de una distancia significativa y sistemática entre la comprensión que los docentes tienen del autocuidado incluyendo el ejercicio físico como parte de él y la posibilidad real de practicarlo en su vida cotidiana. Esta brecha no es el resultado de ignorancia, de falta de voluntad ni de desinterés: es el resultado previsible de un sistema de trabajo que consume los recursos de tiempo, energía y autorregulación que serían necesarios para cuidarse.

Todos los participantes definieron el autocuidado de manera coherente y amplia, incorporando las dimensiones física, mental y emocional. Todos reconocieron los beneficios del ejercicio a partir de su propia experiencia. Todos expresaron el deseo de ejercitarse con mayor regularidad. Y, sin embargo, la mayoría lo hace de manera irregular, insuficiente o solo cuando las condiciones lo permiten que sea, con frecuencia, cuando la carga laboral disminuye. Este ciclo tiene una lógica perversa: el ejercicio se necesita más cuando más cargado está el docente, y es precisamente entonces cuando resulta más difícil practicarlo.

La disonancia entre la ficha sociodemográfica donde todos reportaron ejercitarse tres a cuatro veces por semana y las narrativas de la entrevista donde varios describieron una práctica esporádica e irregular es en sí misma un hallazgo metodológico. Sugiere que, frente a un instrumento cerrado, los docentes responden con la frecuencia que consideran adecuada o deseable; pero cuando se les invita a narrar libremente su experiencia, emerge una realidad más honesta y compleja. Esta divergencia entre lo declarado y lo vivido no debe interpretarse como falta de sinceridad, sino como evidencia de la presión social que existe en torno al deber de cuidarse: los docentes saben que deberían hacerlo más, y esa conciencia influye en cómo responden cuando se les pregunta directamente.

Hargreaves (2003) identificó una dinámica cultural en la profesión docente que ayuda a entender por qué esta brecha persiste: la tendencia a interiorizar el sacrificio personal como señal de compromiso profesional. Cuando un docente dedica el tiempo que podría usar para caminar o hacer ejercicio a revisar un trabajo extra o planear una clase adicional, esa elección es reforzada positivamente por la cultura institucional como signo de responsabilidad. El resultado acumulado de miles de elecciones de este tipo es el aplazamiento crónico del autocuidado que describen los participantes. Esta no es una característica de personalidad ni un problema individual: es el producto de un entorno laboral que valora la entrega hacia los demás sobre el cuidado propio y que raramente ofrece las condiciones estructurales para que ese cuidado sea posible sin culpa.

En cuanto al segundo objetivo específico, que buscaba describir las barreras y motivaciones frente a la práctica regular de ejercicio en relación con la carga laboral percibida, las barreras referidas por los participantes coinciden con las reportadas en otros contextos. Pacheco Ferreira et al. (2025) encontraron que la falta de tiempo, la falta de energía y la falta de

voluntad eran las principales barreras para la actividad física en profesores escolares, y Coronel Verdecia et al. (2025) identificaron, en docentes colombianos, barreras de tipo estructural e institucional. El aporte del presente estudio es mostrar, desde los relatos de los docentes, cómo esas tres barreras se encadenan: la carga laboral que se extiende al hogar reduce el tiempo disponible, el agotamiento al final de la jornada reduce la energía y ambos terminan debilitando la constancia.

Lo que hace especialmente importante este patrón para responder al primer objetivo específico —identificar los significados que los docentes otorgan al autocuidado y al ejercicio físico— es que evidencia que las percepciones son positivas, informadas y coherentes. El problema no es cómo piensan los docentes sobre el ejercicio: es que pensar bien sobre él no es suficiente para practicarlo cuando las condiciones del trabajo no lo permiten. Cualquier estrategia de intervención que parta de la premisa de que los docentes necesitan ser convencidos de los beneficios del ejercicio está partiendo de un diagnóstico equivocado.

Ejercicio como herramienta de salud mental. Una experiencia vivida que la jornada impide aprovechar. El segundo patrón interpretativo es quizás el más significativo para dar respuesta al tercer objetivo específico —interpretar la relación entre el ejercicio físico y el bienestar emocional— y a la pregunta de investigación en su conjunto. La totalidad de los participantes describió, con ejemplos propios y precisos, que el ejercicio físico mejora su estado emocional de maneras que tienen consecuencias directas sobre su desempeño en el aula: más paciencia, mejor humor, más energía para enseñar, mayor concentración y menor tensión durante las clases. Esta unanimidad, obtenida en una investigación cualitativa de diseño

descriptivo-interpretativo, no es un dato menor: es el núcleo de la respuesta a la pregunta de investigación.

Lo que resulta especialmente relevante no es solo que los docentes sientan que el ejercicio les hace bien eso era esperable y está ampliamente documentado en la literatura, sino la especificidad pedagógica de los efectos que describen. No hablan de bienestar en abstracto: hablan de más paciencia en clase (C22), de manejar mejor los problemas laborales (C23), de más energía para enseñar (C24), de sentirse más inspirada y calmada (C25), de menos tensión durante las clases (C30). Cada uno de estos efectos tiene un impacto directo en la calidad del vínculo pedagógico y en el clima del aula. Bisquerra (2009) argumentó que el equilibrio afectivo del educador es la condición desde la que se construye o se destruye el ambiente de aprendizaje; los relatos de estos docentes confirman esa tesis desde la experiencia vivida.

Desde el punto de vista neurobiológico, estos efectos son coherentes con lo que Craft y Perna (2004) y Salmon (2001) documentaron: el ejercicio modifica la química cerebral de maneras que mejoran el estado de ánimo, reducen la reactividad al estrés y fortalecen la capacidad cognitiva. Pero hay una dimensión que la neurobiología sola no captura y que los relatos de los participantes sí: la consciencia de que ese bienestar tiene un límite temporal determinado por la siguiente jornada laboral intensa. Varios participantes describieron la transformación post-ejercicio en términos que implican que es temporal y frágil: "me siento menos tensionada en clases" (C30), no "ya no me tensó en clases"; "maneje mejor los problemas laborales" (C23), no "los problemas laborales dejaron de afectarme". Esta temporalidad del bienestar es la que hace que la regularidad del ejercicio no sea un lujo sino una necesidad: para que sus efectos protectores sobre la salud mental sean estables, la práctica también necesita ser estable.

Estos relatos son coherentes con la evidencia disponible: la revisión de Brito et al. (2026) asocia la actividad física con menor agotamiento emocional en profesores, y el estudio de Gerber et al. (2013) mostró reducciones del agotamiento emocional y del estrés percibido tras un programa de ejercicio aeróbico regular. Sin embargo, en el presente estudio la relación se basa en la percepción de los participantes y no en una medición de esos efectos, por lo que debe entenderse como el significado que los docentes construyen a partir de su experiencia.

Y aquí emerge la paradoja central de este segundo patrón: los docentes han verificado en su propia experiencia que el ejercicio los hace emocionalmente más estables y efectivos como profesores. Sin embargo, la misma carga laboral que hace tan necesario ese bienestar es la que impide con mayor frecuencia que la práctica sea regular. Salmon (2001) describió cómo la actividad física regular construye una resiliencia fisiológica ante el estrés que se va desarrollando con el tiempo y con la consistencia de la práctica. Pero esa consistencia es exactamente lo que la jornada docente dificulta: la carga laboral variable, los picos de evaluación, las reuniones de última hora y el trabajo domiciliario que se extiende al tiempo libre fragmentan cualquier intento de rutina de ejercicio antes de que pueda consolidarse como hábito.

Este patrón complementa, desde otro ángulo, la descripción de las barreras planteada en el segundo objetivo específico: las barreras para el ejercicio no son solo obstáculos para una práctica de bienestar personal, sino obstáculos para una herramienta de salud mental que tiene consecuencias directas sobre la calidad educativa. Cuando un docente no puede ejercitarse con regularidad porque está agotado por la carga laboral, no pierde solo bienestar personal: pierde también parte de los recursos emocionales que necesita para ser el educador que quiere ser. Esta perspectiva transforma el problema del autocuidado docente de un asunto individual en un problema institucional y, en última instancia, en un problema de calidad educativa.

Pausas activas y el apoyo institucional como condiciones estructurales del bienestar. El tercer patrón interpretativo integra los hallazgos de la categoría 5 y los conecta con los patrones anteriores para ofrecer una lectura de las implicaciones institucionales de la investigación. Las propuestas que los participantes formularon sobre el rol de la institución en el cuidado de la salud mental docente no son reclamos dispersos: son un diagnóstico colectivo de lo que haría posible que el autocuidado pasara de ser un deseo a ser una práctica sostenida.

La convergencia más significativa entre los participantes fue la demanda de pausas activas formalmente reconocidas dentro de la jornada laboral. C22, C28 y C31 las mencionaron de manera explícita; C25, C27 y C29 hicieron referencia a actividades físicas grupales que cumplen una función equivalente, y C30 fue más lejos al plantear que, para que las pausas sean posibles, también es necesario reducir la carga administrativa. Esta lectura coincide con Coronel Verdecia et al. (2025), quienes identificaron barreras institucionales para el cuidado de la salud de los docentes, y con la evidencia que asocia la actividad física con menor agotamiento emocional en el profesorado (Brito et al., 2026). En el contexto docente, una pausa activa no solo puede recuperar al docente, sino que también puede practicarse con los propios estudiantes, convirtiéndose en una herramienta pedagógica de doble impacto.

Lo que los participantes están demandando, leído desde el marco teórico, es que la institución asuma el cuidado de la salud mental de sus docentes como una responsabilidad propia y no como una tarea que cada profesional debe gestionar en su tiempo libre. Esta demanda no solo es legítima desde el punto de vista ético: es una obligación legal. La Ley 1616 de 2013 establece que las entidades empleadoras deben promover ambientes laborales que favorezcan la salud mental de sus trabajadores; la Resolución 2646 de 2008 obliga a identificar y controlar los factores de riesgo psicosocial, entre los que se encuentran la sobrecarga de

trabajo y el agotamiento emocional; y la Ley 1562 de 2012 convierte la prevención del riesgo psicosocial en una obligación del sistema de riesgos laborales. Que los docentes del Colegio Nuestra Señora de Belén no cuenten con pausas activas formalizadas ni con programas permanentes de actividad física dentro de su jornada laboral no es simplemente una omisión de bienestar: es una brecha en el cumplimiento de estas obligaciones normativas.

La distinción que introdujo C24 entre programas permanentes y actividades esporádicas es analíticamente importante. Las iniciativas de bienestar que se implementan una vez al año el día del deporte, una jornada de actividades recreativas de fin de año tienen un valor simbólico pero un impacto limitado sobre la salud mental de los docentes, porque el desgaste emocional no es un evento anual sino un proceso cotidiano. Lo que los resultados de esta investigación indican es que la protección de la salud mental docente requiere intervenciones igualmente cotidianas: pausas breves que interrumpan el ciclo de tensión durante la jornada, espacios semanales de actividad física grupal que funcionen como factores protectores y una organización del trabajo que reconozca explícitamente el tiempo del autocuidado como parte del trabajo profesional docente.

Síntesis y respuesta a la pregunta de investigación

La síntesis interpretativa que cierra este capítulo tiene como propósito articular los tres patrones de análisis en una respuesta coherente, fundamentada e integrada a la pregunta de investigación: ¿cuáles son las percepciones de los docentes de secundaria del Colegio Nuestra Señora de Belén sobre el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional frente a contextos de alta carga laboral? La respuesta que emerge del

análisis puede formularse en cinco afirmaciones articuladas que juntas componen un cuadro interpretativo completo del fenómeno estudiado.

La primera afirmación es que los docentes valoran el ejercicio físico como una práctica de autocuidado genuina, informada y emocionalmente respaldada. No se trata de un conocimiento abstracto o libresco: es una percepción construida a partir de la experiencia propia de quienes han sentido en su cuerpo y en su ánimo la diferencia que hace el ejercicio. Cuando C22 dice que el ejercicio le da más paciencia en clase, cuando C25 dice que le genera calma e inspiración, cuando C28 dice que termina el día emocionalmente más estable, están articulando una comprensión del ejercicio como herramienta de salud mental que es tan sólida como cualquier definición académica. Esta percepción responde afirmativamente a la primera parte de la pregunta de investigación: los docentes sí perciben el ejercicio como práctica de autocuidado, y lo hacen con convicción.

La segunda afirmación es que esa percepción positiva coexiste con una práctica irregular o insuficiente, y que esa contradicción no se explica por falta de voluntad sino por la estructura de la jornada laboral docente. Las barreras identificadas —falta de tiempo, agotamiento al finalizar el día, carga administrativa que se extiende al hogar— son todas consecuencias directas de una organización del trabajo que no contempla el autocuidado como parte legítima de la profesión. Esto significa que el problema del autocuidado docente es, en su raíz, un problema institucional y no individual. Intervenir únicamente sobre la motivación personal de los docentes sin modificar las condiciones que generan el desgaste equivale a tratar un síntoma dejando intacta la causa.

La tercera afirmación es que, según la percepción de los propios participantes, el ejercicio físico protege su salud mental de una manera que tiene consecuencias pedagógicas: los docentes refieren que, cuando se ejercitan, tienen más paciencia con sus estudiantes, más energía para enseñar y menos tensión durante las clases. Esta conexión entre bienestar docente y calidad educativa, que Bisquerra (2009) y Hargreaves (2003) formularon desde la teoría, aparece aquí en las voces de quienes viven la experiencia cotidiana del aula.

La cuarta afirmación es que las pausas activas y los programas institucionales de actividad física no son propuestas periféricas, sino respuestas necesarias al problema identificado. Los participantes las formulan como condiciones sin las cuales el autocuidado no puede sostenerse; la evidencia asocia la actividad física con menor agotamiento emocional docente (Brito et al., 2026), y la Ley 1616 de 2013 y la Resolución 2646 de 2008 respaldan su implementación como parte de la promoción de la salud mental en el trabajo.

La quinta y última afirmación es que para que estas intervenciones sean efectivas deben ser permanentes, institucionalizadas y acompañadas de una reducción real de la carga administrativa que actualmente absorbe el tiempo y la energía que los docentes necesitarían para cuidarse. C24 lo dijo con precisión al pedir programas permanentes y no iniciativas esporádicas; C30 lo dijo con claridad al vincular los espacios de bienestar con la reducción de la carga administrativa. Un programa de bienestar docente que no toque la organización del trabajo es un programa incompleto, porque deja intacto el factor que genera el malestar que intenta remediar. La sostenibilidad del bienestar docente requiere no solo estrategias de recuperación como las pausas activas y el ejercicio, sino también estrategias de prevención que actúen sobre las condiciones que producen el desgaste.

En conjunto, estos cinco elementos configuran una respuesta a la pregunta de investigación que es a la vez descriptiva esto es lo que los docentes perciben y viven, interpretativa esto es lo que esa experiencia significa en el contexto de su trabajo y de la salud mental y propositiva esto es lo que necesita cambiar para que el autocuidado sea posible. La investigación confirma que el ejercicio físico es percibido como una herramienta poderosa de bienestar emocional, que su práctica regular está sistemáticamente impedida por la estructura de la jornada laboral docente, y que la solución a ese impedimento requiere tanto voluntad individual como transformación institucional. Ninguna de las dos condiciones, por sí sola, es suficiente.

Limitaciones. Los hallazgos deben interpretarse a la luz de varias limitaciones. El estudio se realizó con diez docentes de una sola institución, por lo que sus resultados no son generalizables. Las entrevistas no se grabaron y los relatos se reconstruyeron a partir de notas de campo, de modo que las citas corresponden a registros cercanos, pero no necesariamente literales, de lo expresado por los participantes. La carga laboral no se midió con un instrumento estandarizado, sino que se analizó a partir de la percepción de los docentes, y la frecuencia de actividad física declarada en la ficha sociodemográfica no coincidió con los relatos de las entrevistas.

7. Conclusiones

El desarrollo de esta investigación cualitativa permitió dar respuesta a la pregunta y a los objetivos planteados, con las siguientes conclusiones:

Respecto al primer objetivo específico, identificar los significados que los docentes otorgan al autocuidado y al ejercicio físico en su vida cotidiana, se encontró que los docentes comprenden el autocuidado como el equilibrio entre las dimensiones física, mental y emocional, y reconocen el ejercicio físico como parte de él. Sin embargo, nueve de los diez participantes consideran que la jornada docente no les deja tiempo suficiente para cuidarse, y la mayoría describe una práctica de ejercicio irregular o aspiracional, distinta de la frecuencia de tres a cuatro veces por semana declarada en la ficha sociodemográfica.

Respecto al segundo objetivo específico, describir las barreras y motivaciones que los docentes experimentan frente a la práctica regular de ejercicio físico, en relación con la carga laboral que perciben, las barreras para el ejercicio regular se relacionan directamente con la carga laboral percibida: la falta de tiempo por tareas de planeación y evaluación que se extienden al hogar, el cansancio físico y mental al terminar la jornada y, como consecuencia de ambos, la dificultad para sostener la constancia. Las motivaciones son predominantemente externas: compañía, actividades grupales, rutinas cortas y espacios organizados por la institución.

Respecto al tercer objetivo específico, interpretar la relación que los docentes establecen entre el ejercicio físico y su bienestar emocional, así como el papel que atribuyen a la institución en el cuidado de su salud mental, los diez docentes perciben una relación directa entre el ejercicio físico y su bienestar emocional: describen sentirse más tranquilos, con más energía, con más paciencia y con menos tensión en clase después de ejercitarse. Además, atribuyen a la

institución un papel central para hacer posible esa práctica mediante pausas activas, programas permanentes de actividad física y la reducción de la carga administrativa.

En respuesta a la pregunta de investigación, los docentes perciben el ejercicio físico como una práctica de autocuidado valiosa para su bienestar emocional, pero la carga laboral que describen limita su práctica regular. La distancia entre el valor que le otorgan y su práctica efectiva no se explica por falta de interés, sino por las condiciones de organización del trabajo.

Finalmente, se evidencia una brecha entre la normatividad colombiana en seguridad y salud en el trabajo (Resolución 2646 de 2008 y Ley 1616 de 2013) y la realidad institucional descrita por los participantes, quienes no cuentan con programas formales de pausas activas ni de actividad física dentro de su jornada.

8. Recomendaciones

Con base en los hallazgos, el análisis cualitativo y el contraste normativo desarrollados en esta investigación, se presentan las siguientes recomendaciones dirigidas a orientar futuros trabajos académicos, la apropiación del conocimiento y la toma de decisiones institucionales:

8.1 Trabajos futuros e investigaciones derivadas

- **Ampliación Metodológica y Enfoque Mixto:** Se recomienda a futuros investigadores desarrollar estudios con enfoques mixtos o cuantitativos que incorporen instrumentos estandarizados (como el cuestionario MBI - *Maslach Burnout Inventory* o el IPAQ para medición de actividad física) y muestras representativas de instituciones públicas y privadas del área metropolitana, permitiendo correlacionar variables de carga laboral con marcadores fisiológicos de estrés.
- **Evaluación de Impacto en Intervenciones Directas:** Desarrollar investigaciones aplicadas de tipo preexperimental o cuasiexperimental que diseñen, implementen y evalúen la efectividad de un programa estructurado de pausas activas durante un período académico completo, midiendo sus efectos directos en el clima de aula y el ausentismo laboral docente.
- **Inclusión de Otras Variables de Salud Integral:** Integrar en estudios posteriores variables complementarias como la higiene del sueño, hábitos nutricionales y ergonómicos en el puesto de trabajo docente, lo que permitirá construir un perfil holístico del autocuidado en el sector educativo.
- **Medición de la carga laboral:** complementar la percepción de los docentes con instrumentos validados de carga laboral y de riesgo psicosocial, y registrar las entrevistas

en audio cuando los participantes lo autoricen, con el fin de fortalecer la credibilidad de los hallazgos.

8.2 Apropiación e implementación práctica (Colegio Nuestra Señora de Belén)

- **Institucionalización de un Programa de Pausas Activas:** Formalizar dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) de la institución un protocolo obligatorio de pausas activas dirigidas de 10 a 15 minutos en la mitad de la jornada escolar, respaldado por la directiva para asegurar la adherencia del personal.
- **Adecuación de Espacios e Infraestructura:** Habilitar y acondicionar un área física o rincón de descanso y movilidad articular dentro de la sala de profesores u áreas deportivas del colegio, dotándolo con material básico (colchonetas, bandas elásticas y guías visuales de estiramiento).
- **Flexibilización y Gestión del Tiempo Laboral:** Diseñar estrategias institucionales que mitiguen la porosidad de la jornada, estableciendo límites claros a la asignación de tareas administrativas para realizar en casa y fomentando talleres periódicos de gestión del tiempo y desconexión digital.

8.3 Recomendaciones académicas e institucionales (Unidades Tecnológicas de Santander)

- **Sostenibilidad de Líneas de Investigación:** Se sugiere al grupo de investigación **GICED** mantener y consolidar la línea de investigación en salud ocupacional, actividad física y bienestar en entornos escolares, promoviendo semilleros enfocados en la intervención social comunitaria.
- **Diseño de Material Didáctico y Guías Metodológicas:** Elaborar y publicar desde la facultad una cartilla didáctica o guía metodológica de ejercicios funcionales breves y

adaptables para el entorno laboral educativo, facilitando su transferencia gratuita a instituciones públicas y privadas de la región.

- **Convenios de Prácticas e Intervención:** Establecer alianzas o convenios marco entre el programa de Entrenamiento Deportivo de las UTS y los establecimientos educativos locales para que estudiantes en etapa de práctica profesional dirijan programas de acondicionamiento físico y pausas activas para las plantas docentes.

9. Referencias

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10.^a ed.). Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Brito, S. G., Silva, M. N. y Carraça, E. V. (2026). Asociación de la actividad física con la calidad de vida y el burnout en profesores: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 26(3), 212–254. <https://doi.org/10.6018/cpd.691631>
- Constitución Política de Colombia [Const.]. Arts. 49 y 53. Julio 7 de 1991. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- Coronel Verdecia, A. R., Sánchez Puche, E. M. y 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/10.47197/retos.v71.117149>
- Craft, L. L. y Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. y Beck, J. (2013). Aerobic exercise training and burnout: A pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC Research Notes*, 6, 78. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-78>
- Hargreaves, A. (2003). *Teaching in the knowledge society: Education in the age of insecurity*. Teachers College Press.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Educación.
- Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés* (Serie Protección de la Salud de los Trabajadores n.º 3). Organización Mundial de la Salud.

Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación. Febrero 8 de 1994. D.O. No.

41.214. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Octubre 14 de 2009. D.O. No. 47.502.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37604>

Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. Julio 11 de 2012. D.O. No. 48.488.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48365>

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Enero 21 de 2013. D.O. No. 48.680.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51292>

Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Enero 18 de 1995. D.O. No. 41.679.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424>

Maslach, C. y Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

<https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

Pacheco Ferreira, L. M., Peña Polanco, J. J., Ventura Cruz, V. A. y Rosario Rodríguez, J. L. (2025). Nivel de actividad física y barreras percibidas para su realización: Un estudio con

profesores escolares. *Revista Multidisciplinaria Voces de América y el Caribe*, 2(1), 277–293. <https://doi.org/10.69821/REMUUVAC.V2I1.168>

Resolución 2646 de 2008 [Ministerio de la Protección Social]. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Julio 17 de 2008.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

10. Apéndices

Apéndice A.

Instrumento 2: Ficha Sociodemográfica

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C30

Edad: 32

Género: M ☐ F ☐ Otro ☒

Área de enseñanza: Tecnología e informática.

Años de experiencia docente: 4 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C25

Edad: 39

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Educación ética y valores humanos.

Años de experiencia docente: 6 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☒ No ☐

¿Cuál? Artrosis facetaria discopatía degenerativa por caídas.

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C29

Edad: 31

Género: M ☐ F ☐ Otro ☒

Área de enseñanza: Ingles.

Años de experiencia docente: 5 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C23

Edad: 34

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Ciencias naturales y educación ambiental.

Años de experiencia docente: 6 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☒ No ☐

¿Cuál? Hiperpresión patelofemoral ambas rodillas.

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C31

Edad: 41

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Estadística

Años de experiencia docente: 5 AÑOS

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C24

Edad: 47

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Educación artística.

Años de experiencia docente: 7 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☒ No ☐

¿Cuál? Operación de meniscos rodilla derecha.

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C28

Edad: 42

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Matemáticas

Años de experiencia docente: 6 AÑOS

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C22

Edad: 29

Género: M ☐ F ☐ Otro ☒

Área de enseñanza: Ciencias sociales.

Años de experiencia docente: 5 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C26

Edad: 41

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Educación Religiosa.

Años de experiencia docente: 7 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

INSTRUMENTO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional. Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) Programa: Entrenamiento Deportivo.

1. DATOS GENERALES

Nombre completo (uso interno del investigador):

[Nombre omitido por confidencialidad]

Código del participante (uso en el análisis):

C27

Edad: 26

Género: M ☐ F ☒ Otro ☐

Área de enseñanza: Castellano.

Años de experiencia docente: 3 AÑOS.

Horas de trabajo semanal aproximadas: 22 Horas.

2. DATOS DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA (opcionales y confidenciales)

¿Tiene alguna limitación física que le impida realizar ejercicio? Sí ☐ No ☒

¿Cuál? _____

¿Practica actualmente alguna actividad física? Sí ☒ No ☐

En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?

1-2 veces/semana ☐ 3-4 veces/semana ☒ Diario ☐

Apéndice B.

ELABORADO POR:
Docencia

REVISADO POR:
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de Gestión
FECHA APROBACIÓN: octubre de 2023

Instrumento 3: Guía de Entrevista Semiestructurada

INSTRUMENTO 3: GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional.

Técnica: Entrevista semiestructurada

Duración estimada: 30 a 45 minutos

INTRODUCCIÓN AL PARTICIPANTE (leer en voz alta)

"Buenos días/tardes. Mi nombre es _____ y soy estudiante del programa de Entrenamiento Deportivo de las UTS. Esta entrevista hace parte de un proyecto de investigación cuyo objetivo es comprender cómo los docentes perciben el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional. No hay respuestas correctas ni incorrectas. La información será tratada de forma confidencial y anónima. ¿Tiene alguna pregunta antes de comenzar?"

BLOQUE 1: Autocuidado y vida cotidiana
Pregunta 1. ¿Qué entiende usted por autocuidado y qué prácticas de autocuidado incorpora en su vida diaria?
Pregunta 2. ¿Considera que su trabajo docente le permite dedicar tiempo suficiente a su propio cuidado? ¿Por qué?
BLOQUE 2: Ejercicio físico
Pregunta 3. ¿Qué lugar ocupa el ejercicio físico en su vida cotidiana? ¿Con qué frecuencia lo practica?
Pregunta 4. ¿Qué tipo de actividad física realiza o le gustaría realizar? ¿Cómo se siente antes y después de hacerlo?
Pregunta 5. ¿Qué beneficios cree que tiene el ejercicio físico para su salud y su bienestar emocional?

BLOQUE 3: Barreras y motivaciones
Pregunta 6. ¿Cuáles son las principales dificultades o barreras que encuentra para realizar ejercicio físico de manera regular?
Pregunta 7. ¿Qué la/lo motiva o podría motivarlo a incorporar el ejercicio físico como parte de su rutina?
BLOQUE 4: Carga laboral y bienestar emocional
Pregunta 8. ¿Cómo describiría su estado emocional en el día a día como docente? ¿Siente que la carga laboral afecta su bienestar?
Pregunta 9. ¿Considera que existe alguna relación entre la práctica de ejercicio físico y cómo se siente emocionalmente en su trabajo? ¿Podría contarme alguna experiencia al respecto?
BLOQUE 5: Rol institucional
Pregunta 10. ¿Qué estrategias cree que la institución podría implementar para promover el ejercicio físico y el autocuidado entre los docentes?

- CIERRE

Pregunta 11. ¿Hay algo más que desee agregar sobre su experiencia con el autocuidado, el ejercicio físico o su bienestar emocional?

- PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO SUGERIDAS

1. Para profundizar: "¿Podría contarme un ejemplo?"
2. Para aclarar: "¿Qué quiere decir con eso?"
3. Para explorar emociones: "¿Cómo se sintió en esa situación?"

Apéndice C.

Instrumento 4: Diario de Campo

INSTRUMENTO 4: DIARIO DE CAMPO

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional.

DATOS DE REGISTRO

N° de registro: _____ Fecha: _____
Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Lugar: _____ Investigador que registra: _____
Código del participante: _____

NOTA: Diligenciar inmediatamente después de cada entrevista.

1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO ¿Cómo era el espacio? ¿Había privacidad? ¿Se presentaron interrupciones o distracciones?

2. ACTITUD Y DISPOSICIÓN DEL PARTICIPANTE ¿Cómo llegó el participante? ¿Se mostró tranquilo, ansioso, abierto o reservado? ¿Cambió su actitud en algún momento?

3. COMUNICACIÓN NO VERBAL Momento de la entrevista / Observación no verbal

Momento 1: _____ Observación: _____
Momento 2: _____
Observación: _____ Momento 3: _____
Observación: _____
Momento 4: _____ Observación: _____

4. FRASES O IDEAS DESTACADAS *Pregunta N° / Frase o idea destacada*

Pregunta _____

Pregunta _____

Pregunta _____

Pregunta _____

5. CATEGORÍAS O TEMAS EMERGENTES *¿Surgió algún tema inesperado relevante para la investigación?*

6. IMPRESIONES Y REFLEXIONES DEL INVESTIGADOR *¿Qué le generó esta entrevista? ¿Nuevas preguntas o hipótesis? ¿Cambiaría algo para la siguiente?*

7. AUTOEVALUACIÓN DE LA ENTREVISTA

- ¿Se cubrieron todas las preguntas de la guía?
Sí ☐ Parcialmente ☐ No ☐
- ¿El participante se expresó con libertad?
Sí ☐ Parcialmente ☐ No ☐
- ¿La grabación de audio fue exitosa?
Sí ☐ No ☐
- ¿Se presentaron interrupciones significativas?
Sí ☐ No ☐

Duración real de la entrevista: _____

Elaborado por:

*Daniel Fernando Mantilla Bueno | Charlee Daniel Hernández Sanabria | Erick Santiago
Álzate Acelas*

Programa: Entrenamiento Deportivo — UTS, Bucaramanga

11. Anexos

Anexo A.

Instrumento 1: Consentimiento Informado

INSTRUMENTO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: El ejercicio físico como práctica de autocuidado en docentes de secundaria con alta carga laboral: Una mirada desde el bienestar emocional.

Investigadores:

Daniel Fernando Mantilla Bueno | Charlee Daniel Hernández Sanabria | Erick Santiago Álzate Acelas

Estimado/a docente:

Lo/la invitamos a participar de manera voluntaria en este proyecto de investigación. Antes de decidir si desea participar, por favor lea con atención la siguiente información.

- *Objetivo del estudio*

Describir las percepciones de los docentes de secundaria del colegio Nuestra Señora de Belén sobre el ejercicio físico como práctica de autocuidado y su relación con el bienestar emocional en contextos de alta carga laboral.

- *Su participación*

Se le realizará una entrevista individual de aproximadamente 30 a 45 minutos en un lugar y horario acordado con usted, sobre sus experiencias con el ejercicio físico, el autocuidado y su bienestar emocional.

- *Grabación de audio*

Con su autorización, la entrevista será grabada en audio para facilitar la transcripción. Las grabaciones serán eliminadas al finalizar el proceso investigativo.

- *Riesgos*

Esta investigación no implica ningún riesgo físico, psicológico ni social. Se clasifica como investigación sin riesgo según la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia.

- *Beneficios*

Su participación contribuirá a generar conocimiento sobre el bienestar docente y al diseño de estrategias institucionales de autocuidado.

- *Confidencialidad*

Su nombre no aparecerá en ningún informe. Se usará un código o seudónimo para proteger su identidad. La información es de uso exclusivamente académico.

- *Voluntariedad*

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Contacto

danielfernandomantilla@uts.edu.co / charleedhernandez@uts.edu.co /
ealzate@uts.edu.co

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, _____, identificado/a con cédula N°
_____, declaro que he leído y comprendido la información anterior y
entiendo que mi participación es voluntaria.

Autorizo la grabación de audio: Sí ☐ No ☐

Acepto participar voluntariamente: Sí ☐ No ☐

Firma del participante: _____

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma del investigador: _____

Nombre: _____

Fecha: _____