PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de Magíster en Innovación en Educación

Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano

Autor: Sandra Verónica Ordóñez Guamán

Director -Tutor: Máster Claudia Bravo Castañeda

Quito, noviembre de 2021

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

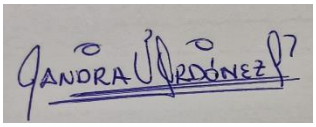
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Sandra Verónica Ordoñez Guamán, con C.I. 1104190846 autor del trabajo de graduación titulado **"Jornada laboral y salud integral: Talleres de Pausas activas para el personal docente de la Unidad educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro",** previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** en la **Facultad de Ciencias de la Educación.**

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 24 de noviembre de 2021



Sandra Verónica Ordóñez Guamán

C.I. 1104190846

Av. 12 de Octubre 1076 y Ramón Roca
Apartado postal 17-01-2184
Telf.: (593) 2 299 17 00 ext. 1519
Quito – Ecuador www.puce.edu.ec

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado Titulado: *"Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano."*, presentado por la estudiante de maestría Sandra Verónica Ordóñez Guamán, titular de la Cédula de Identidad N.º1104190846, para optar al Grado de Magíster en Innovación en Educación, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los veinticuatro días de mes de noviembre de 2021.

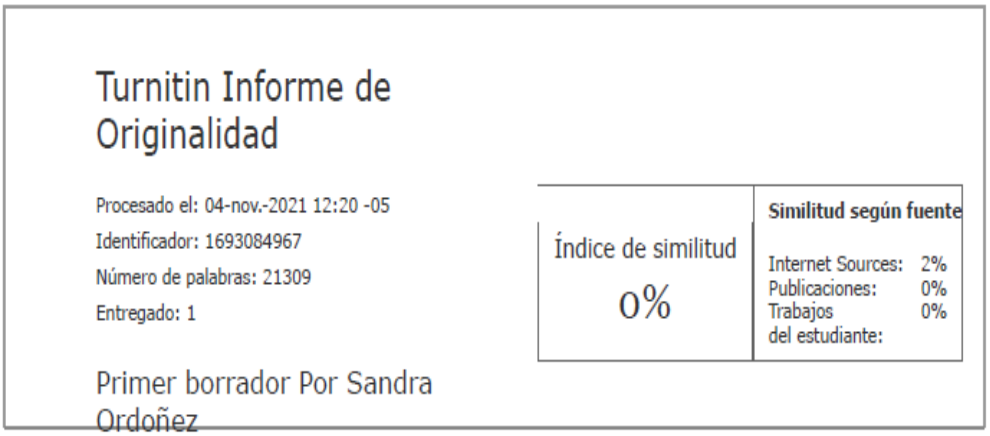
CLAUDIA JENNY BRAVO CASTANEDA

Firmado digitalmente por CLAUDIA JENNY BRAVO CASTANEDA
Fecha: 2022.01.10 08:11:29 -05'00'

Máster Claudia Bravo Castañeda
C.I. 1717544058
cbravo681@puce.edu.ec
0995911024

NOTA:

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 0% de similitud con otras fuentes.



Turnitin Informe de Originalidad

Procesado el: 04-nov.-2021 12:20 -05
Identificador: 1693084967
Número de palabras: 21309
Entregado: 1

Primer borrador Por Sandra Ordoñez

Índice de similitud	Similitud según fuente
0%	Internet Sources: 2% Publicaciones: 0% Trabajos del estudiante: 0%

El trabajo de la Sra. Sandra Ordóñez, cumple con los parámetros establecidos por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

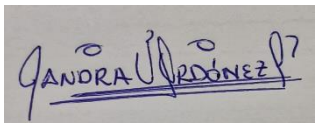
Av. 12 de Octubre 1076 y Ramón Roca
Apartado postal 17-01-2184
Telf.: (593) 2 299 17 00 ext. 1519
Quito – Ecuador www.puce.edu.ec

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Sandra Verónica Ordóñez Guamán, titular de la Cédula de Identidad N.º 1104190846, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para lo obtención del Grado Académico de Magíster en Innovación en Educación son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden del trabajo de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los veinticuatro días del mes de noviembre de 2021.



Sandra Verónica Ordóñez Guamán
C.I. 1104190846

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 4
1.1. Formulación del Problema 4
1.2. Objetivos de la Investigación 11
1.2.1. Objetivo General 11
1.2.2. *Objetivos Específicos* 11
1.3. Justificación de la Investigación 12
CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 15
2.1. Antecedentes de la Investigación 15
2.2. Bases Teóricas 18
2.2.1. Jornada laboral de los docentes 18
2.2.1.1. Definición de jornada laboral. 18
2.2.1.2. Jornada laboral y Covid-19. 18
2.2.1.3. Consecuencias del Covid-19 sobre la jornada laboral. 20
2.2.1.4. Covid 19 y teletrabajo. 24
2.2.2. Docentes 26
2.2.2.1. Definición de docente. 26
2.2.2.2. Jornada laboral de los docentes. 27
2.2.2.3. Docentes y teletrabajo. 28
2.2.3. Salud integral y pausas activas 30
2.2.3.1. Salud integral. 30
2.2.3.2. Dimensiones de la salud integral. 31
2.2.3.3 Actividad física y salud integral. 33
2.2.3.4. Inactividad física y salud integral. 34
CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 38
3.1. Tipo de Investigación 38
3.2. Diseño de la Investigación 38
3.3. Unidades de Estudio 39
3.3.1. Población 39
3.3.2. Muestra 39
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 40

3.4.1. Técnica 40
3.4.2. Instrumento 40
3.5. Técnicas de Análisis de Datos 41
3.6. Matriz de Operacionalización de Variables 42
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS 44
4.1 Resultados de la Encuesta a docentes de la institución Fray Cristóbal Zambrano 44
..... 51
4.2. Interpretación de resultados a docentes de la institución educativa Fray Cristóbal Zambrano 51
CAPÍTULO V PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA 54
5.1. Denominación y definición de la Propuesta 54
5.2. Justificación de la Propuesta 54
5.3. Descripción de los destinatarios y responsables 54
5.4. Objetivos de la Propuesta 55
5.4.1. Objetivo general 55
5.4.2. Objetivos específicos 55
5.5. Funcionamientos 55
5.5.1. Explicación del proceso 55
5.5.2. Descripción de fases y etapas 56
5.5.3. Contenidos 58
5.5.4. Planificación 88
5.5.5. Factibilidad 90
5.5.6. Estructura de evaluación de la propuesta 90
CONCLUSIONES 93
Referencias Bibliográficas 96
Anexos 106
Anexo 1. Instrumento validado 106
Anexo 2. Solicitud dirigida al Rector de la Institución 110

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.Operacionalización de Variables 42
Tabla 2 Flexo- extensión de cuello 60
Tabla 3 Inclinación lateral de cuello 61
Tabla 4 Rotación de cuello 62
Tabla 5 Elevación de hombro 62
Tabla 6 circunducción de hombro 63
Tabla 7 Flexión de hombro 63
Tabla 8 Aducción y abducción de escapulas 64
Tabla 9 Flexión y extensión de codos 64
Tabla 10 Pronosupinación de antebrazos 65
Tabla 11 Circunducciones de manos 66
Tabla 12 Inclinación lateral de manos 66
Tabla 13 Flexión y extensión de muñecas 67
Tabla 14 Flexión de los dedos 67
Tabla 15 Inclinación y rotación de tronco 68
Tabla 16 Movimientos de cadera 69
Tabla 17 Movimientos de cadera 69
Tabla 18 Aducción y abducción de caderas 70
Tabla 19 Flexión de caderas y rodillas 71
Tabla 20 Circunducciones de Tobillos 71
Tabla 21 Flexión plantar y dorsiflexión de tobillo 72
Tabla 22 Flexión y extensión de dedeos del pie 73
Tabla 23 Cuello 74
Tabla 24 Hombros 75
Tabla 25 Miembros superiores 75
Tabla 26 Hombro, codo, mano y dedos 76
Tabla 27 Pectoral mayor 76
Tabla 28 Tronco 1 77
Tabla 29 Tronco 2 77
Tabla 30 Miembros inferiores 1 78
Tabla 31 Isquiotibiales 78
Tabla 32 Miembros inferiores 2 79
Tabla 33 Tobillo 80
Tabla 34 Dorsiflexores 81
Tabla 35 Ejercicios respiratorios 1 82
Tabla 36 Ejercicios respiratorios 2 82
Tabla 37 Ejercicios oculares 1 83
Tabla 38 Ejercicios oculares 2 83
Tabla 39 Ejercicios oculares 3 84
Tabla 40 Ejercicios oculares 4 85
Tabla 41Ejercicios oculares 5 86
Tabla 42 Ejercicios oculares 6 86
Tabla 43 Ejercicios oculares 7 87

Tabla 44 Ejercicios oculares 8 87
Tabla 45 Planificación 90

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1Cantidad de trabajo diario realizado con dispositivo electrónico antes de la pandemia..... **¡Error! Marcador no definido.**
Gráfico 2 Cantidad de trabajo diario realizado con dispositivo electrónico durante la pandemia..... 45
Gráfico 3 Afecciones a raíz del teletrabajo..... 45
Gráfico 4 Percepción del estado físico, emocional y social..... 46
Gráfico 5 Actividad física..... 47
Gráfico 6 Tiempo de actividad física..... 47
Gráfico 7 Frecuencia de actividad física**.**..... 48
Gráfico 8 Tipo de actividad física..... 49
Gráfico 9 Enfermedades no transmisibles..... 49
Gráfico 10 Inactividad física y estado de salud..... 50
Gráfico 11 Disposición para participar en un programa de pausas activas..... 51

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN INNOVACION EN EDUCACIÓN
Innovación e Intervención Educativa

Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano

Autor:
Sandra Verónica Ordóñez Guamán
Director -Tutor:
Máster Claudia Bravo Castañeda
Fecha:
Noviembre, 2021

RESUMEN

El descubrimiento del Covid-19 ha transformado profundamente la realidad en todos los ámbitos de la vida humana. En el campo educativo se produjo la suspensión de clases presenciales, la adopción del teletrabajo y la teleducación en la mayoría de instituciones educativas. En ese contexto, los docentes han afrontado numerosos desafíos relativos con la educación virtual. Uno de ellos tiene que ver con el número de horas que dedican al teletrabajo y el probable incremento del sedentarismo y la inactividad física. Por ello, la investigación se propone diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro. La investigación es de tipo proyectivo, con un diseño de investigación de campo, contemporáneo transeccional, unieventual. La población está compuesta por 26 docentes de la mencionada institución; y la muestra por 21 de ellos. Como técnica de investigación se ha seleccionado la encuesta y como instrumento el cuestionario, validado por juicio de expertos. Para el proceso de análisis de datos se siguen los criterios de la estadística descriptiva. Entre los principales resultados se destaca el incremento en el uso de los dispositivos electrónicos durante la jornada laboral (38,1%, de 5-6 horas; 33,3%, de 78 horas; 19%, de 9-10 horas); el 76,2% de los encuestados practica actividad física, con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, de 10-15 minutos; el 28,6% padece enfermedades no transmisibles; y el 81% expresa su disposición a participar en un programa de pausas activas. Sobre esa base se han diseñado 6 talleres de pausas activas orientados a responder al problema de investigación. Como conclusiones se destaca el incremento en el uso de dispositivos electrónicos, el surgimiento de algunas afecciones físicas y el interés de los docentes de participar en un programa de pausas activas.

Palabras clave: Jornada laboral, Salud integral, Pausas activas, Docente

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN INNOVACION EN EDUCACIÓN
Innovación e Intervención Educativa

Workday and Integral Health: Active Break Workshops for the teaching staff of the Fray Cristóbal Zambrano Educational Unit

Autor:
Sandra Verónica Ordóñez Guamán
Director -Tutor:
Máster Claudia Bravo Castañeda
Fecha:
Noviembre, 2021

ABSTRACT

The discovery of the Covid-19 and the pandemic's declaration by the World Health Organization has affected deeply the world reality and the way people usted to live. Refering to education, people around the world (including our country) stopped taking lessons in their usual area (for example schools) but started taking virtual ones. Because of this, teachers and students have had several problems with the new virtual methods of study. The most important problems about this theme are: the amount of hours teachers have to spend working from home and the increase of sedentariness and physical inactivity. In order to solve this problems, the investigation suggests making active break workshops for the teachers of the "Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro". The investigation contains a quantitative focusing or a projective type. It has a field research design that is also contemporary transectional and occasional. The población is composed of 26 teachers of the "Unión Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro", and the sample is composed of 21 teachers. It has been used a poll as a research technique and a questionnaire (which is validated by an expert judgment) as the instrument. In the next step, in the data analysis process, they follow the descriptive statistics criteria. Among the main results, it has been an increase about the amount of hours teachers use to use the electronics devices while being at work (38'1% between 5-6 hours; 33'3% between 7-8 hours; and 19% between 9-10 hours); 76'2% of the surveyed people practice some physical activity once or twice a week 10-15 minutes; the 28'6% have non-communicable diseases, but they can get worse if this people are not into physical activity; and the 81% is interested in participate on an active breaks program to get healthier. Taking into account this results, it has been created 6 workshops about this research problem. In conclusion, there has been an increase in the amount of hours people use electronics devices, new physical conditions have emerged and teachers are interested in participate in an active breaks program.

Keywords: Workday, Integral Health, Active breaks, Teacher

INTRODUCCIÓN

El descubrimiento del Covid-19 y la subsiguiente declaración de pandemia por la Organización Mundial de la Salud han transformado profundamente la realidad mundial en todos los ámbitos de la vida humana: económico, psicológico, familiar, social, geopolítico, etc. Luego de los días de confinamiento inicial y de las numerosas pérdidas humanas, las grandes farmacéuticas comenzaron una carrera por el desarrollo de vacunas efectivas en el menor tiempo posible. No obstante, debido a la urgencia y a la gravedad del problema las autoridades sanitarias y los jefes de estado han convocado a la inoculación masiva de la población mundial, con cierto éxito, con la intención de alcanzar una nueva "normalidad". Debido a la pandemia, en el campo educativo se produjo la suspensión de clases presenciales y la adopción del teletrabajo y la teleducación en la mayoría de las instituciones del mundo, incluido nuestro país. En ese contexto, tanto los docentes como los estudiantes han afrontado numerosos desafíos relativos a la educación virtual. Uno de ellos tiene que ver con el número de horas que los docentes dedican al teletrabajo y el probable incremento del sedentarismo y la inactividad física. Se presume que el incremento del número de horas que los docentes dedican al teletrabajo podría incidir en el incremento de la inactividad física, con probables repercusiones en la salud integral de los docentes, a mediano y largo plazo. Esta realidad exige diseñar soluciones estructurales para permitan afrontar esta problemática.

La investigación se centra en el análisis de la relación existente entre jornada laboral y salud integral de los docentes, pues, de acuerdo con varios testimonios e indicadores la jornada laboral docente habría sufrido una modificación sustancial en cuanto el tipo y a la duración. Con relación al tipo, los docentes asumieron la modalidad de teleducación, mediante el uso de dispositivos electrónicos para los cuales no estaban debidamente preparados; mientras que, con relación a la duración, la jornada laboral docente se prolongó más allá de las ocho horas reglamentarias, y en algunos casos ha llegado hasta las doce horas de trabajo. Durante el desarrollo del trabajo se maneja la hipótesis del incremento de la jornada laboral y del paralelo incremento del sedentarismo y la inactividad

física. Ante aquella realidad se ha considerado como una alternativa de solución, la incorporación de pausas activas al interior de los centros educativos. Como objetivo propone diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

En el capítulo 1 se desarrolla el planteamiento del problema de investigación. La exposición incluye la definición del problema de acuerdo con tres niveles: internacional, nacional y local; la justificación del tema; y la formulación de las preguntas y los objetivos de investigación.

En el capítulo 2 se expone la fundamentación teórica de la investigación, dividida en dos secciones: antecedentes y bases teóricas. Durante la primera se resumen varias investigaciones precedentes que han abordado el problema de investigación; mientras que, en la segunda se exponen sus principales núcleos temáticos: jornada laboral, covid-19, teletrabajo, docentes, salud integral, actividad física, inactividad física y pausas activas.

En el capítulo 3 se justifica la metodología de la investigación seleccionada. Se establecen el enfoque, el tipo y el diseño de la investigación seleccionada; además, se definen las unidades de estudio, la población y la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, y las técnicas de análisis de datos.

En el capítulo 4 se realiza la presentación y el análisis de los resultados obtenidos por medio del cuestionario, aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

El capítulo 5 se detalla la Presentación de una propuesta de talleres de pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro. Su estructura incluye la denominación de la propuesta, justificación de la propuesta, descripción de los destinatarios y responsables, objetivos de la propuesta, funcionamientos (explicación del proceso, descripción de fase y etapas, contenidos, planificación, factibilidad y estructura de evaluación de la propuesta. Finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones

de la investigación; se detallan las referencias bibliográficas utilizadas y se incluyen los anexos.

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del Problema

El Covid 19, descubierto a fines de 2019, en Wuhan-China, y declarado como pandemia en marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), se ha transformado en una catástrofe incontrolable, en uno de los períodos históricos de mayor auge científico y tecnológico de la humanidad. Sus efectos, aunque resultan evidentes en los diversos ámbitos de la vida humana, todavía no han sido plenamente cuantificados, ni definidos. De forma preliminar se podrían señalar consecuencias económicas, psicológicas, políticas, sociales, educativas, entre otras, con impacto directo en la salud física y emocional de los individuos. En el campo económico, el Banco Mundial (2020) ha establecido previsiones de una reducción del 5,2% en el 2020 y la ha catalogado como la peor catástrofe económica, desde la Segunda Guerra Mundial. En la misma dirección, la CEPAL (2020) ha previsto numerosos efectos económicos y sociales de la pandemia, entre los que se mencionan: una recesión de -5,3%, una importante disminución del turismo (-15%) y de las remesas (-20%), incremento del desempleo, las debilidades del sistema de salud, entre otras.

De forma breve, se podría señalar que la pandemia ha transformado nuestra vida cotidiana (CEPAL/UNESCO, 2020), mientras que en el campo docente demanda creatividad por parte de los docentes y los estudiantes para afrontar la nueva realidad (Gazzo, 2020). Por otra parte, en el ámbito existencial, la pandemia ha cuestionado nuestra comprensión de la enfermedad (Noro, 2015) y de la fragilidad humana (Pérez, 2020), al tiempo que cuestiona la comprensión de un sistema escolar que conduce al cansancio (Noro, 2020).

La presente investigación considera fundamental la valoración de la salud integral de los docentes, la cual requiere que el ser humano alcance el desarrollo equilibrado de todas sus dimensiones: física, psicológica, social, laboral, ética, ecológica, afectiva, etc. (Ribeiro, Scorsolini-Comin & Dalri, 2020). Sobre esa base, no se puede soslayar el efecto que puede producir el tiempo destinado al teletrabajo para la salud integral de los docentes (Robinet & Pérez, 2020). Esta investigación considera como supuesto el impacto que ha causado el Covid-19 sobre la jornada laboral de los docentes. Significa, entre otras cosas, que la

calidad de la jornada laboral docente podría haber sufrido importantes modificaciones a causa de la pandemia y que el período prolongado de confinamiento dejará importantes secuelas sobre las personas, a mediano y largo plazo. Al respecto se puede mencionar un estudio exploratorio que analiza la percepción de los docentes sobre su trabajo durante este período de emergencia sanitaria (Ramos, García, Olea, Lobos & Sáez, 2020), en el que se destaca que los docentes se han concentrado en la atención de las necesidades emocionales de los estudiantes, en la urgencia de adquirir competencias tecnológicas y en la percepción de pena, angustia y estrés.

Aunque no existen estudios concluyentes que confirmen la diferencia entre el número de horas de trabajo de los docentes antes y después de la pandemia en el Ecuador, se han recibido varios testimonios que señalan que su número ha aumentado significativamente. Aquello permite afirmar que, si antes de la pandemia los docentes permanecían durante 8 horas dentro de su institución educativa, durante ella se han visto obligados a trabajar hasta por más de 10 horas, desde sus hogares.

Como es de conocimiento general, desde que se decretó la emergencia sanitaria en el Ecuador (el 16 de marzo de 2020), se estableció que la jornada laboral se desarrollará bajo la modalidad de teletrabajo. Aquel decreto presidencial señalaba que la educación formal se tenía que realizar bajo modalidad virtual (teleducación) (Decreto presidencial, 2020). Más allá de las dificultades iniciales que ha representado la instauración de aquella modalidad (en los campos tecnológico, económico y social), tanto para los docentes como para los estudiantes y padres de familia, se puede señalar, sin embargo, que su incorporación ha representado considerables sacrificios para los primeros. En algunos casos, la teleducación ha obligado a varios docentes a realizar su primer acercamiento a las TIC y renovar las estrategias de enseñanza que se podrían aplicar durante la crisis (Crespo & Palaguachi, 2020; Contreras, Fuentes & González, 2020; Fardoun, González, Collazos & Yousef, 2020; Lugo, Ithurburu, Sonsino & Loiacono, 2020). En otros casos, los estudiantes han encontrado serias limitaciones tecnológicas para acceder a la programación académica en su nuevo formato. Aquello se confirma con información datos de la UNICEF

(2021) que revela que el 90% de niños y adolescentes de nivel socioeconómico bajo utiliza un teléfono para las clases sincrónicas, en contraste con el 70% niños y adolescentes de nivel socioeconómico alto que lo hace por medio de un ordenador.

Con relación a lo antes mencionado, varios estudios realizados a raíz de la pandemia han destacado que muchos estudiantes no cuentan con los dispositivos necesarios, ni con el acceso a internet (Lugo, Ithurburu, Sonsino & Loiacono, 2020; Vohlonen, 2020). Muchos de ellos, apenas cuentan con un dispositivo o teléfono inteligente para abastecer a familias con más de 3 estudiantes (Vohlonen, 2020). Adicionalmente, las familias cuentan con acceso limitado o nulo a internet. No han faltado docentes de sectores rurales y marginales que se han visto en la obligación de realizar acciones extremas para cumplir con la planificación curricular, mientras otros se han limitado al envío y recepción de tareas por *Whatsapp* (Vohlonen, 2020). En resumen, se podría afirmar que la pandemia ha dejado al descubierto dos realidades: por una parte, los polos existentes entre estudiantes y maestros con los recursos necesarios para acceder a los beneficios de la enseñanza virtual y aquellos con escasos o nulos recursos (brecha digital) (Mendoza, 2020); y los desniveles formativos entre una generación cercana a la tecnología y otra a la que le cuesta aproximarse a ella (escisión digital) (Mendoza, 2020).

Como se ha señalado anteriormente, las condiciones laborales de los docentes han cambiado. Antes de la pandemia, ellos se trasladaban a sus lugares de trabajo utilizando diversos medios de transporte, y dentro de la institución tenían la posibilidad de moverse libremente. Aquello significa que, aunque no dedicaran partes de su jornada de trabajo para la realización de ejercicios físicos, podían movilizarse libremente dentro de los diversos espacios de la institución educativa. En cambio, desde el inicio de la pandemia, la mayoría de los docentes ha visto reducido su espacio de trabajo a un metro cuadrado. Su espacio de acción se limita a una computadora ubicada sobre un escritorio o mesa de trabajo, con escasas posibilidades para trasladarse por diversos lugares, como sucedía anteriormente. Sobre la base de la información publicada por la Organización Mundial de la Salud (2020), que señala los beneficios que aporta

la actividad física, se presume que el desarrollo continuo de esta forma de trabajo podría acarrear numerosas consecuencias sobre la salud física y emocional de los docentes.

A continuación, se incluyen varios testimonios de actores educativos que permiten comprender la pertinencia de la problemática seleccionada. El primer testimonio procede del profesor Víctor Carrillo, ingeniero ambiental de 37 años, quien labora en un plantel de educativo de 400 estudiantes y 32 docentes, de México. Según él, cuando la educación se hizo virtual a causa de la pandemia, sus actividades se han visto modificadas sustancialmente. En su caso, señala que "tuvo que gestionar más tiempo para su trabajo que lo habitual porque todos sus alumnos no tenían internet, se comunicaba a través de *Whatsapp*, correo electrónico, *classroom*, video tutoriales. Cada docente tuvo que organizarse como pudo. Pasamos algunas noches de desvelo para lograr que aprenda(n) o tratar de llegar a los estudiantes. Uno de mis mayores retos dentro de esta contingencia es la de gestión de mi tiempo; organizar para crear material, calificar atender a mis alumnos de manera personalizada en ocasiones se me iban las horas" (Mata, 2020).

Margarita Larrañaga, licenciada en educación y sistemas computacionales, docente del Estado de Sinaloa, maestra multigrado tridocente: "Nadie estaba preparado para esto. Al inicio fue muy estresante, muchas horas de trabajo en casa, más los hijos, más las labores del hogar, yo me quedaba sola en casa y buscaba tiempo para grabar, planificar, editar, para resolverle dudas a los papás vía celular y mantener una retroalimentación con mis alumnos, el mantenerme comunicada con supervisión, ir atendiendo la nueva información que iba llegando, todos aprendimos frente a esta pandemia y seguimos aprendiendo; y cada decisión tomada ha sido por el bienestar de los niños" (Mata, 2020).

Según STP Argentina (2020) un estudio realizado entre 8000 docentes de Argentina afirma que trabajan más de 8 horas, sus actividades cotidianas duran mucho más que lo habitual, que no pueden hacer cortes, la doble tarea de la casa, más su familia son muy agotadores: "Este trabajo nos dio sorpresas, una población joven, a la que se preveía sana resultó tener un incremento en las enfermedades crónicas o no transmisibles (dolores y contracturas musculares),

como la hipertensión, la diabetes, la colesterolemia y las enfermedades cardiovasculares, entre otras tantas" (STP Argentina, 2020).

Con certeza, todos los testimonios de los docentes coinciden en señalar que la carga de trabajo de los docentes ha sufrido un incremento y que no se han establecido límites temporales para la jornada laboral. Así lo resumen Hernández, Näslund, Namen & Peña (2020):

> Los docentes corren un alto riesgo de agotamiento. Los días escolares nunca terminan ya que los maestros sienten que tienen que estar disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se está pidiendo mucho de los docentes alrededor del mundo en este momento. Alrededor del 60% de los maestros reportan sentirse abrumados en medio de mensajes de WhatsApp y llamadas telefónicas incesantes con los padres. Más de la mitad de los docentes (53%) reportan algún tipo de síntoma relacionado con el estrés; un tercio piensa que se les exige demasiado; y el 17% siente que está fracasando en sus tareas como docente.

Según Robinet & Pérez (2020) el exceso de trabajo en este período de pandemia coincide con el incremento de estrés experimentado por los docentes de diversos países:

> En publicaciones de los meses marzo, abril, mayo y junio que revelan niveles de estrés docente durante la pandemia Covid-19; así como de 2 años atrás, se observa en países de Europa, América del Norte, Asia, América del Sur y Oriente Medio se encontraron niveles significativos de estrés en los maestros, donde los factores predominantes fueron la carga de trabajo, seguida de la salud familiar. En otro estudio a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidencia que más del 90% sufren un nivel de estrés alto en sus labores docentes. (p. 644)

Por los motivos expuestos, se vuelve indispensable que los docentes incorporen estrategias que les permitan manejar su tiempo de trabajo de forma adecuada. Ellos deben aprender a dividir la jornada de trabajo de modo que, entre cada una de sus partes incluyan ciertas rutinas que les permitan mantener la salud integral, pues ella implica el bienestar en tres ámbitos específicos: físico, emocional y social (OMS, 2020). De forma negativa, se podría afirmar que es imposible

alcanzar la salud integral si no se cuenta con el bienestar en aquellos ámbitos mencionados. Sin restar importancia a las dimensiones emocional y social, esta investigación se enfoca en el bienestar físico de los docentes, con la certeza de la dependencia dinámica de las tres.

El presente trabajo consiste en una propuesta de talleres de pausas activas dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano del cantón Saraguro, de la provincia de Loja. De forma general, se reconoce que la jornada laboral de los docentes se ha visto afectada a nivel mundial, y que el tiempo de trabajo podría haber sufrido un incremento, con probables repercusiones en su salud integral. En ese caso, la propuesta se orienta a concientizar a los docentes sobre la importancia de incorporar las pausas activas dentro de su jornada laboral, para evitar las consecuencias antes mencionadas y favorecer su salud integral. Se parte de la convicción de que su posible aplicación podría redundar en la salud de los docentes de la institución.

Cabe señalar que en numerosas legislaciones del mundo occidental se menciona la importancia de las pausas activas para la conservación del equilibrio físico, emocional y social de los trabajadores. Entre los ejemplos emblemáticos se pueden citar los casos de Chile (Díaz, Mena & Rebolledo, 2011) y España (Boletín Oficial del Estado, 1995). La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte de 2007 señala que el 90% de la población adulta chilena es sedentaria. Por ello, ha diseñado un programa de pausas activas, cuyo plan piloto incluyó a 2500 trabajadores de tres instituciones con la intención de que tomen conciencia de su importancia (Castillo, Cruz, García, Jaque & Morales, 2010). Dentro de la legislación colombiana se establece que todos los empleados, dependientes o independientes, que realicen una labor continua por más de 2 horas deben realizar pausas activas (Ley 1355, 2009). En México existe el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018 por medio del cual se establecen las estrategias para el fomento de la actividad física en las diversas franjas etáreas y la apertura de los espacios públicos necesarios para el desarrollo del deporte (Boone, 2017). Adicionalmente, se debe recordar la centralidad que se le asigna a las pausas activas en el ámbito laboral de las instituciones públicas (Díaz, Mena, & Rebolledo, 2011) y privadas (Bonilla,

2012); para la calidad de vida de los adultos mayores (Cevallos, Álvarez & Medina, s/f), por su relación con el estrés laboral (Espinoza, 2018); para contrarrestar el sedentarismo (Hinojoza, 2018); por la relación con la crisis sanitaria provocada por la covid-19 (Rodríguez, Crespo, & Olmedillas, 2020). Aunque los diversos documentos apuntan en la dirección de un incremento en la valoración de las pausas activas, sería arriesgado afirmar que este tipo de política laboral ha encontrado aceptación en todos los países del mundo y en todas las empresas existentes.

En el Ecuador la problemática de la salud integral de los trabajadores parece una cuestión reciente. Su incorporación como política de Estado se remite a la Constitución del 2008 y a la normativa que de ella se deriva. En ese sentido se encuentran declaraciones en la LOSEP y en la Ley Orgánica del deporte y la actividad física. Posteriormente, varios ministerios relacionados con la salud y el deporte han promovido las pausas activas, como parte de los mecanismos de prevención de los riegos laborales. Aquello se puede constatar por medio del "Programa Agita tu mundo", del Ministerio de Salud Pública (2017), los programas de pausas activas laborales del Ministerio del Deporte (s/f), ejecutadas de forma esporádica en diversas instituciones públicas y de la promoción de la actividad física de la población ecuatoriana, por medio de la Ley del Deporte, Actividad Física y Recreación (2010). Sin embargo, se puede afirmar que todavía no se han definido políticas públicas firmes que recojan la importancia de las pausas activas para preservar la salud de los trabajadores, que obliguen a los empleadores a incorporarlas dentro de la jornada laboral. Por otra parte, se conocen casos aislados en los que se incluyen programas de pausas activas dentro de la planificación de ciertas instituciones privadas, con escasa emulación de otras empresas. Como ejemplo se puede señalar el caso de Yanbal (Manzano, 2020). En esa misma línea, se desconocen programas de pausas activas en las instituciones educativas estatales o privadas de nuestro país.

Finalmente, se puede señalar que en la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro no existe un programa de pausas activas. Al igual que los docentes del resto de las instituciones educativas del Ecuador, los profesores

de esta Unidad Educativa trabajan bajo la modalidad virtual, con jornadas que se extienden por encima de las 8 horas reglamentarias, con el riesgo inminente de sufrir las consecuencias del sedentarismo: enfermedades no transmisibles (cáncer, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.), estrés laboral, ausentismo laboral, entre otros.

A continuación, se incluyen las principales interrogantes que guían el proceso investigativo:

- ¿Cómo estaría diseñada una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro?
- ¿Cuál es la situación actual referida a la jornada laboral y la salud integral del personal académico de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro?
- ¿Cuáles son los factores asociados con la jornada laboral y la salud integral del personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro?
- ¿Cómo estarían formulados los componentes de una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro?

1.2. Objetivos de la Investigación

1.2.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

1.2.2. *Objetivos Específicos*

- Diagnosticar la situación actual referida en torno al tiempo laboral y tiempo de ejercicio realizado por los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.
- Explicar los factores asociados a la jornada laboral y la salud integral del personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

- Configurar una propuesta de talleres de pausas activas para mejorar la salud integral de los docentes dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

1.3. Justificación de la Investigación

Varios estudios han demostrado los beneficios de las pausas activas para la salud de los trabajadores de diversos campos (Avilés, 2019; Ortiz, 2016; Molano y Triana, 2018). Entre ellos se pueden enumerar los siguientes: mejora el aporte sanguíneo, disminuye el estrés, mejora el metabolismo, reactiva la actividad muscular, etc. En esa misma línea, la Organización Mundial de la Salud (2020) ha destacado la importancia de la práctica del ejercicio físico ligero durante la jornada laboral. Según aquella entidad, mediante la práctica de 3 a 4 minutos de actividad física se puede reactivar los músculos y mejorar el aporte sanguíneo para mejorar el desempeño durante la jornada laboral y evitar el incremento del estrés.

Durante este período de crisis mundial, los docentes de los diferentes niveles educativos de nuestro país se han visto en la obligación de cumplir su jornada laboral frente a la pantalla de un computador, bajo la modalidad de teletrabajo (Ministerio de Educación, 2020). Aquello permite presumir que el número de horas reales que los docentes transcurren frente al computador ha aumentado, con la consiguiente reducción de la cantidad de actividad física realizada dentro del mismo período de tiempo. A través de este estudio se podrían aclarar las condiciones reales de permanencia de los docentes frente a sus estaciones de trabajo en el hogar; a la vez se podrían estimar las posibles consecuencias para su salud; finalmente, se establecerían las contribuciones teóricas de las pausas activas para la salud de los docentes. De forma breve, se podría preguntar si la reducción o la falta de actividad física vivida durante la pandemia tiene repercusiones para la salud integral de los docentes; y si un programa de pausas activas podría reducir los riesgos inherentes a la inactividad física.

Además, se puede señalar que este proyecto de investigación contiene un doble componente: práctico y social. Con relación a las contribuciones prácticas se debe señalar que la incorporación de talleres de pausas activas podría incidir en

la salud integral de los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro; por el contrario, como ha señalado la OMS (2020) se debe suponer una relación directa entre la falta de ejercicio y el desarrollo de algunas enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, estrés laboral, entre otras. Aquello significa que las personas que practican alguna actividad física regular (intensa, ligera o suave) podrían mejorar su equilibrio biopsíquico; mientras que, aquellas que no lo hagan podrían sufrir ciertas alteraciones dentro del campo mencionado (Mera, Tabares, Montoya, Muñoz & Monsalve, 2020). En ese sentido, la incorporación de las pausas activas dentro de la jornada laboral podría generar numerosos beneficios, a mediano y largo plazo, para el grupo de docentes que participen en el proyecto.

Por otra parte, un proyecto de talleres de pausas activas dirigido a los docentes de la mencionada institución podría generar numerosos beneficios sociales directos e indirectos. Entre los beneficios directos para los docentes, se podrían considerar los siguientes: las pausas activas mejoran la circulación sanguínea, al tiempo que reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares (Serón, Muñoz & Lanas, 2010) y la capacidad de concentración, reducen el estrés laboral, liberan el estrés articular y muscular y favorecen las relaciones personales, entre otros. Aquello se traduce en un equipo docente recargado, concentrado, lleno de energía y motivación para el desempeño de sus labores cotidianas. En otras palabras, un cuerpo docente disponible para cumplir sus obligaciones cotidianas de forma óptima. Existen estudios que confirman la relación entre la aplicación de programas de pausas activas, el incremento de actividad física y el nivel de satisfacción de los destinatarios (Díaz, Mena y Rebolledo, 2011).

Mientras que, entre los beneficios indirectos, se podrían incluir todos los integrantes del grupo familiar, del cuerpo docente y de los estudiantes. En el caso de los estudiantes, encontrarían en el aula docentes con mejor actitud y disposición durante el cumplimiento de sus obligaciones. El cuerpo docente y administrativo podría mejorar sus relaciones cotidianas. Igualmente, disminuiría

el ausentismo laboral, debido a la reducción de las mencionadas enfermedades no transmisibles, entre otras (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2011).

CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes de la Investigación

A continuación, se detallan algunos antecedentes que destacan la importancia de las pausas activas durante la jornada laboral.

La tesis de maestría de Espinoza (2018) “Recreación laboral y estrés en los trabajadores del centro educativo *Ágape*” se propuso determinar el modo en el que la Recreación laboral aporta a controlar los niveles de estrés de los trabajadores del Centro Educativo “Ágape”. Con la aplicación de un enfoque cuantitativo, se desarrolla la investigación de diseño no experimental, de nivel descriptivo, con una muestra compuesta por 30 personas, que forman el total de trabajadores del centro educativo. Las técnicas seleccionadas fueron la entrevista y la encuesta y entre los instrumentos se mencionan el cuestionario y el inventario SISCO. Una vez aplicado el Programa Recreativo Laboral en el estudio del post test, se evidencia que los niveles de estrés disminuyeron; además, los participantes ampliaron sus conocimientos sobre el estrés y sus consecuencias. Los resultados y conclusiones del estudio abonan la tesis de la importancia de las pausas activas como mecanismo para la reducción del estrés laboral.

Hidalgo (2017) en la tesis de maestría “Las pausas activas en el desempeño laboral de los servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato”, procuró determinar la incidencia de las pausas activas en el desempeño laboral de los servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, Campus Ingahurco, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua. El enfoque es cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo explicativo. La muestra estuvo compuesta por los 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco. Entre las conclusiones, el autor destaca que la Universidad Técnica de Ambato no posee un Plan de Pausas Activas para controlar el stress de sus servidores y que solo el 17.56% de la población no es sedentaria. De ese modo, se destaca de forma negativa la importancia de un programa de pausas activas para los docentes, como se sugiere en el presente estudio.

Álvarez (2017) en la tesis de maestría en Salud, abordó el “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS, Santo Domingo de los Tsáchilas”, con el objetivo de implementar estrategias que permitan disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital Regional del IESS de Santo Domingo los Tsáchilas. En el diseño metodológico se selecciona el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal. La técnica de recolección de datos seleccionada fue la encuesta, aplicada por medio del instrumento "*The Nursing Stress Scale*" (NSS). La muestra estuvo compuesta por 130 profesionales de enfermería que laboran en los diferentes servicios del Hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS, de Santo Domingo. A continuación, se destacan las siguientes conclusiones del estudio: el estrés laboral disminuye el desempeño laboral, incrementa las dificultades para conciliar el sueño. Entre las causas del estrés laboral se cuentan la autonomía en el trabajo, problemas con los compañeros, reconocimiento y promoción laboral, estabilidad laboral. De ese modo se demuestra que la inexistencia de pausas activas laborales puede incrementar el estrés y sus secuelas.

Avendaño & Cárdenas (2018) en la tesis “Propuesta de formación sobre las pausas laborales activas y las relaciones interpersonales entre docentes”, se proponen determinar el efecto de la propuesta de formación docente sobre el uso de las Pausas Laborales Activas para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en la Institución Educativa Liceo Isabel Sarmiento. Para alcanzar el objetivo han seleccionado el enfoque cualitativo, con un diseño de investigación-acción, transeccional. Entre las técnicas se han seleccionado la observación, la encuesta *on line* y las entrevistas semiestructuradas. Como instrumentos se han utilizado el cuestionario y el registro de observación. Entre las conclusiones se destacan que los docentes no expresan sus percepciones y sentimientos sobre la Institución Educativa Liceo Isabel Sarmiento y el clima laboral, las relaciones interpersonales entre docentes y directivos y su carga laboral. Además, comprenden el impacto de algunos hábitos saludables, sin embargo, se les dificulta la práctica porque cuentan con espacios reducidos para

el desarrollo de capacitaciones. Finalmente, dentro de los factores interpersonales identificados se encontró que los docentes consideran importante un programa de pausas laborales activas. Con relación al presente estudio, se debe destacar la importancia de las pausas activas laborales para mejorar las relaciones interpersonales.

Ramos, Ocaña y Mamani (2017) en la investigación “Efectividad del programa *Mi postura, mi salud* en los conocimientos y prácticas para la prevención de trastornos músculo esquelético basado en la ergonomía participativa, en trabajadores de una empresa privada de Lima este, 2016” se han propuesto “determinar la efectividad del programa educativo *Mi postura mi salud* en los conocimientos y prácticas para la prevención de trastornos músculo esqueléticos en los trabajadores de la empresa privada Exige, 2016” (Ramos, Ocaña y Mamani, 2017, p. 81). El enfoque es cuantitativo, de tipo pre experimental y de corte longitudinal, con una muestra de 50 trabajadores. Como técnica de recolección de datos se sirvieron de la encuesta, cuyo instrumento fue validado por medio de una prueba piloto, en la que obtuvieron altos niveles de confiabilidad. El programa educativo *Mi postura mi salud* se ha desarrollado durante un período de tiempo de tres meses, en 15 sesiones pedagógicas, de 2 horas cada una. Una vez finalizado el programa los resultados han determinado su efectividad para reducir los problemas que se pueden desarrollar en el aparato locomotor. De ese modo se demuestra la efectividad de las pausas activas laborales para la conservación de los músculos y los huesos.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Jornada laboral de los docentes

Para comprender el impacto de la pandemia causada por el Covid-19 sobre la jornada laboral de los docentes, se requiere comenzar por la definición de jornada laboral.

2.2.1.1. Definición de jornada laboral.

La jornada laboral o jornada de trabajo se refiere al período de tiempo que un empleado o trabajador realiza de común acuerdo con su empleador. Se desarrolla de forma diaria, semanal o mensual, conforme a lo estipulado en el contrato de trabajo, y su duración se debe ajustar a lo establecido en la normativa de cada país (CEPAL, 2020; OIT, 2019; Ministerio de Trabajo, 2018). Conforme a lo señalado anteriormente, la jornada laboral toma como base la existencia de un acuerdo explícito entre empleador y empleado. No es suficiente, por tanto, un acuerdo implícito o verbal entre las partes para que exista un contrato. Adicionalmente, se señala que su modalidad y duración se establecen de modo formal en el mismo instrumento jurídico. Para los fines de la presente investigación resulta significativa la definición de jornada laboral, debido las modificaciones surgidas en dicho campo a raíz de la pandemia.

2.2.1.2. Jornada laboral y Covid-19.

La OMS (2020) afirma que existe una familia de virus integrada por varios tipos de coronavirus. Entre ellos, ha mencionado el MERS-CoV y el SARS-CoV2. En este último caso, se trata de una cepa de reciente descubrimiento, que afecta las vías respiratorias. Los síntomas pueden variar de persona a persona, pues en ciertos casos algunas desarrollan sintomatología leve, semejante a una gripe común, y en otros, se han evidenciado síntomas graves o muy graves, que les ha provocado la muerte. Para contener la propagación del virus, la OPS (2020) ha establecido una serie de sugerencias y protocolos de bioseguridad que incluyen el distanciamiento social, el lavado continuo de manos, el uso de mascarillas, y el cuidado durante la preparación de los alimentos. En los casos probables y/o demostrados de personas contagiadas se ha sugerido mantener un período de cuarentena, que varía con relación a la fecha de infección y

detección del contagio y la disminución de la carga viral y la generación de anticuerpos.

En la actualidad, resultan evidentes las implicaciones producidas por la Covid-19 para la humanidad. Algunos de sus efectos, como ya se ha mencionado anteriormente, se pueden percibir en diversos ámbitos de la vida diaria: social, económico, familiar, psicológico, físico, laboral, etc. En este apartado se destacan las repercusiones de la pandemia sobre la jornada laboral.

Sin la intención de repetir cuanto se ha dicho anteriormente, se podría señalar que la pandemia ha impactado negativamente sobre la economía de muchas empresas grandes, medianas y pequeñas. Algunas de ellas han sufrido graves afectaciones económicas que las han llevado a la quiebra o cierre total, a la reducción de personal o a la reducción de la jornada laboral. Aunque no existen estudios concluyentes, se podría afirmar que un alto porcentaje de empleados dependientes ha perdido su puesto de trabajo, y que un igual número de trabajadores autónomos se han visto afectados por los efectos de la pandemia.

Otra de las consecuencias de la pandemia ha sido la reducción de la nómina de las empresas, con la consecuente recarga de funciones sobre los trabajadores activos. En Ecuador se emitió un decreto que permitía la “reducción” de la jornada laboral (y del sueldo) durante 1 año, con la posibilidad de renovación por una sola vez, y la adopción de la modalidad de teletrabajo. Aquello ha significado que, en muchos casos, la carga real de trabajo haya sufrido un incremento, mientras que el sueldo, paradójicamente, ha disminuido.

En resumen, se podría afirmar que la jornada laboral ha sufrido profundos cambios debido a la pandemia en los siguientes ámbitos: en la modalidad (de presencial a teletrabajo), en la duración de la jornada (supuesta reducción de la jornada laboral) y en la remuneración (reducción del sueldo). Con relación a la modalidad, el paso de trabajo presencial a teletrabajo ha revelado numerosas falencias en las competencias de los docentes para el uso de las TICs, a la par que ha descubierto la creciente brecha tecnológica entre naciones ricas y naciones pobres, y entre estudiantes ricos y estudiantes pobres. En algunos casos, no han faltado docentes que se han limitado al envío de las tareas diarias o semanales por medio de Whatsapp, mientras que otros se han visto obligados

a permanecer anclados a sus estaciones de trabajo improvisadas al interior del hogar a lo largo de toda la jornada. Con relación a la duración, los docentes particulares de educación básica, bachillerato y educación superior han desarrollado jornadas que superan las ocho horas diarias, y en algunos casos se han prolongado hasta por doce horas, por medio de un computador o dispositivo móvil. Finalmente, con relación a la remuneración, la mayoría de las instituciones educativas privadas se acogió al decreto presidencial que permitía la reducción de la jornada laboral y la remuneración docente, hasta por un año, con la posibilidad de una sola renovación. Aquello supuso el incremento real del número de horas de teletrabajo realizado desde el hogar y la paralela disminución del sueldo. Se requieren ulteriores investigaciones para determinar las consecuencias sobre el incremento de la jornada laboral docente mediante teletrabajo sobre el estado emocional, social y conyugal de los docentes. Por el momento, ya se encuentran algunas publicaciones que abordan el problema del estrés laboral de los docentes en el contexto de la pandemia (Mejía, Silva, & Rueda, 2020; López & Zacarías, 2020; Valverde, 2021; Robinet & Pérez, 2020; Gómez & Rodríguez, 2020; López, Adorno & Cárdenas, 2021)

2.2.1.3. Consecuencias del Covid-19 sobre la jornada laboral.

Antes de exponer las consecuencias del covid-19 sobre la jornada laboral, se detallan algunos efectos de la pandemia sobre la región. Según la CEPAL/OIT (2020), antes de la emergencia sanitaria, América Latina y el Caribe se caracterizaban por el bajo crecimiento económico, el incremento de los problemas de carácter social y la fragilidad de las políticas fiscales. El diagnóstico expuesto establece que esta importante subregión del continente reflejaba síntomas deficitarios en tres importantes ámbitos: económico, social y fiscal, cuyos síntomas se habían identificado antes del descubrimiento del virus y la declaración de la pandemia. Este escenario negativo se ve agravado con la declaración de la pandemia y sus efectos nefasto todavía se deben cuantificar de manera empírica. Ya en el contexto de la pandemia, la CEPAL prevé una contracción económica del 5, 3% y el incremento de la desocupación del 3,4 hasta alcanzar el 11,5%. En otras palabras, la pandemia dejará sentir sus efectos no solo en el ámbito de la salud, sino también en el ámbito económico y fiscal de

las naciones de América Latina. Sus consecuencias serán visibles en el déficit fiscal y en la pérdida de plazas de trabajo.

En relación con el empleo, la OIT (CEPAL/OIT, 2020) estima que las medidas de confinamiento provocarán la pérdida de 31 millones de empleos de tiempo completo, equivalente a 10,3% de horas de trabajo. Aunque se debe señalar que esta proyección podría resultar conservadora frente a la realidad sufrida durante el año 2020, pues apenas ha considerado los empleos de tiempo completo y no ha tomado en cuenta otros tipos de contratación existentes, ni a los trabadores que carecen de relación de dependencia. De modo que solo se obtendrá el mapa completo de la realidad laboral si logran obtener cifras sobre el número de empleos perdidos por empleados con relación de dependencia (de tiempo completo, medio tiempo y tiempo parcial), empleados sin relación de dependencia o autónomos, subempleados y personas con empleos no adecuados. La misma publicación prevé “un marcado deterioro de la calidad del empleo” (CEPAL/OIT, 2020, 5). Una vez que hemos transcurrido más de 18 meses desde el inicio de la pandemia, se podría afirmar que no solo ha existido la pérdida de empleos, sino que, aquellas personas que lo han conservado se han visto obligadas a callar una realidad de explotación implícita surgida debido a la sobrecarga laboral.

Adicionalmente:

> La CEPAL estima que para 2020 la tasa de pobreza aumentaría hasta 4,4 puntos porcentuales y la pobreza extrema 2,6 puntos porcentuales con respecto a 2019. Esto implica que la pobreza alcanzaría entonces al 34,7% de la población latinoamericana (214,7 millones de personas) y la pobreza extrema al 13% (83,4 millones de personas). También se espera un aumento de la desigualdad en todos los países de la región, con incrementos del índice de Gini de entre el 0,5% y el 6,0%. (CEPAL/OIT, 2020, 6)

Es probable que para la fecha actual las cifras de proyección de pobreza mencionadas en el párrafo anterior se puedan corroborar con datos duros. No obstante, con los datos existentes la situación de pobreza en América Latina no deja de ser una realidad muy grave. Se trata de un alto porcentaje de la población

regional cobijada por las condiciones de pobreza (34,7%) y por la pobreza extrema (13%). Si se suman ambos porcentajes se alcanza el 47,7%, cerca de la mitad de la población de América Latina, unos 298,1 millones de personas.

Debido a la realidad mundial, producida por la pandemia, durante los años 2020 y 2021, se produjo una importante reducción de empleos adecuados en el Ecuador. Según datos del Ministerio de Trabajo (2020) durante aquel período se habrían perdido más de 700.000 puestos de trabajo. Dicha información se confirma por medio de la evolución de la tasa de desempleo de septiembre de 2020 a septiembre de 2021: 6,2% en septiembre de 2020; 6,3% en mayo de 2021; 5,2% en julio de 2021; 4,9% en agosto y septiembre de 2021 (INEC, 2021).

Se deben realizar ulteriores investigaciones para determinar el número de docentes de los diferentes niveles educativos y tipo de instituciones que han perdido el empleo durante la pandemia. De forma tentativa y sin contar con el soporte estadístico y los resultados de investigaciones de campo, se podría señalar que a inicios de la pandemia muchos docentes de instituciones educativas privadas fueron suspendidos o despedidos. En algunos casos específicos se han recibido testimonios, no documentados, de docentes de asignaturas “secundarias” como educación cultural y artística y cultura física que fueron liquidados abruptamente. Aquella situación puso en estado de indefensión a padres o madres de familia que dejaron de percibir ingresos fijos durante los meses más duros de la pandemia. De igual modo, se ha constatado que a inicios del año lectivo 2021 en la Sierra ecuatoriana las plazas de trabajo reducidas durante el año 2020 comenzaron a reasignarse.

Adicionalmente, se debe recordar que en nuestro país se promulgó la Ley Orgánica de Apoyo Humanitario (2020), la cual permitió a las empresas la reducción de la jornada laboral hasta por un máximo del 50%, durante un período máximo de 2 años. En el campo educativo, también se verificó la aplicación de dicha normativa con algunos matices en las instituciones públicas y privadas. En el caso de las escuelas públicas, se aplicó la modalidad de teletrabajo, con la reducción de 2 horas diarias, por 6 meses consecutivos, con reembolso retroactivo de 3 meses. En cambio, no existen evidencias concluyentes de que en todas las instituciones privadas se hayan aplicado del mismo modo las

condiciones antes mencionadas. Es decir, no se han realizado investigaciones sólidas que determinen cuántas instituciones educativas privadas de cada uno de los niveles educativos se acogieron a la reducción de la jornada, en qué porcentaje y durante cuánto tiempo. Pues, como se ha señalado, mientras las instituciones públicas aplicaron la reducción de la jornada laboral durante seis meses con el respectivo reembolso de la mitad de tiempo, existen testimonios de docentes de instituciones de educación superior que mencionan una reducción de hasta el 12,5% durante 12 meses consecutivos.

En pocas palabras, se puede afirmar que las condiciones laborales de la región se han deteriorado, debido a la profunda contracción económica y al incremento del desempleo; y que aquellas nuevas condiciones han afectado directamente a los docentes en su jornada laboral y en su remuneración. Adicionalmente, la pandemia ha puesto en evidencia las profundas brechas sociales y económicas al interior de población de Latinoamérica y el Caribe, pues mientras las personas más ricas y poderosas de la región han logrado soportar largos períodos de confinamiento, sin la necesidad de recurrir a situaciones extremas, las personas más pobres han vivido verdaderos dramas familiares marcados por el hambre y la desesperación. Igualmente, la pandemia ha mostrado las profundas falencias de los sistemas sanitarios y educativos de los países de la región (CEPAL/OIT, 2020). La mayoría de los hospitales y centros se salud han sido desnudados en su cruda realidad y la población ha descubierto enormes estructuras físicas, carentes de la tecnología y los insumos necesarios para afrontar la crisis. En el Ecuador, durante el primer año de la pandemia se revelaron numerosos actos de corrupción en el sistema de salud nacional, de modo que cada día se mostraba en los noticieros un nuevo acto de corrupción relacionado a la compra de medicinas con sobreprecio, a la sustracción de medicinas, al manejo inescrupuloso del plan de vacunación con listas VIP, etc. En el ámbito educativo, la pandemia reveló un cuerpo docente sin competencias tecnológicas para afrontar la teleducación, la falta de acceso y cobertura de internet a todas las zonas del país, la falta de recursos económicos y tecnológicos para acceder a clases, y hasta la reducción de las clases a un mensaje diario o semanal de Whatsapp.

2.2.1.4. Covid 19 y teletrabajo.

Por teletrabajo se comprende el conjunto de actividades que desempeña una persona, dependiente o independiente, por medio de una computadora conectada a la web. Desde el punto de vista temporal, el teletrabajo es una invención relativamente nueva, que surge de la integración de dos tecnologías básicas: la informática y el internet. A ellos se suma la intención del empleador o de los trabajadores autónomos de diseñar actividades laborales que se puedan realizar desde cualquier lugar, sin necesidad de acudir a la estación de trabajo u oficina de la empresa. En algunos casos, el teletrabajador puede cumplir sus obligaciones laborales desde su lugar de elección; mientras que, en otros, el lugar es establecido por el empleador. El énfasis del teletrabajo recae en el uso de las nuevas tecnologías de la información, por medio de las cuales el trabajador cumple sus obligaciones, hasta el punto de que se transforma en condición necesaria para su existencia. No existe, por tanto, teletrabajo sin el concurso de las computadoras y las redes. Por otra parte, y en contra de lo que se puede pensar, otra de las características de esta modalidad laboral consiste en el cumplimiento de objetivos y metas preestablecidas, por medio de las cuales se puede evaluar la eficiencia del trabajador y el salario que debe percibir (International Labour Office *et al*., 2011). En este caso puntual, el teletrabajador dependiente tiene que demostrar que eficiencia y eficacia en el cumplimiento de las tareas encomendadas, de modo que sea capaz de alcanzar los objetivos y metas propuestos por la empresa. Esta descripción puede variar en el caso de los teletrabajadores autónomos, quienes establecen sus propios parámetros de exigencia y efectividad.

Durante el período de pandemia, numerosas actividades económicas y productivas se han desarrollado bajo la modalidad de teletrabajo. Aquello ha representado un cambio en la dinámica laboral de muchas empresas, por diversas razones derivadas de la falta de experiencias previas con este tipo de modalidad laboral. A ello se debe sumar el problema de la contracción económica mundial y regional, con la consiguiente reducción del número de plazas de trabajo y la reasignación de aquellas responsabilidades a los empleados que las conservaron. En el fondo, el cambio de modalidad de trabajo

a teletrabajo ha obligado a la población económicamente activa a sufrir adaptaciones violentas y a incrementar el número de horas de trabajo y la presión para obtener los resultados solicitados por los empleadores (OIT, 2020). De forma implícita, el teletrabajo ha generado un cambio de hábitos en los trabajadores que cumplían sus obligaciones de forma presencial. Pues, en el caso de la asistencia a las oficinas, fábricas, talleres, centros de estudio, los trabajadores observaban una rutina que les obligaba a mantener el cerebro en estado de alerta hasta cumplirla. En cambio, con el advenimiento del teletrabajo, los trabajadores se vieron recluidos a su vivienda, y en algunos casos, a una de las habitaciones de su vivienda que se transformó de forma invasiva en su espacio de trabajo. Progresivamente, las nuevas rutinas del teletrabajador incluyeron el uso excesivo de la visión corta frente a dispositivos durante largos períodos de tiempo, con serias consecuencias y afectaciones para sus ojos y para su estado socioemocional y afectivo.

En el Ecuador, el 11 de marzo de 2020 el Ministerio de Salud declaró el estado de emergencia sanitaria nacional. Al día siguiente, el 12 de marzo de 2020, el Ministerio de Trabajo expidió las directrices para la ejecución del teletrabajo. Finalmente, el 15 de marzo de 2020, el Ministerio de Educación dispuso la suspensión de actividades educativas presenciales y el desarrollo de labores por medio de la modalidad de teletrabajo. Aunque no existen estudios sistemáticos que permitan establecer la cantidad de horas de teletrabajo que los docentes han cumplido durante la emergencia sanitaria, se pueden tomar como referencia las conclusiones preliminares de la UNICEF (2021): “Los niños, niñas y adolescentes que están en escuelas privadas dedican el doble del tiempo a recibir clases que sus pares de escuelas públicas” (entre 4,43 horas y 5,23 horas diarias). A partir de aquella información es posible determinar que existe una diferencia clara en el tiempo que invierten los estudiantes, y por tanto los docentes, para sus clases. Preocupa demasiado que los docentes de las escuelas públicas destinen menos tiempo a su ejercicio y que, por tanto, los niños de aquellas instituciones educativas se encuentren en desigualdad de condiciones. Además, se debe tomar en cuenta que el tiempo destinado a la teleducación puede variar considerablemente entre escuelas urbanas, urbano-

marginales y rurales. Se deja sentada la urgencia de realizar estudios que determinen de modo cuantitativo cuál es el tiempo real dedicado por los docentes a las actividades de teletrabajo. En ese estudio se deben distinguir las instituciones urbanas (públicas y privadas), las instituciones urbano-marginales (públicas y privadas) y las instituciones educativas del amplio sector rural (públicas y privadas). Con base en testimonios no publicados, se conoce que existen instituciones educativas de Educación General Básica de carácter privado que han desarrollado todo el calendario escolar y el horario de clases con las mismas fechas y horas establecidas para las actividades presenciales. En el caso de las instituciones educativas públicas urbanas del mismo tipo la cantidad de horas de teletrabajo ha variado debido a problemas de conectividad y acceso a la tecnología. Mientras que en el caso de las instituciones educativas del sector rural se han recibido testimonios no documentados en las que el trabajo de los docentes se ha reducido al envío de mensajes diarios o semanales de las tareas por medio de dispositivos electrónicos y en muy pocas ocasiones por medio de reuniones virtuales.

Resta preguntarse de qué forma impacta este cambio de modalidad en los docentes. Es decir, cómo afecta el paso del trabajo presencial de los docentes a una modalidad conocida como teletrabajo, con sus probables consecuencias en el ámbito de la salud integral.

2.2.2. Docentes

2.2.2.1. Definición de docente.

Docente: El sustantivo docente remite al verbo latino *docere*, que se traduce como enseñar (dechile.net). Históricamente, todas las culturas del mundo registran la figura de maestros y educadores, que se encargan de conservar y transmitir su legado. En el caso de las sociedades contemporáneas, en las que se ha estandarizado la educación formal y se han establecido parámetros para la aprobación de cursos, carreras y programas, el docente se presenta como un profesional que se encarga de enseñar (Hernández, 2019). En aquella dirección se comprende la definición de Ander-Egg (2014), para quien el docente es “el sujeto que enseña, como uno de los componentes del *acto didáctico*”. El docente, por tanto, constituye uno de los actores fundamentales relativos con la

enseñanza y el aprendizaje. Desde el punto de vista de los modelos pedagógicos contemporáneos se discute el papel del docente en la enseñanza, pues la palabra enseñar tiene una fuerte carga conductista, mientras que se quiere destacar el papel de los estudiantes durante los procesos de construcción de sus aprendizajes y en las funciones que cumple el docente en el aula, sobre todo como mediador de aprendizajes. Se trata de temas muy discutidos que se relacionan con la figura o rol de los docentes en el aula y que lo mueven del centro del proceso de enseñanza a ser motivador o guía de los aprendizajes.

Como la finalidad de la presente investigación se orienta a establecer los efectos de la pandemia sobre la salud integral de los docentes, por ese motivo no es necesario profundizar en elementos adicionales relacionados con la figura del docente.

2.2.2.2. Jornada laboral de los docentes.

Según la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2021), la jornada laboral de los docentes comprende cuarenta horas semanales, que se distribuyen de la siguiente manera: treinta horas pedagógicas, destinadas a la docencia dentro del aula de clases, y diez horas de actividades profesionales fuera del aula de clases. Aquello significa que las treinta horas semanales se desglosan en 6 horas diarias de clases y 2 horas destinadas para “actualización pedagógica, revisión de tareas y pruebas, preparación de clases y material didáctico” (Art. 117). Con base en esta normativa, se debe preguntar si la pandemia ha afectado la forma de trabajo de los docentes y de qué manera. Es decir, se tiene que indagar sobre los efectos de la pandemia sobre la modalidad, la duración y la calidad de la jornada laboral docente. Además, se debe considerar si el órgano rector de la educación nacional ha considerado las posibles repercusiones de la extensión de la jornada laboral sobre la salud integral de los docentes.

Se requiere determinar el número de docentes que durante la pandemia ha cumplido el número de horas requeridas por la normativa, quienes las han superado y quienes se han mantenido por debajo de los requerimientos normativos. A partir de aquella indagación se podría señalar con porcentajes claros cuántos docentes han cumplido las cuarenta horas de trabajo semanales,

cuántos las han superado y cuántos se han mantenido muy por debajo de aquella norma. Aquello podría ofrecer un mapa interesante que refleje el número de horas de teletrabajo, el tipo de institución educativa (pública o privada) y la ubicación geográfica (urbana, urbano-marginal y rural). Para cumplir este objetivo se tendría que conformar un nutrido equipo de investigadores que logre la cobertura necesaria.

Antes de continuar con el análisis de los docentes y el teletrabajo se deben incluir algunas consideraciones referentes con el sueldo de los docentes. En vista de que se trata de una cuestión formal, se debe tomar en cuenta de que el Estado ecuatoriano ha acogido en su cuerpo legal todos los requerimientos vinculados con el sueldo de los trabajadores. En primer lugar, se debe recordar que la normativa vigente en el Ecuador señala que los profesionales deben recibir una remuneración justa, que corresponda con la naturaleza de la actividad desempeñada y el contrato de trabajo firmado entre empleador y empleado (Constitución, 2008; Código de Trabajo, 2012; LOEI, 2021). Sobre esa base se deben contrastar los términos legales establecidos y la práctica laboral aplicada durante la pandemia. Aquello resulta imprescindible a la hora de establecer un juicio sobre las condiciones laborales de los docentes durante este período de emergencia mundial, el probable incremento de la jornada real laboral y la contradictoria reducción del sueldo, durante varios meses. En pocas palabras, se deben contrastar las condiciones reales de los docentes durante este período de pandemia con relación a la exigencia de una remuneración justa, presente en los distintos instrumentos normativos. Dicho análisis comparativo podría arrojar resultados interesantes sobre la situación real de los docentes en tiempos de pandemia.

2.2.2.3. Docentes y teletrabajo.

Es evidente que, debido a la pandemia, las condiciones de trabajo han sufrido profundas modificaciones a nivel mundial y en las más variadas actividades económicas. En muchos casos, las actividades presenciales fueron reemplazadas por actividades remotas, realizadas por medio de un computador conectado a internet (CEPAL-UNESCO, 2020). Aquella forma de trabajo también

ha sido requerida a los docentes, en la mayoría de los países del mundo, incluyendo el Ecuador.

El Decreto 1017 de marzo del año anterior (2020) establece la suspensión de clases en todas las instituciones educativas públicas, fiscomisionales y privadas, en las provincias de la Sierra y la Amazonía; y la sustitución de las clases presenciales por la modalidad virtual, mediante teletrabajo. En el mismo texto se dispone el inicio de clases en las regiones Costa y Galápagos, para inicios de mayo, conforme a los nuevos parámetros establecidos. Aquel decreto ha marcado el inicio de un largo período de clases en modalidad virtual, que todavía no ha concluido.

Varios estudios, publicados a raíz de la pandemia, han destacado las implicaciones del teletrabajo para los docentes. Algunos han subrayado la falta de preparación, espacios físicos y recursos materiales y tecnológicos de los docentes para el teletrabajo (Medina, Quintanilla, Palma & Medina, 2021); otros han aprovechado para señalar los problemas de conectividad de docentes y estudiantes; también se cuentan los que han señalado el aumento del tiempo destinado al trabajo docente (CEPAL/UNESCO, 2020); finalmente, no han faltado quienes mencionen los problemas de justicia social e inequidad en el acceso a este tipo de recursos, tanto para los docentes como para los estudiantes.

Lo que se quiere rescatar para los fines de la presente investigación es que el teletrabajo ha representado numerosos esfuerzos para los docentes ecuatorianos, especialmente, en lo concerniente a la duración de la jornada laboral y a las posibles afecciones para la salud integral. La fórmula de fondo que se puede descubrir es la siguiente: mayor número de horas de trabajo, generalmente, frente a un dispositivo conectado a internet; menor espacio de tiempo para el desarrollo de actividades físicas, con posibles repercusiones para la salud física, a mediano y largo plazo. Por consiguiente, se puede justificar la necesidad de un programa de pausas activas que permita a los docentes la recuperación de energía para el desempeño diario, con posibles efectos positivos para su salud integral.

Con estos antecedentes, se puede afirmar que debido a la pandemia se han producido numerosos cambios en el ámbito educativo: cambio de modalidad de presencial a virtual, necesidad de profundas y numerosas adaptaciones pedagógicas (metodológicas, curriculares y didácticas), incremento de la jornada laboral, pérdida de distinción entre días laborables y no laborables, modificaciones en el entorno familiar del docente y de los estudiantes, nuevas exigencias de apoyo sicológico y emocional de los estudiantes, pérdida de privacidad, menoscabo de espacios lúdicos de los niños debido a la transformación de la casa en lugar de trabajo, incremento de la deserción escolar, desequilibrio tecnológico, entre otros (CEPAL-UNESCO, 2020; Reynosa, Rivera, Rodríguez & Bravo, 2020; Medina, Quintanilla, Palma & Medina, 2021). Esta realidad se confirma cuando se revela que el 63% de los docentes de Chile percibe que la jornada laboral se ha incrementado, mientras las condiciones de trabajo se han deprimido; y que aquella percepción es superior en 10 puntos porcentuales en las mujeres (CEPAL/UNESCO, 2020).

2.2.3. Salud integral y pausas activas

La Constitución (2008) afirma que el estado ecuatoriano es garante de la salud de los ciudadanos. Esta obligación la cumple por medio de un conjunto de políticas públicas orientadas a precautelar el bienestar de las personas. Inspirados en el principio constitucional se establece a continuación la importancia de las pausas activas para el desarrollo de la salud integral.

2.2.3.1. Salud integral.

Para los fines de la presente investigación resulta importante la consideración del ser humano a partir de todas sus dimensiones: física, emocional, social, ética, ecológica, religiosa, etc. De modo que se lo valore a partir de la complejidad biopsicosocial y cultural (Morin, 1997) y de su unidad (Noro, 2015). De entrada, se debe afirmar que todas las dimensiones que constituyen al ser humano son importantes y que el descuido de una de ellas podría ocasionar serios problemas para el equilibrio del ser humano. Por ese motivo, se parte de la convicción de que la ejecución de un proyecto de pausas activas podría favorecer la salud integral de los docentes. En ese orden de ideas, se debe señalar que la salud

integral consiste en el bienestar de las principales dimensiones que componen al ser humano: física, mental y social (OMS, 2020).

2.2.3.2. Dimensiones de la salud integral.

Dimensión física.

La dimensión física se refiere al aspecto corporal del ser humano. Es la base para la comunicación con el mundo, para la construcción de las relaciones humanas y para el adecuado equilibrio de las otras dimensiones humanas. En cierto sentido, se podría afirmar que la salud física constituye la base para la consecución de la salud de las restantes dimensiones. Por ello, requiere de cuidados especiales en los ámbitos de la alimentación y el deporte.

La Organización Mundial de la Salud (2010a) “estima que cada año mueren 1.7 millones de personas a causa de enfermedades ocupacionales y suceden 160 millones de nuevos casos de enfermedades profesionales” (p. 27). Lo cual constituye el reflejo de una realidad alarmante, si se toma en cuenta que la mayoría de los decesos mencionados y nuevos casos de enfermedades profesionales tienen su origen en las sedes laborales. Aquello debe llamar la atención de los empleadores porque, lógicamente, un empleado físicamente sano puede ofrecer mejores beneficios a la empresa; mientras que, por el contrario, un empleado físicamente enfermo lo hará de forma limitada.

Dimensión emocional.

Más allá de la dimensión física, el ser humano está dotado de numerosas emociones y afectos que constituyen su mundo interior y le permiten la interacción con los otros. Se debe reconocer la importancia de las emociones para el adecuado equilibrio de las personas en su entorno laboral. Por consiguiente, un grupo de trabajadores emocionalmente sanos se desempeñará de mejor manera, que un grupo de trabajadores emocionalmente afectados.

Aquello ha sido confirmado por numerosos estudios que han establecido una relación entre lugares de trabajo y equilibrio emocional. Por ejemplo, el reciente estudio de Terán, Córdova, Muquinche & Gordón (2020) analiza la carga mental de 103 docentes ecuatorianos por medio del método NASA-Task Load Index

(LTX), con la intención de establecer indicadores de fatiga normal y crónica. La investigación procura determinar la exigencia mental, física, temporal, esfuerzo, rendimiento y nivel de frustración de los encuestados. Entre los resultados se menciona que los docentes mayores de 39 años constituyen el grupo con mayores problemas de fatiga mental derivada del teletrabajo. “Por otro lado, la afectación por fatiga mental simple y crónica es proporcional y afecta significativamente a todos los grupos” (Terán, Córdova, Muquinche & Gordón, 2020: 12).

Hace una década, la OMS (2010) había señalado que algunos espacios de trabajo pueden constituir una fuente de riesgo psicosocial (OMS, 2010). Mientras que, en la actualidad, las investigaciones de Reynosa, Rivera, Rodríguez & Bravo (2020) y Ribeiro, Scorsolini, & Dalri (2020) establecen que los educadores experimentan niveles de estrés sin precedentes, sufrimiento emocional y síntomas sicopatológicos, debido a los cambios producidos por la pandemia, entre ellos la sobrecarga laboral, el cambio de modalidad de enseñanza y su propio confinamiento.

Dimensión social.

Desde la época de Aristóteles (1988) se afirma que el hombre es un ser social por naturaleza (*zoon politikón*). Aquello significa que el ser humano tiende a la vida social de forma natural, y que su realización personal depende de su pertenencia a uno o varios grupos humanos. Por ello, se puede señalar que según su propia esencia se inclina a vivir en relación con otros. Por ello, para los fines de la investigación se debe subrayar que la pandemia ha afectado profundamente las posibilidades de la vida social de los docentes, porque el confinamiento y el incremento de la jornada laboral, con certeza redundarán en la disminución de su vida social, con innegables repercusiones sobre la salud integral.

La OMS (2010) ha alertado sobre la relación existente entre el entorno laboral y la salud física y mental de los trabajadores, y sobre el impacto que el entorno laboral nocivo produce sobre la vida familiar de los trabajadores, debido al riego de transferencia de aquel estado emocional sufrido en el entorno laboral sobre

los miembros de la familia. Se requieren ulteriores investigaciones sobre los efectos de la pandemia sobre la dimensión social de los docentes.

Con relación a las contribuciones de las pausas activas sobre la salud integral de los docentes Bernate, Fonseca & Betancourt (2019) consideran que el deporte logra “incentivar la formación de valores, el uso adecuado del tiempo libre, la integración social y una estrategia fundamental para la promoción y conservación de la salud” (p. 745). Sobre aquellas bases se podrían establecer beneficios, no solo para la dimensión física, sino también para la dimensión social y familiar de los docentes.

2.2.3.3 Actividad física y salud integral.

Numerosos estudios han demostrado la importancia de la actividad física para alcanzar y mantener una adecuada salud integral. Sin embargo, no se puede afirmar que la salud integral proceda únicamente de la actividad física. De las páginas que anteceden, se puede afirmar que la complejidad humana requiere del sano equilibrio de lo físico, lo emocional y lo social. Adicionalmente, se debe señalar que el desequilibrio en una de las mencionadas dimensiones podría ocasionar serias repercusiones en las restantes. Por ello, el presente estudio pretende destacar las probables consecuencias de la inactividad física sobre la salud integral de los docentes.

Según la OMS (2018) la actividad física implica movimiento corporal y consumo de energía. Aquello significa que muchas de las actividades cotidianas que se realizan en el hogar, los juegos, los trabajos y las actividades deportivas y recreativas podrían ingresar en la mencionada categoría. Esta investigación presume que la actividad física ha sido afectada por motivo del confinamiento y el teletrabajo.

Hace cerca de tres lustros, la OPS (2006) ha señalado que la práctica regular de la actividad física podría “reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles”, además de favorecer la salud del sistema óseo y funcional. Entre los numerosos beneficios de la actividad física para la salud se mencionan: la prevención de enfermedades no transmisibles; la reducción de la sintomatología de algunos problemas siquiátricos, como la depresión; la

contribución al adecuado crecimiento de los niños y jóvenes; la sensación de bienestar general; la mejora de las habilidades lógicas y cognitivas, entre otras.

2.2.3.4. Inactividad física y salud integral.

Mientras la actividad física tiene relación con el movimiento corporal y el consumo de energía, la inactividad física consiste en lo contrario; es decir, en la falta de movimiento corporal y en el escaso o nulo consumo de energía. Aquello se traduce con el término sedentarismo. Una persona sedentaria es aquella que, de forma consciente o inconsciente, transcurre la mayor parte del día con escasa actividad física, de modo que su consumo de energía es muy bajo o totalmente ausente.

Numerosos estudios han determinado que la inactividad física es la causa de una mala calidad de vida, de varias enfermedades no transmisibles y de numerosos decesos a nivel mundial (OMS, 2020; Caizaluisa, 2017). De forma elocuente, se puede afirmar que “Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas” (OMS, 2020). Con base en las estadísticas publicadas por la OMS (2020), se puede afirmar que la cuarta parte de la población mundial no realiza suficiente actividad física; que el fenómeno se ha incrementado en los últimos años; que la cifra en más alta en las mujeres que en los hombres; que en los países desarrollados el fenómeno es más pronunciado; y que se acentúa debido a la inactividad durante el tiempo de ocio y debido a las modalidades pasivas de transporte. Nieto, Nieto & Torres (2020) señalan que “La inactividad física es determinante en el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles —las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes” (p. 24). En aquella misma dirección Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso (2011) afirman que:

> La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobre alimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas. (p. 206)

2.2.4. Pausas activas

Sobre la base de los temas expuestos anteriormente, se destaca la importancia de la actividad física para la conservación de la salud integral de las personas. Por el contrario, la vida sedentaria, acompañada de prolongados períodos de inactividad física, puede producir graves consecuencias sobre la salud, sobre todo en el campo de las enfermedades no transmisibles. Todo parece indicar que, durante la pandemia, el porcentaje de inactividad física de los trabajadores, incluidos los docentes, podría haber sufrido un incremento. Por ese motivo, la presente investigación busca ofrecer una alternativa de solución a las jornadas prolongadas de trabajo de los docentes durante el confinamiento, por medio de una propuesta de pausas activas (capítulo 5 de la tesis).

2.2.4.1. Definición de pausas activas.

Las pausas activas se refieren a los espacios de tiempo (cada 1-2 horas) que dedican las personas durante el período de trabajo, para realizar pequeñas rutinas de ejercicios de corta duración, de 10 a 15 minutos, con la finalidad de reactivarse para continuar con sus labores (Duque, 2015). Se debe subrayar que las pausas activas, de las que se habla en este apartado, se realizan dentro del espacio de trabajo, bajo el amparo de la normativa vigente y de común acuerdo con las respectivas autoridades. Adicionalmente, los trabajadores las podrían realizar individual o grupalmente, de acuerdo con los protocolos establecidos en cada institución. Con esta finalidad, parece oportuno que en cada institución se realicen los procesos de inducción necesarios para que el personal conozca la clasificación de los ejercicios que podría realizar y sus beneficios específicos.

Existen varios estudios que señalan la importancia de la realización de pausas activas laborales, tanto para la empresa, como para los trabajadores (Ortiz, 2020). En el primer caso, la empresa invierte, aproximadamente, 10 minutos cada dos horas (en total unos 30 minutos diarios), que luego recupera con un personal recargado en todas las dimensiones expuestas. A ello se debe sumar que las empresas que incluyen pausas activas laborales reducen el ausentismo y mejoran el entorno laboral (OMS, 2010b). En el segundo, los trabajadores se sienten más identificados con la empresa, se oxigenan y recargan de nuevas energías y se desempeñan mejor a lo largo de toda la jornada laboral. Se podría

afirmar que la práctica continua de pausas activas es capaz de promover la actividad física de los trabajadores, y constituye un estímulo para incorporarlas como parte de un estilo de vida saludable (Ministerio de Salud de Colombia, 2015; Duque, 2015).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), las pausas activas ofrecen numerosos beneficios: reducen el estrés (en general), evitan la conservación de la misma postura durante largo tiempo, evitan la fatiga articular y muscular, mejoran la circulación sanguínea y la oxigenación cerebral, mejora la concentración durante el tiempo de trabajo, mejora la imagen personal (autoestima), reducción de desarrollo de enfermedades desarrolladas en el trabajo, mejoran el desempeño y los resultados laborales. Con base en lo anterior, resulta clara la contribución de las pausas activas para los docentes, en general, y en este tiempo de pandemia, en particular.

Por otra parte, el artículo 326 de la Constitución (2008) señala que los trabajadores tienen derecho a cumplir sus actividades en un ambiente adecuado que ofrezca las garantías para mantener la salud integral. Sin embargo, en la actualidad, numerosos puestos de trabajo incluyen movimientos repetitivos de la mano o del brazo, acompañados de posiciones corporales estáticas real realizados en espacios físicos. En este sentido las empresas y las instituciones públicas y privadas deben generar las condiciones adecuadas para el cumplimiento del mencionado principio constitucional. Si las pausas activas son capaces de mejorar las condiciones generales de los trabajadores, parece redundante señalar que todas las instituciones deberían incorporar en su cronograma de trabajo diario un programa permanente en esa dirección.

2.2.4.2. Pausas activas laborales y salud integral.

Con base en los párrafos que anteceden, se pueden destacar las siguientes conclusiones preliminares: la actividad física regular es muy importante para contribuir a la salud integral de las personas. Se puede afirmar que la actividad física constituye la base sobre la que se puede construir la salud integral de las personas. Sin ella, se pierde el sustrato para la edificación de la salud. En ese sentido, la inactividad física constituye una de las principales causas para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, y en algunos casos, puede

conducir a la muerte (Organización Mundial de la Salud, 2020). Con base en la información precedente se puede afirmar que existe una relación directa entre enfermedades no transmisibles e inactividad física hasta el punto de definirse como causa directa de ellas y que pude conducir a la muerte de las personas. En ese sentido, aunque las pausas activas no constituyen el punto ideal de actividad física requerido para alcanzar el equilibrio y la salud integral de las personas, se debe reconocer su importancia con la finalidad de orientar a las personas en dicha dirección.

Numerosos autores afirman que la incorporación de pausas activas laborales, realizadas de forma regular, contribuyen a la salud integral de los trabajadores y previenen el ausentismo laboral (Ortiz, 2020; Duque, 2020; Sánchez, 2020; Álvarez, 2017; Espinoza, 2018; Hidalgo, 2017; Avendaño & Cárdenas, 2018; Ramos, Ocaña & Mamani, 2017). Las pausas activas laborales permanentes, aunque no constituyen la solución definitiva, contribuyen a la mejora de la salud de los trabajadores y son capaces de inspirar el deseo por la práctica de la ejercitación diaria. Por ello, se puede afirmar que las pausas activas laborales son capaces de mejorar la salud de los trabajadores.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se enuncia la metodología que se aplicará durante el proceso investigativo. Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo proyectivo; de diseño mixto, según la fuente; contemporáneo transeccional, según la temporalidad; univariable o unieventual, según la amplitud de foco. Las unidades de estudio son todos los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano del cantón Saraguro. Para el proceso de recolección de datos se ha seleccionado la técnica de la encuesta, aplicada por medio de un cuestionario, diseñado por el investigador, y validado por juicio de expertos. Finalmente, para el análisis de la información se utilizan los pasteles generados por medio de *Google forms*, cuyos resultados se contrastan con los de investigaciones precedentes.

3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación se define por su carácter proyectivo, cuyo objetivo general consiste en diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro, cuya aplicación no se requiere para la finalización del estudio. Este tipo de investigación: “consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa, un procedimiento, un aparato… como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, de una institución o de una región geográfica en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, de los procesos explicativos involucrados y de las tendencias futuras” (Hurtado, 2010, p. 567).

3.2. Diseño de la Investigación

El diseño establece la ubicación y la temporalidad de la investigación.

3.2.1. Diseño según la fuente

Según la fuente el diseño de la investigación es de campo. Hurtado señala que la investigación de campo consiste en la indagación directa sobre fuentes vivas, abordadas en su contexto natural, en el que se recopila la información (Hurtado, 2010). En ese orden de ideas, el proceso de recolección de datos se realizará

de forma directa de los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro, en su contexto natural de trabajo.

3.2.2. Temporalidad

Según la temporalidad, el diseño es de carácter contemporáneo transeccional, porque los datos se recogerán una sola vez. Hurtado. (2010) señala que “si el propósito es obtener información de un evento actual, el diseño es contemporáneo y transeccional (porque) el investigador estudia el evento en un momento único” (p. 151).

3.2.3. Amplitud de foco

Desde la amplitud del foco, la investigación tiene la característica de univariable o unieventual, ya que la recolección de información procede de un solo evento (Hurtado, 2010).

3.3. Unidades de Estudio

3.3.1. Población

La población se define como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, 174), Para la presente investigación, la población está integrada por 26 docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de la ciudad de Saraguro.

3.3.2. Muestra

La muestra consiste en “un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, 173). En la presente investigación, la población está integrada por 26 docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de la ciudad de Saraguro. Inicialmente, la encuesta fue enviada a todos los docentes, sin embargo, solamente la han respondido 21. Entre los criterios de inclusión para la definición de la población se requiere que los participantes sean docentes activos de la mencionada institución; mientras que no han existido criterios de exclusión de ningún tipo.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1. Técnica

Como técnica de recolección de datos se ha seleccionado la encuesta, la cual "corresponde a un ejercicio de búsqueda de información acerca del evento de estudio, mediante preguntas directas, a varias unidades o fuentes" (Hurtado, 2010, p. 875), pues se considera que por medio de ella se puede obtener la información que se requiere para justificar la necesidad de la implementación de la propuesta de pausas activas.

3.4.2. Instrumento

Mientras que, el instrumento es el cuestionario, concebido como "un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que van a medirse" (Bernal, 2016, p, 246). Se trata de un instrumento compuesto por 11 preguntas, preparado por el investigador y sometido a un proceso de validación por juicio de expertos. Entre los criterios para la selección de los expertos se ha considerado: la posesión de un título de cuarto nivel de maestría, experiencia docente en nivel superior y conocimiento del tema o área de estudio. El proceso de validación se ha realizado en varias etapas: 1) definición del cuestionario inicial, a partir de la matriz de operacionalización de variables; 2) preparación de 3 paquetes de validación, cada uno de ellos compuesto por: una carta dirigida al experto(a), exposición del problema de investigación, definición de los campos y criterios de validación, matriz de validación, sección para la firma del experto; 3) selección de los expertos y envío del paquete individual; 4) recepción de los paquetes de validación; 5) revisión de los paquetes de validación e incorporación de sugerencias de los expertos; 6) definición del cuestionario definitivo.

A continuación, se describe el instrumento validado por expertos. El instrumento se divide en 2 secciones: la informativa y el cuestionario. En la primera, se solicitan los datos personales de los participantes y se incluyen las instrucciones. En la segunda, se contienen las 11 preguntas, que se detallan a continuación: las 3 primeras preguntas consultan sobre el tiempo destinado por los docentes a la jornada laboral de forma virtual; la pregunta 4 consulta sobre la percepción que los docentes tienen sobre su estado físico, emocional y social; las preguntas

5, 6, 7 y 8 indagan sobre el tiempo, la frecuencia y el tipo de actividad física realizada por los docentes; las preguntas 9 y 10 se interesan por la inactividad física de los docentes; finalmente, la pregunta 11 consulta si a los docentes les gustaría participar en un programa de pausas activas, organizado por la Institución.

Para la aplicación del instrumento se preparó un formulario en *Google forms*, el cual fue sometido a revisión y pruebas, antes del envío a los encuestados. Posteriormente, se envió el link de la encuesta a los docentes, por medio del Rector de la Institución, máster Mario Aguilar Galarza, OFM.

3.5. Técnicas de Análisis de Datos

Para el procesamiento de la información se utilizarán las respuestas y los gráficos obtenidos por medio del programa *Google forms*. Con aquellos datos se procedió a realizar el análisis y la discusión de los resultados más significativos, y a cotejarlos con los resultados de investigaciones precedentes. Sobre todo, se ha tomado en consideración la literatura citada en las secciones definición del problema y antecedentes.

3.6. Matriz de Operacionalización de Variables

Objetivo general: Diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro, año lectivo 2020 – 2021.

Tabla 1.*Operacionalización de variables*

VARIABLE	DEFINICIÓN NOMINAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM
Variable 1 Jornada laboral de los docentes	La jornada de trabajo se define como el cálculo de tiempo empleado por cada trabajador para realizar sus actividades laborales diarias, durante el periodo para el cual ha sido contratado (Riquelme, M, 2019). Un docente es aquel individuo que se dedica a enseñar o que realiza acciones referentes a la enseñanza. La palabra deriva del término latino docens, que a su vez procede de docēre (traducido al español como “enseñar”). En el lenguaje cotidiano, el concepto suele utilizarse como sinónimo de profesor o maestro, aunque su significado no es exactamente igual (Plaza & Wild, 2017; Ander-Egg, 2014).	Actividades docentes Horas de teletrabajo diario	Tiempo de trabajo de docentes antes del Covid frente al computador Tiempo de trabajo de docentes después del Covid frente al computador	1 2
		Consecuencias físicas del teletrabajo	Afecciones causadas por el teletrabajo	3
Variable 2 Salud integral y pausas activas	Según la OMS (2017) “la salud integral es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo. Es decir, es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se	Bienestar físico, emocional y social	Bienestar físico Bienestar emocional Bienestar social	4
		Actividad física	 Tiempo Frecuencia	5 6 7

	desarrolle de forma adecuada con su entorno”.		Tipo	8
		Inactividad física	Enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, diabetes, cánceres y pulmonares crónicas)	9 10
	Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral (Ministerio de Salud de Colombia, 2015).	Pausas activas laborales	Interés por las pausas activas	11

Nota. Elaborado por Sandra Ordóñez

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

En el presente capítulo se presentan los resultados de la aplicación del "Cuestionario para determinar la necesidad de pausas activas en los docentes de La Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro Período".

4.1 Resultados de la Encuesta a docentes de la institución Fray Cristóbal Zambrano

En la sección informativa se solicitan datos sobre la edad y el género de los docentes. De los 21 docentes que respondieron la encuesta, 1 tiene entre 26 y 30 años; 5 entre 31 y 35 años; 1 entre 36 y 40 años; 1 entre 41 y 45 años; 4 entre 46 y 50 años; y 9 más de 50 años. Aquello significa que el grupo más numeroso está representado por los docentes mayores de 50 años, seguido por dos pequeños grupos de docentes cuyas edades oscilan entre los 31 y 35 años, y 46 y 50 años. Mientras que, con relación al género de los encuestados, 13 son mujeres y 8 hombres.

A continuación, se presentan los resultados de las 11 preguntas del instrumento de investigación.

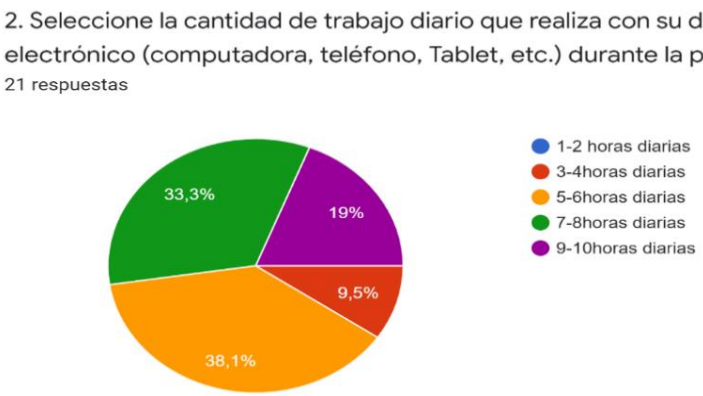
Gráfico 1Cantidad de trabajo diario realizado con dispositivo electrónico antes de la pandemia



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

De los 21 encuestados, 12 docentes, equivalente al 57,1% señala que antes de la pandemia utilizaba su dispositivo electrónico entre 3 y 4 horas diarias; 6 docentes, que representan el 28,6%, entre 1 y 2 horas diarias; 2 docentes, que representan el 9,5 entre 5 y 6 horas; 1 docente, equivalente al 4,8% entre 9 y 10 horas diarias. De modo que, si se suman el primero y el segundo grupo, se obtiene un total de 18 docentes, equivalente al 85,7% que han utilizado algún dispositivo entre 1 y 4 horas.

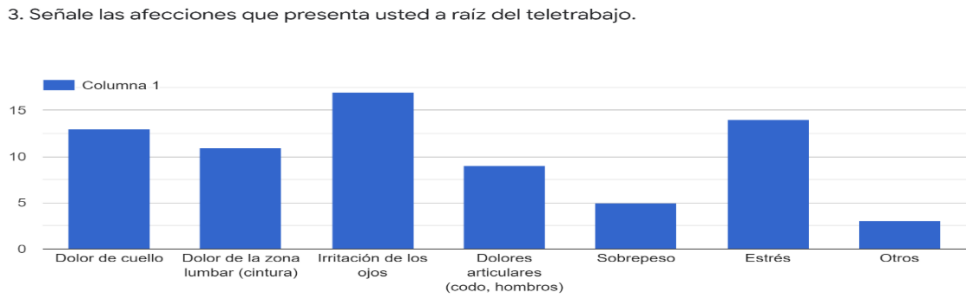
Gráfico 2 Cantidad de trabajo diario realizado con dispositivo electrónico durante la pandemia



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

De los 21 encuestados, 8 docentes, que representan el 38,1%, señala que durante la pandemia ha utilizado su dispositivo electrónico entre 5-6 horas diarias;7 docentes, equivalente al 33,3%, de 7 a 8 horas diarias; 4 docentes, que representan el 19 %, entre 9 y 10 horas; 2 docentes, equivalente al 9,5%, entre 3 y 4 horas diarias. De forma global, se puede afirmar que la mayoría de docentes trabaja más 5 horas diarias a través de su dispositivo electrónico, lo que representaría la tendencia en una población de características cuasi urbanas. Mientras que, de forma específica, un grupo menos numeroso de docentes trabaja por encima de las 7 horas, lo que se justifica en tiempos de pandemia. Llama la atención el grupo de docentes que afirma haber trabajado más de 9 horas diarias, en una sociedad con escasa conectividad. De igual modo, resulta contradictoria la afirmación de aquellos que no superan las 4 horas diarias.

Gráfico 3 Afecciones a raíz del teletrabajo

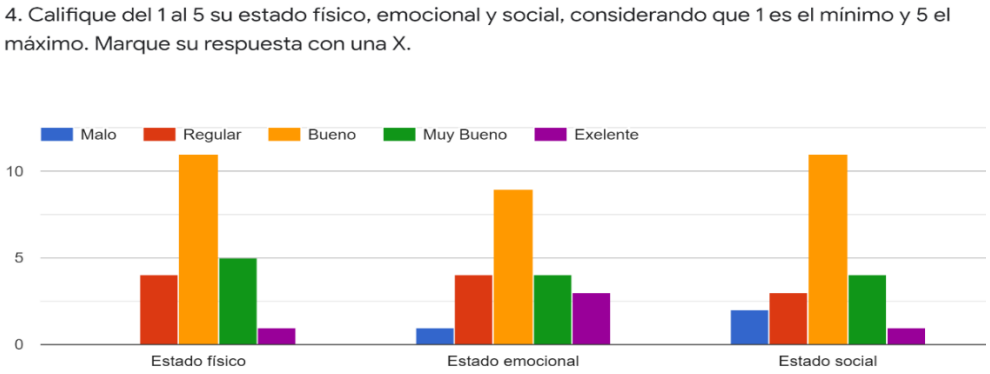


Elaborado por: S Ordóñez (2021)

De los 21 docentes encuestados, 17 han señalado que sufren irritación de los ojos, 14 estrés, 13 dolor de cuello, 11 dolor de la zona lumbar (cintura), 9 dolores articulares (codo, hombros), 5 sobrepeso, y 3 otros. Entre las afecciones más comunes denunciadas por los docentes más del 75% ha mencionado irritación de los ojos, estrés y dolor de cuello. Por ello, de forma preliminar hasta que se

comparen los resultados con otras investigaciones, se podría establecer un nexo entre teletrabajo y las mencionadas afecciones.

Gráfico 4 Percepción del estado físico, emocional y social



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

La pregunta 4 solicita a los encuestados que califiquen su estado físico, emocional y social de 1 a 5. De modo que, se podría considerar una solicitud de calificación de auto percepción en los tres ámbitos mencionados. Con relación al estado físico, 11 han señalado que su estado físico es bueno, 5 muy bueno, 4 regular,1 excelente. Mientras que, respecto al estado emocional 9 han seleccionado la opción bueno, 4 muy bueno, 4 regular, 3 excelente y 1 malo. Finalmente, sobre el estado social 11 han seleccionado bueno, 4 muy bueno, 3 regular, 2 malo y 1 excelente. Como elemento común se puede destacar que existe una coincidencia entre los 11 encuestados que manifiestan un estado físico y social bueno. Mientras que, llama la atención que ninguno ha seleccionado la opción estado físico malo; y que, por el contrario, 1 ha seleccionado la opción estado emocional malo, y 2 la opción estado social malo.

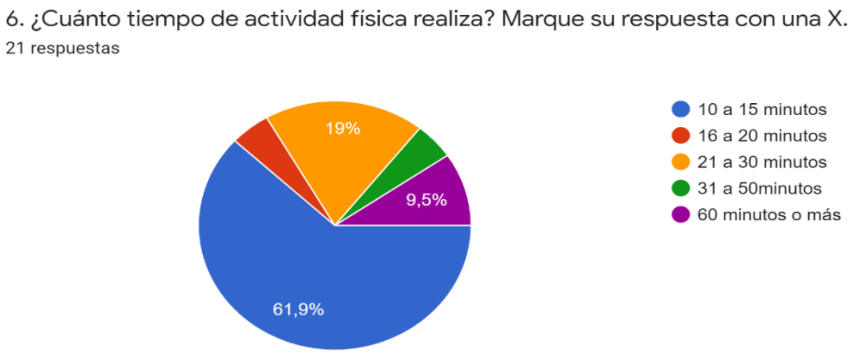
Gráfico 5 Actividad física



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

De los 21 encuestados, 16 docentes (76,2%) han señalado que realizan actividad física, mientras 5 de ellos (23, 8%) no lo hace. Es importante destacar que los docentes encuestados, pese a dedicar varias horas del día al teletrabajo afirman que realizan actividad física de forma habitual.

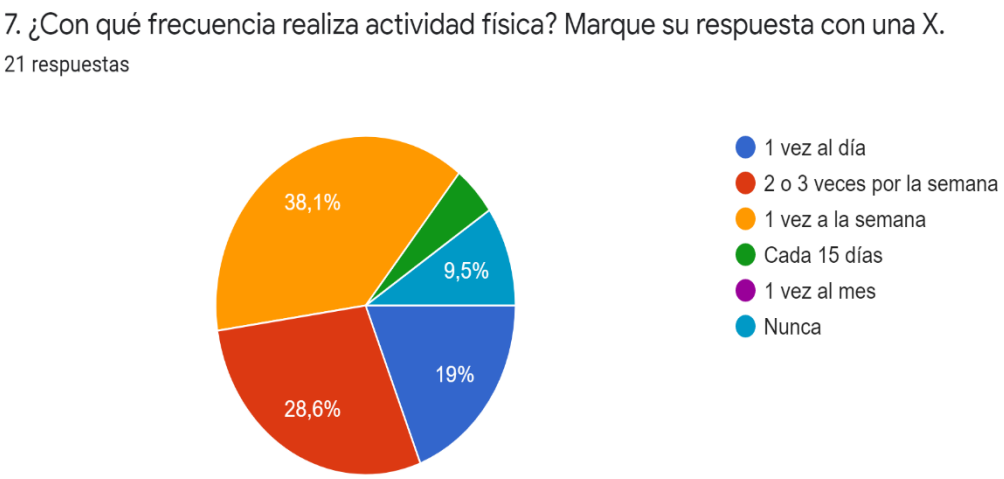
Gráfico 6 Tiempo de actividad física



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

De los 21 encuestados, 13 docentes, equivalente al 61,9%, afirma que realizan actividad física de 10 -15 minutos; 4 docentes, que representan el 19%, realizan de 21 a 30 minutos; 2 docentes, igual al 9,5%, realizan de 60 o más minutos; solamente, 1, igual al 4,8%, ha seleccionado la opción de 16 a 20 minutos; y 1 encuestado, 4,8%, de 31 a 50 minutos. De lo que antecede se destaca que la mayoría de encuestados, casi el 62%, realiza una actividad física diaria que no supera los 15 minutos.

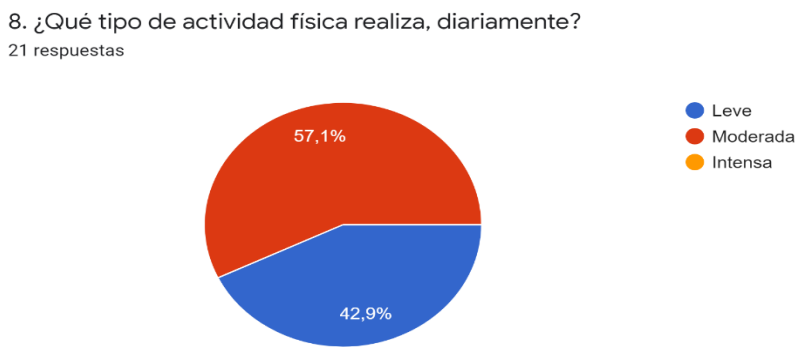
Gráfico 7 Frecuencia de actividad física.



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

La pregunta 7 se focaliza en la frecuencia con la que los encuestados realiza actividad física. Del total de los encuestados, 8 docentes, equivalente al 38, 1%, han señalado que realizan actividad física una vez a la semana; 6 (28.6%) afirman que realizan ejercicio de 2 a 3 veces por semana; 4 (19%) una vez al día; 2 (9.5%) no realizan actividad física; finalmente, 1 (4,8%) practica actividad física cada 15 días. Se debe destacar que entre los encuestados que realizan actividad física de 1 a 3 veces por semana suman 66,7%, lo cual supera la media mundial.

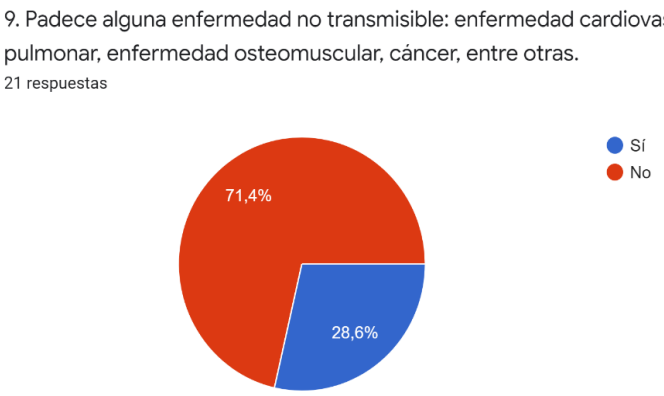
Gráfico 8 Tipo de actividad física



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

De los 21 encuestados, 12 docentes (57.1%) señalan que realizan actividad moderada y 9 (42.9%) realizan actividad física leve. Resulta llamativo que ninguno de los encuestados ha seleccionado la opción actividad física intensa, pese a que 16 ha declarado en la pregunta 5 que realiza actividad física; 13 afirma que realiza actividad física de 10 a 15 minutos, según la pregunta 6; y que 14 encuestados reconocen que realizan actividad física de 1 a 3 veces por semana, de acuerdo con la pregunta 7.

Gráfico 9 Enfermedades no transmisibles



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

La pregunta 9 se concentra en la presencia de enfermedades no transmisibles entre los encuestados. Según las respuestas obtenidas, 15 docentes (71.4%) afirman que no padecen ninguna enfermedad no transmitible, mientras que 6 (28,6%) reconoce padecer alguna de ellas. Se debe recordar que entre las

enfermedades no transmisibles se ha considerado las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, enfermedad pulmonar, enfermedad osteomuscular, cáncer, entre otras. Es probable que el porcentaje de docentes que no padece enfermedades no transmisibles tenga relación con el rango de edad de los encuestados, inferior a los 40 años; mientras que, por el contrario, se podría presumir que los docentes que padecen alguna de las enfermedades no transmisible mencionadas superen la edad mencionada.

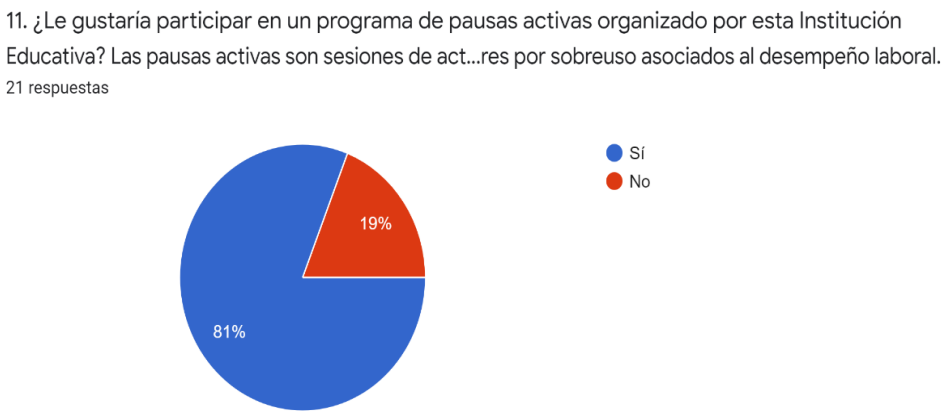
Gráfico 10 Inactividad física y estado de salud



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

Del total de los encuestados, 15 docentes (71.4%) considera que la inactividad física no ha empeorado su salud durante el período dedicado al teletrabajo, correspondiente a la época de pandemia; solo 6 encuestados (28,6%) señalan que ha empeorado su salud debido a la inactividad física. Aunque se puede establecer un nexo irrefutable entre inactividad física y deterioro de la salud, lo cual entraría en oposición con los resultados obtenidos en esta pregunta, se podría suponer que la estructura de la pregunta o los términos utilizados en ella han conducido a error en los encuestados.

Gráfico 11 Disposición para participar en un programa de pausas activas



Elaborado por: S Ordóñez (2021)

Finalmente, 17 docentes (81%) contestaron que desean formar parte de un programa de pausas activas; mientras que 4 (19%) han seleccionado la respuesta contraria. Aquello significa que la mayoría de los encuestados estaría interesada en participar en un programa que mitigue los excesos de inactividad física durante la jornada laboral. De ese modo se obtendrían numerosos beneficios para los trabajadores y la institución. A la luz de esta pregunta, resulta plausible la generación de un programa de esta naturaleza.

4.2. Interpretación de resultados a docentes de la institución educativa Fray Cristóbal Zambrano

La variable 1, "Jornada laboral de los docentes", se descompone en 2 dimensiones: actividades docentes y horas de teletrabajo y se relaciona con las preguntas 1, 2 y 3. Por medio de las dos preguntas iniciales, se pretende realizar un diagnóstico general de la jornada laboral de los docentes, antes y después de la pandemia. El interés del investigador se focaliza en el tiempo que los docentes dedican a los dispositivos electrónicos. Es decir, no se consulta sobre las numerosas actividades pedagógicas que realizan los docentes a lo largo de la jornada laboral, sino únicamente sobre el tiempo destinado al uso de alguno de los dispositivos electrónicos para cumplir sus obligaciones docentes. De modo que, por medio de las 2 preguntas iniciales se pretende determinar la diferencia de tiempo destinada al uso de los dispositivos electrónicos antes y después de la pandemia.

El grupo más numeroso, representado por el 57,1%, ha destinado entre 3-4 horas al uso de dispositivos electrónicos, antes de la pandemia; seguido por el 28,6%, que ha dedicado entre 1-2 horas. Por el contrario, luego de la pandemia, las cifras han sufrido una modificación evidente, pues el 38,1% afirma que ha dedicado entre 5-6 horas diarias al uso de dispositivos electrónicos; el 33,3% de 7-8 horas diarias; y el 19%, de 9-10 horas diarias. Aquello significa que la cantidad de tiempo dedicada por los docentes al uso de dispositivos electrónicos ha sufrido un incremento que supera el 100%.

Luego del diagnóstico inicial, en el que se determina un incremento significativo en el tiempo destinado al teletrabajo, la pregunta 3 del cuestionario consulta sobre algunas afecciones físicas que padecen los docentes encuestados, que podrían derivan del uso de dispositivos electrónicos: dolor de cuello, dolor de la cintura, irritación de ojos, dolores en las articulaciones de los codos y los hombres, sobrepeso y estrés. De modo que se podría presumir que existe una relación entre el incremento en el tiempo destinado al teletrabajo y las afecciones físicas declaradas por los docentes consultados.

La variable 2, Salud integral y pausas activas, se descompone en 4 dimensiones: Bienestar físico, emocional y social, Actividad física, Inactividad física y Pausas activas. Por medio de la primera dimensión, que se refleja en la pregunta 4, se procura conocer la percepción que tienen los docentes sobre los tres ámbitos de la salud integral: físico, emocional y social; mientras que las preguntas 5 a la 8, que relacionan con la segunda dimensión de la variable, se concentran en el aspecto físico de la salud integral, para consultar sobre el tiempo, la frecuencia y la intensidad de la actividad física. Con relación a estas dos dimensiones, llama la atención que el 76,2% declara que realiza actividad física (pregunta 5); sin embargo, el 61,9% afirma que solo realiza actividad física entre 10 y 15 minutos (pregunta 6); con una frecuencia de 1 vez a la semana el 38,1%, y 2 veces por semana, el 28,6%; y, de ellos, la mayoría, representada por el 57,1% señala que realiza actividad física moderada (pregunta 8). La tercera dimensión pretende establecer un nexo entre inactividad física y algunas enfermedades no transmisibles: enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedad pulmonar,

enfermedad osteomuscular, cáncer, entre otras. Aunque solo el 28,6% afirma padecer este tipo de enfermedades, el incremento en la hora de teletrabajo y la consiguiente inactividad física, podrían dejar sus secuelas a mediano y/o largo plazo (preguntas 9 y 10). No obstante, cuando se ha abordado la cuarta dimensión de esta segunda variable, el 81% se muestra disponible a participar en un eventual programa de pausas activas organizado por la institución.

En resumen, el diagnóstico de la situación actual sobre el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo dedicado a la actividad física propuesto en el primer objetivo permite afirmar que el primero ha incrementado, mientras el segundo podría haber disminuido. Por otra parte, la explicación de los factores asociados con la jornada laboral y la salud integral de los docentes de la institución, establecido en el segundo objetivo, destacan la importancia de la actividad física para la conservación de la salud integral y establecen la posibilidad de la práctica de la actividad física dentro de la jornada laboral. Finalmente, con relación al tercer objetivo, los resultados de la investigación justifican el diseño de una propuesta de talleres de pausas activas para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

CAPÍTULO V PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1. Denominación y definición de la Propuesta

5.1.1. Denominación de la propuesta

Talleres de pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

5.1.2. Definición de la propuesta

La presente propuesta consiste en la preparación de 6 talleres de pausas activas dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano del cantón Saraguro de la Provincia de Loja.

5.2. Justificación de la Propuesta

La pandemia ha transformado profundamente la forma de vida de la humanidad. Sus efectos se pueden constatar en los más diversos ámbitos de la vida cotidiana. Los expertos han denunciado serias repercusiones económicas, psicológicas, sociales, sanitarias y laborales, entre otras. La presente investigación se ha concentrado en el análisis de las relaciones existentes entre jornada laboral y salud integral de los docentes. Con relación a la salud, se ha constatado un aumento de tiempo destinado al uso de dispositivos electrónicos y de la jornada laboral, en general, con la concomitante disminución del tiempo dedicado a la práctica de actividad física.

Por ese motivo, con base en los antecedentes reportados y de los resultados expuestos en el capítulo anterior, se ofrece una alternativa para contrarrestar los efectos de la inactividad física de los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro. La propuesta consiste en un conjunto de talleres de pausas activas para intercalar ejercicios moderados que les permita oxigenar el cerebro, estirar los músculos y recuperar la vitalidad.

Tal como se ha expuesto en las bases teóricas, las pausas activas laborales ofrecen numerosos beneficios, tanto para los trabajadores, como para la empresa. En ese sentido, la ejecución de la presente propuesta de pausas activas podría mejorar la salud y el desempeño laboral de los docentes.

5.3. Descripción de los destinatarios y responsables

Los destinatarios de la propuesta son los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano del cantón Saraguro, de la provincia de Loja.

La responsable de la ejecución de la propuesta es la Licenciada Sandra Ordóñez Guamán.

5.4. Objetivos de la Propuesta

5.4.1. Objetivo general

Diseñar talleres de pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral del personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

5.4.2. Objetivos específicos

Justificar la importancia de las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral

Explicar la tipología de ejercicios que se pueden incluir durante las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral

Diseñar varios talleres de pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral del personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro.

5.5. Funcionamientos

5.5.1. Explicación del proceso

La ejecución de la presente propuesta toma como punto de partida el interés de los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano por las pausas activas, expresado durante la encuesta aplicada durante el estudio. Con la finalidad de alcanzar los objetivos propuestos se debe desarrollar un proceso que abarque algunos talleres de formación teórica (fase 1), como aquellos en los que se ponga en práctica los ejercicios que se pueden realizar durante los espacios asignados para el desarrollo de las pausas activas (fase 2).

A continuación, se describen las fases y las etapas para el desarrollo de los talleres de pausas activas.

5.5.2. Descripción de fases y etapas

Fases	**Etapas**	**Contenidos**
Fase 1 La fase 1 comprende dos etapas. En cada etapa se desarrolla un taller de formación teórica, en los que se destacan la importancia y la tipología de las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral de los docentes.	Etapa 1 En la primera etapa se desarrolla un taller en el que se exponen los fundamentos teóricos que permiten comprender la importancia de las pausas activas para favorecer la salud integral de las personas. Además, se explica cómo las pausas activas contribuyen al desempeño laboral. En este caso, los destinatarios deben comprender que las pausas activas son capaces de mejorar su desempeño docente, debido a los numerosos beneficios que ofrecen.	Taller 1 Importancia de las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral de los docentes
	Etapa 2 En la etapa 2 se desarrolla un taller en el que se explica la tipología general de las pausas activas y su relación que con la	Taller 2 Tipología de las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral de los docentes

	jornada laboral. Dentro de la tipología seleccionada, se mencionan las pausas activas que se realizan antes de empezar la jornada laboral y aquellas que se realizar durante ella.	
Fase 2 La fase 2 comprende cuatro etapas en las que se desarrollan talleres prácticos de pausas activas. La etapa 1 está conformada por dos talleres, en el primero se practican ejercicios articulares, y en el segundo, ejercicios de estiramiento. La etapa 2 comprende dos talleres en los que se realizan ejercicios respiratorios y ejercicios oculares, respectivamente.	Etapa 1 La etapa 1 comprende dos talleres. En el primero, se realizan varios ejercicios articulares: de cuello, hombros, codos, manos, tronco, caderas, rodillas y tobillos. El segundo, contiene varios ejercicios de estiramiento: de cuello, hombros, codos, manos y dedos, pectoral mayor, tronco, isquiotibiales, tobillo, plantiflexores y dorsiflexores.	Taller 3 Movimientos articulares
		Taller 4 Ejercicios de estiramientos generales
	Etapa 2 La etapa 2 se encuentra dividida en dos talleres.	Taller 5 Ejercicios respiratorios

	En el primer taller se ponen en práctica varios ejercicios respiratorios; mientras que el segundo, se dedica a ejercicios oculares.	
		Taller 6 Ejercicios oculares

5.5.3. Contenidos

Taller 1 Importancia de las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral de los docentes

Durante el desarrollo de este taller, se quieren destacar los beneficios de las pausas activas.

- Disminución del estrés

Al realizar pequeños descansos o realizar ejercicios cortos nos permiten liberar las sustancias toxicas y la tensión muscular de los músculos acumulada por la cocontracción de los músculos durante todo el tiempo de permanecer en el trabajo. Combate así el cansancio, ayuda a retomar la concentración.

- Aumento de la productividad

Al estimular la concentración y eliminar la tensión muscular disminuye la enfermedad laboral y el ausentismo laboral lo que dará como resultado mayor producción y beneficio económico para la empresa

- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades ocupacionales (profesionales)

El realizar pausas activas en el trabajo es un método de medicina preventiva para evitar dolores, desordenes posturales y musculoesqueléticos producto de posturas prolongadas durante su jornada laboral.

- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora la actividad metabólica
- Disminuye el sedentarismo
- Mejora su desempeño laborar, autoestima y concentración

Las pausas activas ayudan para que las personas no se sientan fatigadas al culminar su jornada laborar.

- Mejora las relaciones interpersonales

Al realizar pausas activas favorecen el trabajo colaborativo. Interacción social dentro del trabajo

Taller 2 Tipología de las pausas activas para mejorar la salud integral y el desempeño laboral de los docentes

Según Riascos, Riascos & García (2018) existen 2 tipos generales de pausas activas

- Ejercicios preparatorios
- Ejercicios compensatorios

Los ejercicios preparatorios son aquellos que realiza una persona antes de iniciar la jornada laboral con la finalidad de lograr el adecuado calentamiento muscular. Por otra parte, los ejercicios compensatorios son aquellos que se realizan durante la jornada laboral. En algunos casos, las pausas activas de este segundo tipo, se encuentran preestablecidas por la dirección de seguridad y salud ocupacional; en otros, se pueden realizar por libre iniciativa de los trabajadores, con la intención de obtener los beneficios antes mencionados. Por ello, resulta indispensable que todos los trabajadores reciban la formación adecuada para comprender los ejercicios prácticos que se pueden realizar durante el período de pausas activas.

Los ejercicios que se exponen en la segunda fase de esta propuesta contienen una serie de ejercicios articulares, respiratorios, oculares y de estiramiento que, combinados adecuadamente, podrían ofrecer numerosas alternativas para el tiempo seleccionado para la práctica de las pausas activas. De modo general, todos los trabajadores deben intercalar pequeños períodos de pausas activas de 10 a 15 minutos, cada 2 o 3 horas. De ese modo, se podrían garantizar los beneficios que se enumeran en la propuesta.

Taller 3 Movimientos articulares

Antes de comenzar los talleres prácticos, se deben tomar en cuenta las siguientes indicaciones generales:

- Los docentes que declaren un cuadro inflamatorio agudo no podrán participar en la programación regular de pausas activas.

- Los ejercicios se deben realizar respetando el límite de dolor que toleren individualmente los participantes.
- Una vez que concluyan los talleres prácticos, los docentes pueden combinar de forma consciente los diversos ejercicios expuestos en esta guía (articulares, de estiramiento, respiratorios, oculares, etc), de modo que obtengan secuencias variadas y dinámicas para favorecer su salud integral.
- Tiempo determinado: 5- 15 minutos

Movimientos articulares o ejercicios articulares

Son aquellos movimientos realizados por las estructuras articulares de los huesos del cuerpo humano y ligamentos, cartílagos, membrana sinovial, capsula articular.

Dependiendo del tipo de articulación estos movimientos pueden ser flexión, extensión, abrir(abducción), cerrar (aducción) y rotación externa e interna.

Por tal motivo estos movimientos permiten a las estructuras articulares mantenerlas sanas.

Cuello

Flexo- extensión de cuello	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Flexione la cabeza y cuello hasta que el mentón toque con el pecho mantenga 3 segundos y regrese al centro y luego lleve hacia atrás la cabeza y cuello mantenga 3 segundos y regrese al centro realizamos esta secuencia 5 ejercicios hacia delante y hacia atrás.
  	

Tabla 2 ***Flexo- extensión de cuello***

Inclinación lateral de cuello	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Incline el cuello hacia el lado derecho llevando la oreja a tocar con el hombro derecho mantenga 3 segundos regrese al centro e inclinamos el cuello hacia el lado izquierdo llevando la oreja hacia el hombro izquierdo, realizamos 5 ejercicios a cada lado
  	

Tabla 3 Inclinación lateral de cuello

Rotación de cuello	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Giramos la cabeza hacia la derecha mantenemos 3 segundos y regresamos al centro, giramos a la izquierda mantenemos 3 segundos y relajamos. Realizamos 5 ejercicios a cada lado

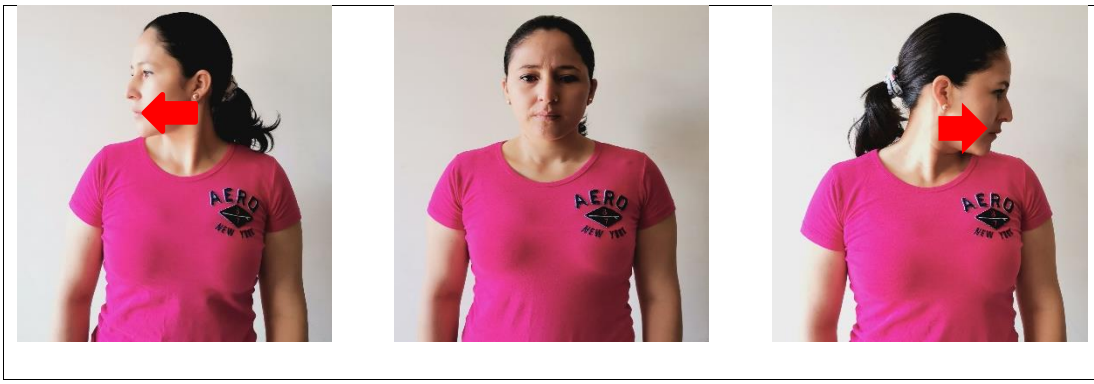


Tabla 4 Rotación de cuello

Hombros

Elevación de hombro	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Levante el hombro derecho hacia la oreja derecha mantenga 3 segundos y relajamos, repetimos la misma secuencia hacia el otro lado con una duración de 5 ejercicios a cada lado.

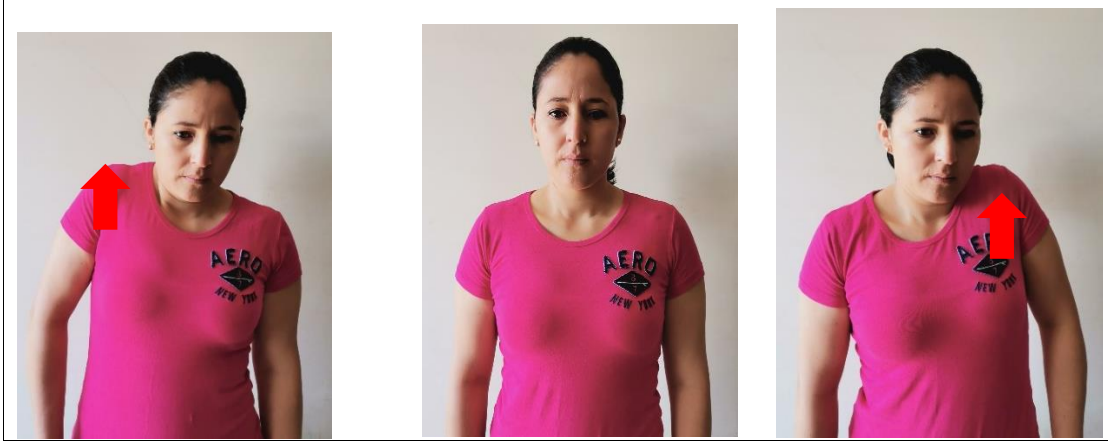


Tabla 5 Elevación de hombro

Circunducción de hombro	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Realizamos círculos amplios y despacio hacia delante con los hombros realizamos 10 circunducciones hacia delante y 10 circunducciones hacia atrás




Tabla 6 circunducción de hombro

Flexión de hombro	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Levante el brazo estirado hasta la altura del hombro o nivel de la cabeza mantenga 3 segundos baje cambie de lado y realice la misma secuencia, cuando levanta el brazo inspire y el momento que baja el brazo expire. Realice este ejercicio 5 veces a cada lado





Tabla 7 Flexión de hombro

Aducción y abducción de escapulas	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Lleve los hombros hacia delante como si fuera a unirlos entre si mantenga 3 segundos relaje y lleve hacia atrás como que está

	uniendo las escapulas entre sí. Realizamos la secuencia 5 ejercicios hacia delante y 5 hacia atrás.
  	

Tabla 8 Aducción y abducción de escapulas

Codos

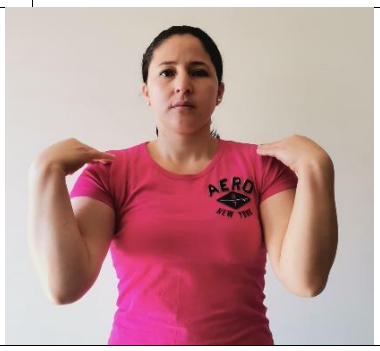
Flexión y extensión de codos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Flexionamos los codos hasta tocar con nuestras manos los hombros mantenemos 3 segundos y estiramos mantenemos 3 segundos y flexionamos, el momento que flexionamos inspiramos y el momento que estiramos expiramos realizamos 5 veces el ejercicio en flexión y 5 veces en extensión.
 	

Tabla 9 Flexión y extensión de codos

Pronosupinación de antebrazos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Codos flexionamos y pegados a nuestro cuerpo con las palmas de las manos hacia el piso giramos las palmas de las manos hacia el

	techo mantenemos 3 segundos y luego regresamos a la posición inicial (pronosupinación) inspiramos momento que giramos las manos al techo mantenemos unos segundos y expiramos regresando a la posición inicial, realizamos 8 veces




Tabla 10 ***Pronosupinación de antebrazos***

Manos

Circunducciones de manos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Estiramos los brazos giramos las manos 5 veces al lado derecho luego 5 veces al lado izquierdo.

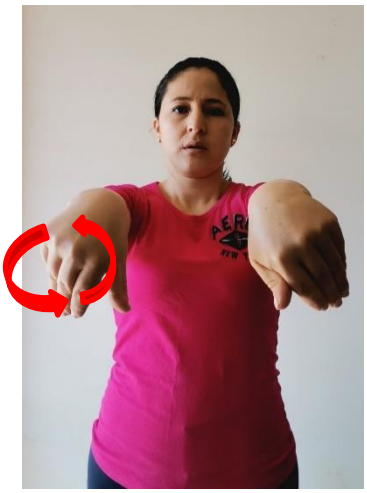



Tabla 11 ***Circunducciones de manos***

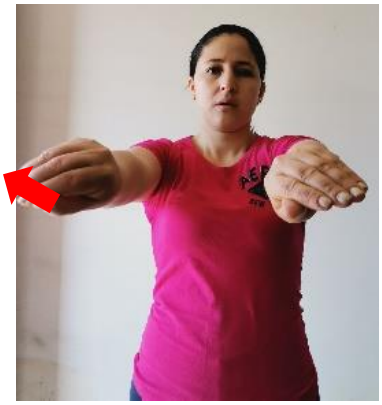
Inclinación lateral de manos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Estiramos los brazos desviamos cubitalmente mantenemos 3 segundos y llevamos la mano radialmente mantenemos 3 segundos y relajamos repetimos la secuencia del ejercicio 5 veces al lado derecho luego 5 veces al lado izquierdo.
 	

Tabla 12 ***Inclinación lateral de manos***

Flexión y extensión de muñecas	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Con los brazos estirados flexionamos las muñecas mantenemos 3 segundos y extendemos el momento que flexionamos inspiramos y el momento que extendemos expiramos. Realizamos 5 veces en flexión y 5 en extensión

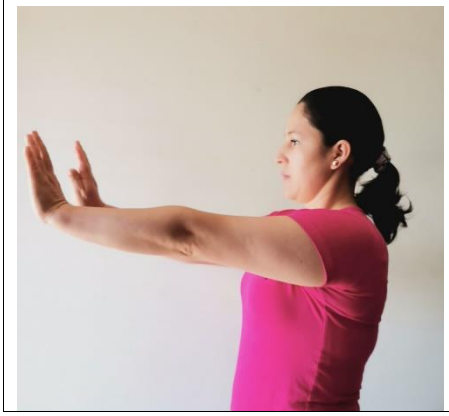
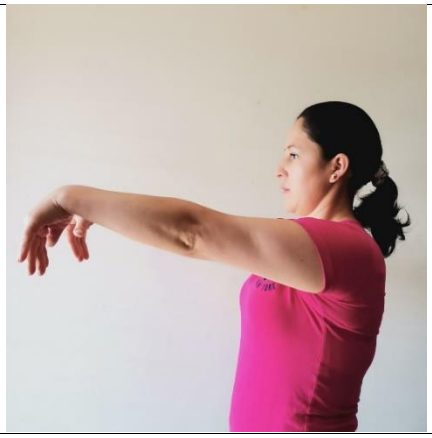



Tabla 13 ***Flexión y extensión de muñecas***

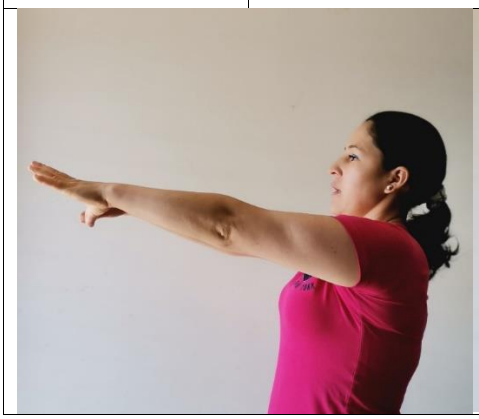
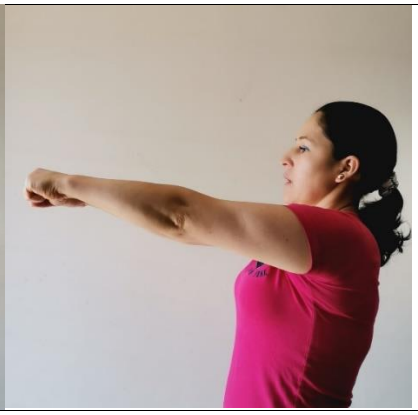
Flexión de los dedos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Con los brazos estirados cerramos los dedos mantenemos 3 segundos y abrimos, el momento que cerramos inspiramos y el momento que soltamos expiramos. Realizamos 5 veces
 	

Tabla 14 ***Flexión de los dedos***

Tronco

Inclinación y rotación de tronco	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Con los codos flexionados pegados hacia el tronco entrelazamos las manos Inclinamos el tronco al lado derecho y giramos hacia el mismo lado mantenemos 3 segundos, el momento que inclinamos tomamos aire y

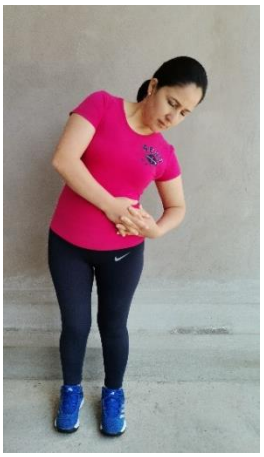
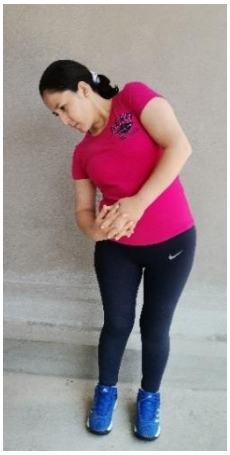
	el momento que regresamos expiramos, cambiamos de lado y realizamos la misma secuencia, el ejercicio se lo repite 5 veces a cada lado
   	

Tabla 15 ***Inclinación y rotación de tronco***

Caderas

Movimientos de cadera	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Separamos los pies movemos la cadera a la derecha mantenemos 3 segundos y cambiamos al lado izquierdo mantenemos 3 segundos. Realizamos la secuencia del ejercicio 5 veces. Realizamos círculos con la cadera 5 a la derecha y 5 ala izquierda

Tabla 16 ***Movimientos de cadera***

Movimientos de cadera	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Separe los pies realice círculos suaves y rítmicos de cadera hacia la derecha y ala izquierda. Realizamos la secuencia del ejercicio 5 veces a cada lado.
	

Tabla 17 ***Movimientos de cadera***

Aducción y abducción de caderas	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	De pie Apoyada la mano en una silla abro la pierna derecha mantengo 3 segundos bajo y cambio al lado

	izquierdo mantengo 3 segundos, realizo la secuencia del ejercicio 5 veces a cada lado. El momento que abre la pierna inspire y el momento que regresa expire.
 	

Tabla 18 ***Aducción y abducción de caderas***

Flexión de caderas y rodillas	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Apoyado en una silla flexione las rodillas mantenga 3 segundos y regrese el momento que flexione las rodillas inspire y el momento que regrese expire realice el ejercicio 5 veces. Flexione la rodilla derecha con la mano del mismo lado sujete por debajo de la rodilla mantenga 3 segundos y cambie de lado y repita la misma secuencia realice el ejercicio 5 veces a cada lado



Tabla 19 ***Flexión de caderas y rodillas***

Tobillos

Circunducciones de Tobillos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Giramos los pies hacia la derecha e izquierda suavemente realizamos este ejercicio 5 veces a cada lado.



Tabla 20 ***Circunducciones de Tobillos***

Flexión plantar y dorsiflexión de tobillo	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	

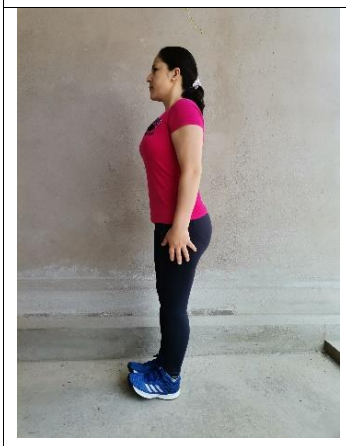
	Colóquese en puntillas mantenemos 3 segundos relajamos y levantamos los dedos del pie del suelo mantenemos 3 segundos y relajamos realizamos la secuencia del ejercicio 5 veces, mientras estamos en puntillas inspiramos y el momento que nos apoyamos en ellos talones expiramos.
   	

Tabla 21 ***Flexión plantar y dorsiflexión de tobillo***

Flexión y extensión de dedeos del pie	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	flexionamos los dedos de los pies mantenemos 3 segundos y estiramos los dedos mantenemos 3 segundos realizamos el ejercicio 5 repeticiones en flexión y 5 repeticiones en extensión.
 	

Tabla 22 ***Flexión y extensión de dedeos del pie***

Taller 4 Ejercicios de estiramientos generales

Los ejercicios de estiramiento tienen la finalidad de mantener la flexibilidad de los diferentes músculos lo que les permitirá estirarse evitando retracción o acortamientos musculares que pueden provocar alguna molestia o incluso deterioro progresivo con relación a la edad.

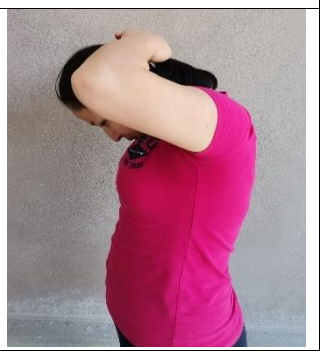
Cuello	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Con la cabeza y cuello flexionados con el mentón tocando hacia el pecho con las manos entrelazadas colocamos encima de la cabeza levantamos la cabeza suavemente sin que se desplace mantenemos 3 segundos y relajamos, realizamos nuevamente lo mismo 3 veces y avanzamos un poquito más la cabeza y el cuello hacia delante nuevamente hacemos 3 y adelantamos la cabeza un poco más 3 veces más llevamos el cuello un poco más y relajamos.
  	

Tabla 23 Cuello

Hombros	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Brazos estirados con las manos entrelazadas trato de coger algo meto la cabeza y regreso mantenemos 15 segundos. Repita el ejercicio 3 veces.



Tabla 24 ***Hombros***

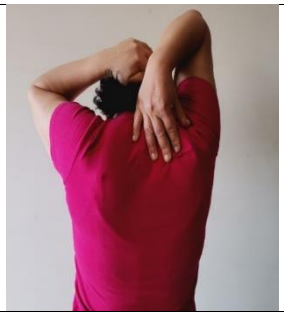
Miembros superiores	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Mano derecha por encima de la cabeza tocando la paleta (omoplato)derecho la otra mano colocamos en el occipital (base de la cabeza) realizamos flexión de cuello mantenemos 15 segundos relaje y cambie al lado izquierdo y realizamos lo mismo. Realice la secuencia del ejercicio 3 veces a cada lado.
 	

Tabla 25 ***Miembros superiores***

Hombro, codo, mano y dedos	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Brazo izquierdo mano y dedos estirados horizontalmente con la palma de la mano viendo al techo, extendemos la muñeca e incline la cabeza al mismo lado mantenemos 15 segundos flexionamos la muñeca e inclinamos la cabeza al lado derecho mantenemos 15 segundos y repita la misma secuencia al otro lado. Repita el ejercicio 3 veces a cada lado.

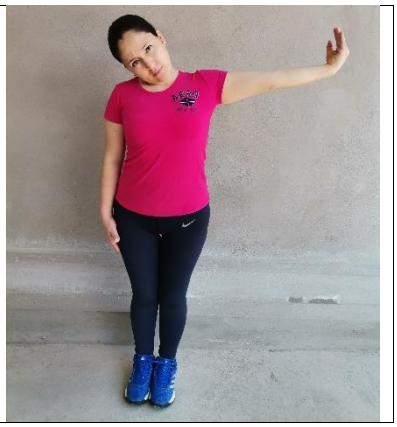
	

Tabla 26 ***Hombro, codo, mano y dedos***

Pectoral mayor	
Posición	• De pie
Instrucciones:	
	Frente a una puerta con un paso adelante abrimos los brazos (abducción de hombros 90°) como intentando salir mantenemos 15 segundos y soltamos realizamos la misma secuencia 3 veces
	

Tabla 27 ***Pectoral mayor***

Tronco 1	
Posición	• De pie
Instrucciones:	
	Estire el brazo derecho por encima de la cabeza el pie derecho colóquelo atrás del izquierdo y nos inclinamos hacia el lado izquierdo mantenemos 15 segundos y cambiamos de lado. Realizamos 3 veces el ejercicio a cada lado

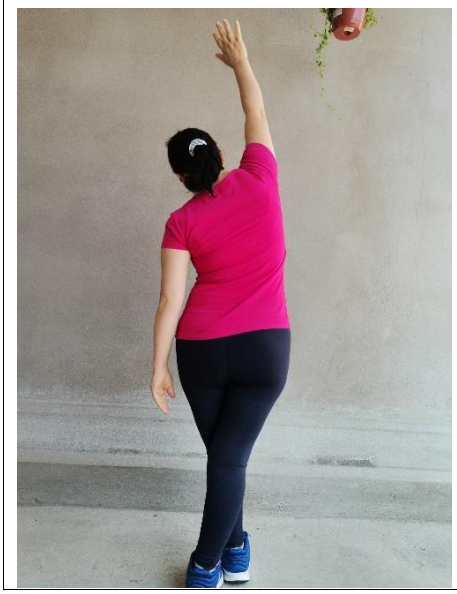
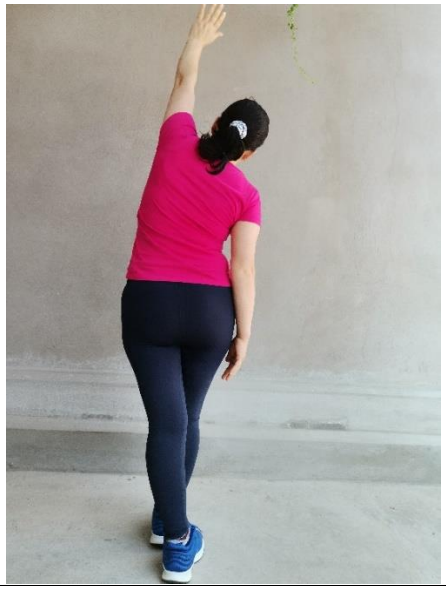



Tabla 28 ***Tronco 1***

Tronco 2	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Estire los brazos pegue el mentón hacia el cuello mantenga esta posición flexione el tronco hasta tocar los pies sin despegar el mentón del cuello hasta que regrese a la posición inicial, cuando se estira los brazos inspiramos y cuando flexionamos expiramos.

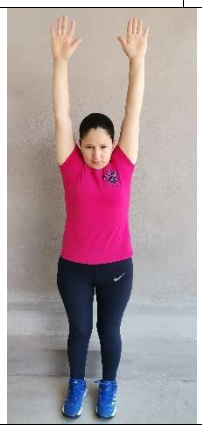
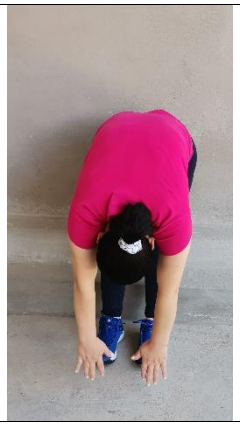





Tabla 29 ***Tronco 2***

Miembros inferiores 1	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	

	Flexione la rodilla derecha con la mano del mismo lado sostenga el dorso del pie durante 15 segundos y relaje y cambie de lado realice el ejercicio 3 veces con cada pierna.

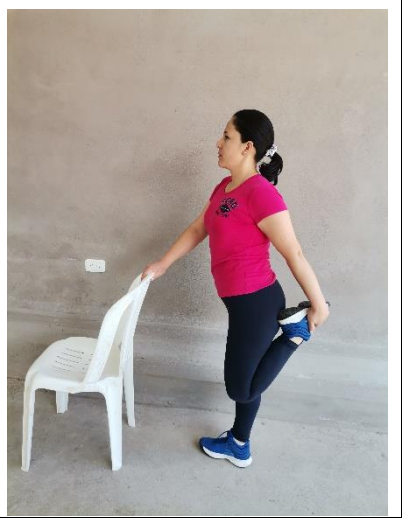



Tabla 30 ***Miembros inferiores 1***

Isquiotibiales	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Acostado boca arriba levanto la pierna mantengo 15 segundos y cambio de lado realizamos 3 veces la secuencia del ejercicio con cada pierna




Tabla 31 ***Isquiotibiales***

Miembros inferiores 2	
Posición	• De pie
Instrucciones:	

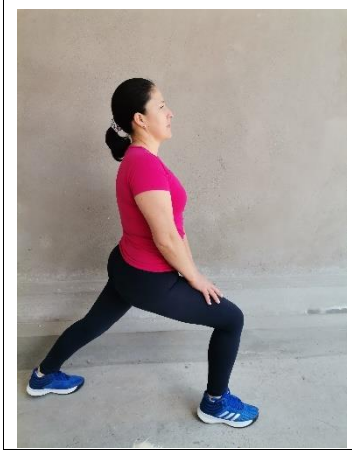
	de un paso adelante doble la rodilla derecha estire la izquierda mantenga esta posición 15 segundos, cambie de lado y realice la secuencia del ejercicio 3 veces a cada lado.
 	

Tabla 32 ***Miembros inferiores 2***

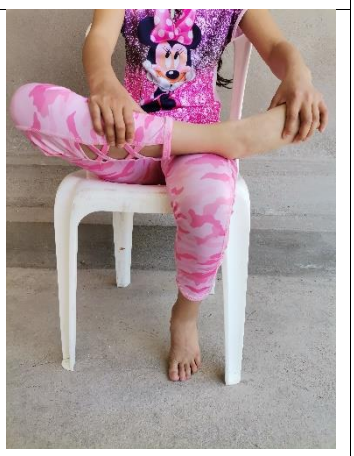
Tobillo	
Posición	• Sentado
Instrucciones:	
	Posición de sentado, cruce la pierna derecha por encima de la rodilla izquierda sujete con la mano derecha por encima del pie y la otra en los dedos flexionamos los mismo lo más que podemos mantenemos en esta posición 15 segundos y relajamos realizamos la misma secuencia con el otro pie. El ejercicio se realizará 3 veces.
  	

Tabla 33 ***Tobillo***

Dorsiflexores	
Posición	• Sentado
Instrucciones:	
	Posición de sentado, cruce la pierna derecha por encima de la rodilla izquierda sujete con la mano derecha por encima del pie y la otra en los dedos estiramos los mismo lo más que podemos mantenemos en esta posición 15 segundos y relajamos realizamos la misma secuencia con el otro pie. El ejercicio se realizará 3 veces

Tabla 34 ***Dorsiflexores***

Taller 5 Ejercicios respiratorios

Los ejercicios respiratorios permiten mantener la capacidad pulmonar una buena respiración retarda la sensación de fatiga una actividad física lo que ayuda para reactivarnos en nuestra jornada laboral.

Realizamos esto de 3 a 5 ejercicios antes y después de la rutina de ejercicios o podemos combinarlos con algunos movimientos articulares o estiramientos.

Ejercicios respiratorios 1	
Posición	• De pie • Sentado • Acostado boca arriba
Instrucciones:	
	Colocar la mano en el abdomen tome aire por la nariz mantenga unos 3 segundos y expiramos o botamos el aire por la boca contando 6 segundos. El momento que inspiramos o tomamos aire inflamos el estómago y el momento que expiramos desinflamos el estómago.
	

Tabla 35 ***Ejercicios respiratorios 1***

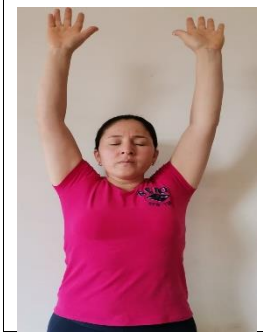
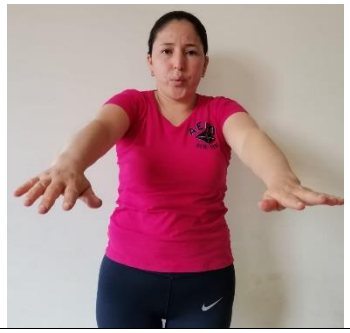
Ejercicios respiratorios 2	
Posición	• De pie • Sentado • Acostado boca arriba
Instrucciones:	
	levante los brazos mientras tome aire por la nariz mantenga unos 3 segundos, bote el aire por la boca contando 6 segundos y mientras expira baje los brazos. El momento que inspira o toma aire infle el estómago y el momento que expira desinfle el estómago.
 	

Tabla 36 ***Ejercicios respiratorios 2***

Taller 6 Ejercicios oculares

Ejercicios oculares 1	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	

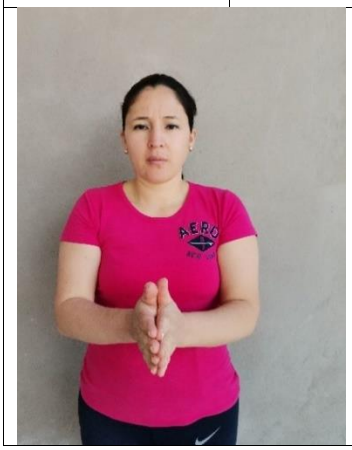
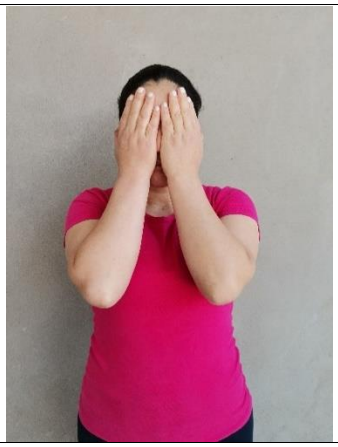
	Frotamos las palmas de las manos durante 10 segundos y luego colocamos sobre nuestros ojos cerrados 10 segundos repetimos 3 veces esta secuencia.
 	

Tabla 37 ***Ejercicios oculares 1***

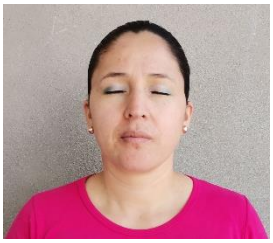
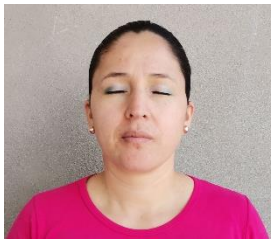
Ejercicios oculares 2	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Parpadee durante 60 segundos lo más rápido que pueda hasta sentir que humedece los ojos, descanse parpadeando 3 veces para realizar el siguiente ejercicio.
   	

Tabla 38 ***Ejercicios oculares 2***

Ejercicios oculares 3	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Cierre los ojos mantenga 3 segundos abra cierre nuevamente mantenga 3 segundos realice esta secuencia de ejercicio 5 veces

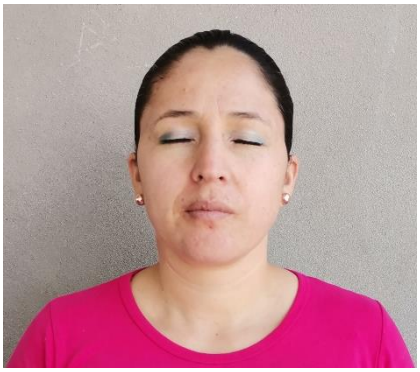
	y descanse parpadeando 3 veces para realizar el siguiente ejercicio.
 	

Tabla 39 ***Ejercicios oculares 3***

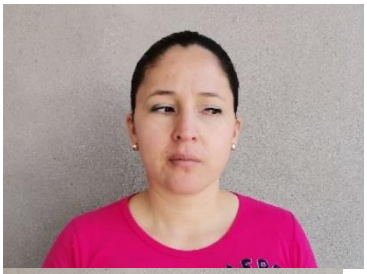
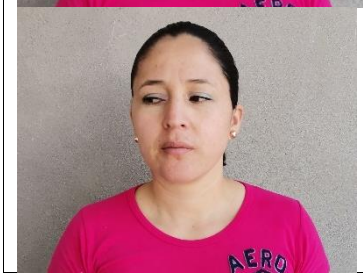
Ejercicios oculares 4	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Mire ala derecha, regrese al centro y mire a la izquierda 5 veces, descanse parpadeando 3 veces para realizar el siguiente ejercicio.
  	

Tabla 40 Ejercicios oculares 4

Ejercicios oculares 5	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Gire los ojos siguiendo las manecillas del reloj 5 veces descanse parpadeando 3 veces para realizar el siguiente ejercicio.



Tabla 41Ejercicios oculares 5

Ejercicios oculares 6	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Gire los ojos al contrario de las manecillas del reloj 5 veces descanse parpadeando 3 veces para realizar el siguiente ejercicio.
	

Tabla 42 Ejercicios oculares 6

Ejercicios oculares 7	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Tápese el ojo derecho con la mano del mismo lado por 15 segundos y luego realizamos el mismo ejercicio con el ojo izquierdo

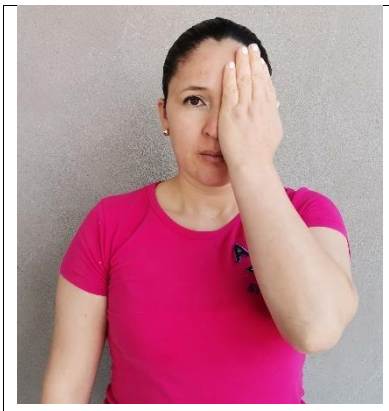




Tabla 43 Ejercicios oculares 7

Ejercicios oculares 8	
Posición	• De pie • Sentado
Instrucciones:	
	Coloque un lápiz a 20 centímetros frente a su nariz acerque a su nariz el lápiz mantenga 3 segundos y retiramos el lápiz. Repita esta secuencia 5 veces.





Tabla 44 Ejercicios oculares 8

5.5.4. Planificación

	Actividades	Tiempos	Lugares	Recursos	Metodologías
FASE 1	Etapa 1 Taller 1 Importancia de las pausas activas	Semana 1 1 horas	Salón de uso múltiple	Docentes Proyector de imágenes y video Computadora Pizarra Marcadores	Trabajo colaborativo *Flipped classroom*
	Etapa 2 Taller 2 Tipología de las pausas activas	Semana 1 1 horas	Salón de uso múltiple	Docentes Proyector de imágenes y video Pizarra Marcadores	Trabajo colaborativo *Flipped classroom*
FASE 2	Etapa 1 Taller 3 Movimientos articulares: • Cuello • Hombros • Codos • Manos • Tronco • Caderas	Semana 2 2 horas	Cancha de basketball	Docentes Parlante Micrófono	Taller pedagógico de actividad física
	Etapa 2 Taller 4 Ejercicios de estiramiento generales: • Cuello	Semana 2 2 horas	Cancha de basketball	Docentes Parlante Micrófono	Taller pedagógico de actividad física

	• Hombros • Miembros superiores • Hombro, codo, mano y dedos • Pectoral mayor • Tronco 1 • Tronco 2 • Miembros inferiores 2 • Tobillo • Dorsiflexores				
	Etapa 3 Taller 5 Ejercicios respiratorios: • Ejercicios respiratorios 1 • Ejercicios respiratorios 2	Semana 3 1 hora	Salón de uso múltiple	Docentes Parlante Micrófono	Taller pedagógico de actividad física
	Etapa 4 Taller 6 Ejercicios oculares • Ejercicios oculares 1 • Ejercicios oculares 2	Semana 3 3 horas	Salón de uso múltiple	Docentes Parlante Micrófono	Taller pedagógico de actividad física

	• Ejercicios oculares 3 • Ejercicios oculares 4 • Ejercicios oculares 5 • Ejercicios oculares 6 • Ejercicios oculares 7 • Ejercicios oculares 8				

Tabla 45 Planificación

5.5.5. Factibilidad

El proyecto es factible porque cuenta con la disposición favorable de las autoridades de la institución y con el interés de los docentes, expresado durante la encuesta aplicada durante la presente investigación.

5.5.6. Estructura de evaluación de la propuesta

Para la evaluación de la propuesta se utilizará un formulario de *Google forms*, que se aplicará en dos momentos distintos: el primero de ellos, al finalizar los 6 talleres señalados en la propuesta; y, el segundo, después de un mes de aplicación de las pausas activas laborales. A continuación, se presenta la rúbrica de evaluación de los talleres y la lista de cotejo para la evaluación de las pausas activas.

Rúbrica 1 Evaluación de talleres

Escala → / **Criterios** ↓	Totalmente satisfecho	Satisfecho	Medianamente satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho
Los contenidos desarrollados han sido pertinentes					

Los recursos utilizados han sido adecuados					
Las actividades se han desarrollado según la planificación					
El tiempo designado para el desarrollo de las actividades ha sido adecuado					
El lugar ha ofrecido las condiciones para el desarrollo de las actividades					
El facilitador ha demostrado dominio de los contenidos expuestos					

Elaborado por: Sandra Ordóñez (2021)

Lista de cotejo para la evaluación de las pausas activas

Criterios de evaluación	Sí	No
Las pausas activas reducen el estrés		
Las pausas activas mejoran mi circulación sanguínea		
Las pausas activas mejoran mi metabolismo		
Las pausas activas mejoran mi productividad		
Las pausas activas mejoran mi concentración		
Las pausas activas mejoran mi autoestima		

Elaborado por: Sandra Ordóñez (2021)

CONCLUSIONES

Conclusiones

La presente investigación ha surgido con la intención de determinar el impacto que puede sufrir la salud integral de los docentes debido a los cambios de la jornada laboral durante la pandemia. Por ello, se orienta a la presentación de una propuesta de pausas activas, que permita mejorar las condiciones físicas, psicológicas y sociales de los docentes, con evidentes repercusiones sobre el desempeño laboral.

A partir de la exposición de la problemática se ha constatado que el Covid-19 ha producido numerosas consecuencias para la humanidad. De forma preliminar, se puede afirmar que sus efectos se pueden constatar en los más diversos ámbitos de la vida humana: económico, social, geopolítico, psicológico, tecnológico, cultural, religioso, etc. En el campo educativo, muchos de aquellos factores han confluido cuadros complejos en los que las condiciones sociales, económicas y tecnológicas han determinado el tipo de acceso a la educación formal. Adicionalmente, se ha señalado que las condiciones laborales de los docentes se han modificado profundamente, pasando de una educación presencial a una virtual, y que el tiempo dedicado al teletrabajo se ha incrementado considerablemente. Aquel cuadro se puede agravar debido al incremento de inactividad física y a los largos períodos de confinamiento, que han impactado sobre la salud integral de los docentes.

Durante la revisión de los antecedentes se ha podido constatar: 1) el incremento de la literatura sobre la importancia de las pausas activas laborales; 2) la preocupación de la Organización Mundial de la Salud sobre el incremento de la inactividad física en el mundo; 3) el probable incremento mundial de la inactividad física y el sedentarismo durante la pandemia. Mientras que, durante la exposición de las bases teóricas se ha destacado la relación de la actividad/inactividad física sobre la salud integral; y la importancia de las pausas activas laborales para contribuir a la salud integral de los docentes.

Los resultados de la encuesta señalan que: 1) ha existido un incremento notable en el uso de dispositivos electrónicos durante la pandemia (38,1% de 5-6 horas;

33,3% de 7-8%; 19,5% de 9-10 horas); 2) varios docentes señalan afecciones de ojos, estrés, cuello, cintura, dolores articulares y sobrepeso; 3) el 76,2% realiza actividad física, de 10-15 minutos, que el 61,9% lo hace una vez por semana; y que el 57,1% practica actividad física moderada; 4) el 71,4% de los encuestados no padece enfermedades no transmisibles; 5) el 81% ha expresado el interés de participar en un programa de pausas activas organizado por la institución.

Como respuesta al problema planteado se ha desarrollado una propuesta de 6 talleres pausas activas laborales orientadas a favorecer la salud integral de los docentes de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro. La propuesta se divide en 2 fases: una teórica y otra práctica. La fase teórica, se subdivide en 2 etapas orientadas a la exposición de la importancia y la tipología de las pausas activas. La fase práctica se subdivide en 4 etapas en las que se desarrollan, consecutivamente, 4 talleres temáticos sobre movimientos articulares, ejercicios de estiramiento, ejercicios respiratorios y ejercicios oculares. Por medio de los talleres se espera que los docentes adquieran las competencias necesarias para aplicar los ejercicios durante los potenciales espacios de pausas activas que programe la institución.

[Objetivo general Diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro]

De forma general, se puede señalar que la incorporación de un programa de pausas activas durante la jornada laboral podría contribuir a mejorar la salud integral de los docentes, en los campos físico, social y emocional. Pues, como se ha demostrado en diferentes estudios las pausas activas favorecen el desempeño laboral y mejoran las relaciones sociales de los trabajadores.

Recomendaciones

Se deben diseñar políticas públicas para afrontar el incremento del sedentarismo y la reducción de la inactividad física acentuados durante la pandemia.

Al finalizar el segundo año de pandemia, se recomienda realizar un estudio bibliográfico para sistematizar los resultados de las investigaciones de campo.

Se deben realizar estudios sistemáticos y longitudinales para analizar los efectos de la pandemia sobre los diferentes ámbitos de la salud integral de los docentes.

Se recomienda aplicar la propuesta de esta tesis con la finalidad de constatar sus posibles beneficios, a mediano y largo plazo.

Referencias Bibliográficas

Álvarez, G. (2017). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS* (Tesis de maestría). Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ambato. Recuperado de http://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/7974/1/PIUAMSS018-2018.pdf

Ander-Egg, E. (2014). *Diccionario de educación*. Córdoba: Brujas. Recuperado de https://elibro.puce.elogim.com/es/ereader/puce/78159?page=80..(2014).

Aristóteles. (1988). *Política*. Gredos.

Avendaño, J. & Cárdenas, J. (2018). Propuesta de formación sobre las pausas laborales activas y las relaciones interpersonales entre docentes (Tesis de Maestría). Universidad Libre, Bogotá. Recuperado de http://hdl.handle.net/10901/11671

Banco Mundial. (2020). *La COVID-19 (coronavirus) hunde a la economía mundial en la peor recesión desde la Segunda Guerra Mundial*. https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2020/06/08/covid-19-to-plunge-global-economy-into-worst-recession-since-world-war-ii

Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación. Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales*. Bogotá: Pearson.

Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, *37*, 742-747. https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875

Boletín Oficial del Estado. (1995). *Real Decreto Legislativo 1/1995*, *de 24 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la ley del Estatuto de los Trabajadores*. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-7730

Bonilla, F. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente s.a e.s.p de la ciudad de Cali.*

https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4370/CB-0460628.pdf;jsessionid=4CC4FD6DA52A40308299952CBE1868DD?sequence=1

Boone, C. (2017). *Propuesta de un manual estandarizado para el diseño y operacionalización de un programa de pausa saludable orientado a trabajadores en dependencias del gobierno federal*. https://catalogoinsp.mx/files/tes/055286.pdf

Caizaluisa, K. & Torres, D. (2017). *Análisis de la actividad física para determinar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adolescentes de 13 a 18 años en la parroquia del Quinche, Colegio Iberoamericano en el periodo de diciembre- febrero 2016-2017* (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito. Recuperado de http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13340/DISERTACI%c3%92N.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castillo, M., Cruz, C., García, P., Jaque, J. & Morales, V. (2010). *Aplicación de un programa de pausas laborales activas en funcionarios universitarios chilenos. https://www.researchgate.net/publication/221669555*

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)/Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). El trabajo en tiempos de pandemia: desafíos frente a la enfermedad por coronavirus (COVID-19). *Coyuntura laboral en América Latina y el Caribe*, No. 22 (LC/TS.2020/46), Santiago, 2020. https://www.cepal.org/es/publicaciones/45557-coyuntura-laboral-america-latina-caribe-trabajo-tiempos-pandemia-desafios-frente

CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45904

Contreras, L. Fuentes, H. & González, K. (2020). Transformación de la educación frente a la pandemia y la analítica de datos. *Revista Boletín REDIPE*, 9(7), 91-99. https://doi.org/10.36260/rbr.v9i7.1021

Crepo, M. & Palaguachi, M. (2020). Educación con Tecnología en una Pandemia: Breve análisis. *Revista Scientific*, 5(17), 292-310. https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.17.16.292-310

Decreto 1017 de 2020. *Decreto de estado de excepción por la emergencia sanitaria causada por el COVID-19*. 16 de marzo de 2020. No. 1017. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/04/MINEDUC-MINEDUC-2020-00020-A.pdf

dechile.net. (2021). *Docente*. *Etimología de docente.* http://etimologias.dechile.net/?docente

Díaz, X., Mena, C. & Rebolledo, A. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. *Praxis Educativa*, 15(15), 104-109. Recuperado de https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:1763c497-1344-42cc-8bea-6ddd0e5ab627#pageNum=1

Duque, V. (2015). Informe final del trabajo de titulación de Psicóloga Industrial. [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7575/1/T-UCE-0007-358i.pdf

Espinoza, C. (2018). *Recreación laboral y estrés en los trabajadores del Centro Educativo "Ágape"* (Tesis de Maestría). Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, Sangolquí. http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15552/5/T-ESPE-038505.pdf

Fardoun, H., González, C., Collazos, A. & Yousef, M. (2020). Estudio exploratorio en Iberoamérica sobre procesos de enseñanza-aprendizaje y propuesta de evaluación en tiempos de pandemia. *Education in the Knowledge Society*,21(2020) https://doi.org/10.14201/eks.23437

Gazzo, M. (2020). La educación en tiempos del COVID-19: Nuevas prácticas docentes, ¿nuevos estudiantes?, Red Sociales. *Revista del Departamento de Ciencias Sociales*, 7(2), 58-63. Recuperado de https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/750/9.-La-

educaci%c3%b3n-en-tiempos-del-COVID-19_-nuevas-pr%c3%a1cticas-docentes-%c2%bfnuevos-estudiantes_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gómez, N. & Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educación, FENOB una filial Coronel Oviedo. *Academic Disclosure*, 1(1), 216–234. https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89

Hernández*, J. (2019) RECH-Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* Vol. V, Número 2. p.55-64. https://core.ac.uk/reader/286338710

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª. ed.). México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Hidalgo, D. (2020). *Las pausas activas en el desempeño laboral de los servidores administrativos de la universidad técnica de Ambato* (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Recuperado de http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24922/1/1803568839%20DENNIS%20JOS%c3%89%20HIDALGO%20ALAVA.pdf

Hinojoza, J. (2018*). Gimnasia Laboral y sedentarismo en los docentes de la I.E. 20449 Andrés de los reyes - Huaral* (Tesis de grado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. Recuperado de http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3883/TESIS-GIMNASIA-LABORAL-OK%20HINOJOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación: guía para una comprensión holística de la ciencia*. Caracas: Quirón.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2021). *Estadísticas laborales – septiembre 2021*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/estadisticas-laborales-septiembre-2021/

International Labour Office, ILO Office in Argentina, Argentina, Ministerio de Trabajo, E. y S. S., & Unión Industrial Argentina. (2011). *Manual de buenas prácticas en teletrabajo*. OIT.

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. 14

de octubre de 2009. Año CXLIV. N. 47502.https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/COL%202009%20LEY_1355.pdf

Ley del deporte, educación física y recreación s/n (2010, 11 de agosto), La Asamblea Nacional. https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf

http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1678007

Ley Orgánica de Apoyo Humanitario s/n (2020, 22 de junio), La Asamblea Nacional. https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia_2020/a2_41.pdf

López, E. & Zacarias, H. (2020). Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), 136-141. https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209

López, J., Adorno, A. & Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Rev. virtual Sociedad Paraguaya de Medicina Interna.* 8 (2), 67-75. https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256/211

Lugo, M., Ithurburu, V., Sonsino, A., & Loiacono, F. (2020). Políticas digitales en educación en tiempos de Pandemia: desigualdades y oportunidades para América Latina. *Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (73), 23-36. https://doi.org/10.21556/edutec.2020.73.1719

Mata, J. (2020). *Experiencias docentes: pandemia 2020 entrevistas tipo documental Jesús Mata de docente a docente*. [video]. https://www.youtube.com/watch?v=ORhtwI5Shvg&t=2107s

Manzano, S. (27 de julio 2020). *Pausa activa Yanbal. Yanbal con Soffy Manzano* [Archivo de video]. https://www.facebook.com/yanbalconsoffy/videos/pausa-activa-yanbal-/320539269196148/

Medina, L., Quintanilla, G., Palma, M., & Medina, M. (2021). *Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19.*

Uniciencia. Vol. 35(2), 1-14. https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/uniciencia/article/view/14790

Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 50(2020 especial), 343-352. https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237028/html/index.html

Mejía, J., Silva, C. & Rueda, Y. (2020). Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el covid-19. *Revista De Investigación En Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad Y Salud En El Trabajo - GISST*, 2(2), 133-142. https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.86

Mera, A., Tabares, E., Montoya, S., Muñoz, D. & Monsalve, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2),166-177.

DOI: https://doi.org/10.22267/rus.202202.188

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2017). *Agita tu mundo. Pausa Activa. Promoción de la salud en el trabajo*. https://www.salud.gob.ec/guias-de-pausa-activa/

Ministerio de Salud de Colombia. (2015). *ABECÉ Actividad física en el entorno laboral*. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf

Ministerio del deporte. (sf). pausas activas laborales https://www.deporte.gob.ec/ministerio-del-deporte-realiza-pausa-activa-laboral-en-instituciones-publicas-de-esmeraldas/

Morin, E. (1997). La unidualidad del hombre. *Gazeta de antropología*, 13(1997). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1222655

Nieto, D., Nieto, I., & Torres, L. (2020). *Sobrepeso e Inactividad física en universitarios de la Ciudad de Barranquilla: un estudio descriptivo transversal*. Recuperado de https://revistas.intec.edu.do/index.php/cisa/article/view/1922

Noro, J. (2015). El modo humano de enfermar: la dinámica entre salud y enfermedad análisis existencial y mirada filosófica. *Metahumanitas - Córdova*. Recuperado de https://es.calameo.com/read/000538013145578635 62e

Noro, J. (2020). De la sociedad unidimensional del cansancio escuela del presente, trabajo del futuro. La educación necesaria. *Revista Coloquio*, 65(2020), 8-27. Recuperado de http://revistas.uazuay.edu.ec/index.php/coloquio/article/view/323/473

Organización Mundial de la Salud. (2010a). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Apoyo*. https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2010b). *Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Organización Mundial de la Salud*. https://apps.who.int/iris/handle/10665/44317

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus*. https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Por qué es importante la actividad física*. Recuperado de https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Docentes: líderes en tiempos de crisis, reinventando el futuro. Declaración conjunta de la Sra. Audrey Azoulay, Directora General de la UNESCO, el Sr. Guy Ryder, Director General de la OIT, la Sra. Henrietta, H. Fore, Directora Ejecutiva de UNICEF, y el Sr. David Edwards, Secretario General de la Internacional de la Educación*. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/statements-and-speeches/WCMS_757056/lang--es/index.htm

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *La COVID-19 y el mundo del trabajo. sexta edición*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_755917.pdf

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_bai_pub_143.pdf

Ortiz, D. (2020). *Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un grupo de quinto en educación primaria* [Tesis de grado, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/465

Pérez, A. (2020). Los desafíos educativos en tiempos de pandemias: ayudar a construir la compleja subjetividad compartida de los seres humanos. *Praxis Educativa, 24*(3), 1-24. https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/praxis/article/view/5298/pdf

Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K. & Sáez, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la covid-19. *CienciAmérica*, 9(2). http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.325

Ramos, M., Ocaña, T. & Mamani, R. (2017). Efectividad del programa "Mi postura, mi salud" en los conocimientos y prácticas para la prevención de trastornos músculo esqueléticos basado en la ergonomía participativa en una empresa textil de Lima Este, 2016*. Revista Científica de Ciencias de la Salud*. *10*(1). Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/219

República del Ecuador. (2012). *Código del Trabajo*. https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/11/C%C3%B3digo-de-Tabajo-PDF.pdf

Reynosa, E., Rivera, E., Rodríguez, D., & Bravo, R. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 16(77), 141-149. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1580/1563

Riascos, L., Riascos, N. & García, Y. (2018). *Importancia de la práctica de pausas activas para contrarrestar enfermedades laborales en*

odontólogos (Tesis de maestría). Universidad CES, Pasto. Recuperado de https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4164/2/PAUSAS%20ACTIVAS%20V.9.pdf

Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F. & Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, *29*(3), 137-141. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.

Robinet A. & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111

Rodríguez, M., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). *Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes?* Recuperado de https://www.revespcardiol.org/es-ejercitarse-tiempos-covid-19-que-recomiendan-articulo-S0300893220301755

STP Argentina. (2020). *La salud de los docentes en el contexto de Covid-19.* https://www.youtube.com/watch?v=gMwvszhZm6w

Serón, P., Muñoz, S. & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Revista Médica de Chile*, 138(2010), 1232-1239. https://www.researchgate.net/publication/260764457_Nivel_de_actividad_fisica_medida_a_traves_del_cuestionario_internacional_de_actividad_fisica_en_poblacion_Chilena

Terán, D., Córdova, M., Muquinche, J., & Gordón, P. (2020). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Ciencia digital*, 5(1), 6-14. https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1515/3821

UNESCO. (2020). *Respuesta al COVID-19*. Recuperado https://uil.unesco.org/es/respuesta-al-covid-19

Valverde, M. (2021). Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 14(1), 19-26. https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478

Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. & Alfonso, L. (2011). Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218 https://www.academia.edu/12821437/ACTIVIDAD_F%C3%8DSICA_ESTRATEGIA_DE_PROMOCI%C3%93N_DE_LA_SALUD

Vohlonen, A. (04 de mayo de 2020). *COVID-19: Cómo asegurar el aprendizaje de los niños sin acceso a internet*. UNICEF. https://www.unicef.org/ecuador/historias/covid-19-c%C3%B3mo-asegurar-el-aprendizaje-de-los-ni%C3%B1os-sin-acceso-internet

Anexos

Anexo 1. Instrumento validado

Cuestionario para determinar la necesidad de pausas activas en los docentes de la unidad educativa fray Cristóbal Zambrano de Saraguro período 2020 -2021

I. Sección informativa

Nombre completo: _____

Género: Hombre _____ **Mujer** _____

Edad: _____

Correo electrónico _____

Instrucciones:

Estimados Docentes:

El presente cuestionario forma parte de la investigación orientada a la redacción de una tesis de maestría en Innovación en Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador cuyo objetivo busca diseñar una propuesta de talleres de pausas activas dirigida al personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro, año lectivo 2020 – 2021.

La encuesta consta de una parte informativa, en la que se solicitan sus datos personales; y una sección compuesta por 11 preguntas, de respuesta obligatoria. Una vez que la concluya, haga click en finalizar, para que se cargue automáticamente en la nube. El investigador garantiza el uso exclusivo de la información recabada para fines investigativos.

Por favor, lea atentamente cada ítem y responda de manera objetiva.

II. Cuestionario

1. Seleccione la cantidad de trabajo diario realizado con su dispositivo electrónico (computadora, teléfono, Tablet, etc.) antes de la pandemia.

1-2 horas diarias

3-4 horas diarias

5-6 horas diarias

7–8 horas diarias

9-10 horas diarias

2. Seleccione la cantidad de trabajo diario que realiza con su dispositivo electrónico (computadora, teléfono, Tablet, etc.) durante la pandemia.

1-2 horas diarias

3-4 horas diarias

5-6 horas diarias

7–8 horas diarias

9-10 horas diarias

3. Señale las afecciones que presenta usted a raíz del teletrabajo.

Dolor de cuello ____

Dolor de la zona lumbar (cintura) ____

Irritación de los ojos ____

Dolores articulares (codo, hombros) ____

Sobrepeso ____

Estrés ____

Otros ____

4. Califique del 1 al 5 su estado físico, emocional y social, considerando que 1 es el mínimo y 5 el máximo. Marque su respuesta con una X.

Estado físico	Malo__	Regular___	Bueno__	Muy Bueno__	Excelente__
Estado emocional	Malo__	Regular___	Bueno__	Muy Bueno__	Excelente__
Estado social	Malo__	Regular___	Bueno__	Muy Bueno__	Excelente__

5. ¿Realiza actividad física?

Sí ___

No ____

6. ¿Cuánto tiempo de actividad física realiza? Marque su respuesta con una X.

10 a 15 minutos ____

16 a 20 minutos ____

21 a 30 minutos ____

31 a 50 minutos ____

60 minutos o más ___

7. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física? Marque su respuesta con una X.

1 vez al día	
2 o 3 veces por la semana	
1 vez a la semana	
Cada 15 días	
1 vez al mes	
Nunca	

8. ¿Qué tipo de actividad física realiza, diariamente?

Leve	
Moderada	
Intensa	

9. Padece alguna enfermedad no transmisible: enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedad pulmonar, enfermedad osteomuscular, cáncer, entre otras

Sí ___

No ___

10. En caso de que haya respondido afirmativamente la pregunta anterior, responda lo siguiente. ¿Considera usted que la inactividad física ha empeorado su estado de salud?

Sí ___

No ___

11. ¿Le gustaría participar en un programa de pausas activas organizado por esta Institución Educativa?

Las pausas activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos, que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

Sí ___

No ___

¡Muchas gracias por su participación!

Anexo 2. Solicitud dirigida al Rector de la Institución

Quito, 26 de abril del 2021

Magíster P. Mario Aguilar Galarza
Director de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano
Saraguro

De mi consideración:

Yo, Sandra Verónica Ordoñez Guamán, con C. I. 1104190846, estudiante de la Maestría en Innovación en Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su autorización para la realización de la investigación de mi tesis de maestría titulada **Jornada laboral y salud integral: Talleres de Pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano de Saraguro, 2020 -2021.** Cuento con su apoyo para que todos los docentes de la Institución llenen la encuesta creada en *Google forms*, cuyo enlace se enviará oportunamente.

Por la importancia brindada a la presente, le anticipo mis agradecimientos.

Atentamente

Sandra V. Ordóñez G
Lcda. Sandra Verónica Ordóñez Guamán
CI 1104190846

Autorizado 28-04-2021