

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i4.1820>

Impacto del ejercicio regular en los niveles de estrés en docentes del nivel primario del 1º y 2º Ciclo del Centro Regional de Educación Pilar, año 2024

Impact of Regular Exercise on Stress Levels among Primary School Teachers of the 1st and 2nd Cycles at the Regional Education Center of Pilar, Year 2024

Diana Raquel Pérez de Montiel

dianaperez836993@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8915->

Universidad Nacional de Pilar

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Programa. Maestría en Ciencias de la Educación con Énfasis en Investigación Científica

Artículo recibido: 18 noviembre 2025 -Aceptado para publicación: 28 diciembre 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

La investigación analizó el impacto del ejercicio regular sobre los niveles de estrés laboral en docentes del nivel primario de los 1º y 2º ciclos del Centro Regional de Educación Pilar, durante 2024. Surgió ante la necesidad de atender el creciente estrés que afecta el bienestar físico, emocional y desempeño profesional de los docentes. El objetivo general fue evaluar cómo la actividad física regular influye en la disminución del estrés percibido. Se empleó un diseño cuantitativo experimental con una muestra de 30 docentes. Se aplicaron cuestionarios sobre hábitos de actividad física y el Test de Estrés Percibido (PSS), complementados con datos demográficos y laborales. El análisis incluyó técnicas estadísticas descriptivas y correlación de Pearson para evaluar la relación entre frecuencia de ejercicio y niveles de estrés. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los docentes presenta niveles moderados de estrés, manifestados en sobrecarga laboral, fatiga, dificultades de concentración y agotamiento mental. La mayoría realiza actividad física moderada y vigorosa regularmente, mientras que un grupo menor mantiene hábitos sedentarios. Se identificó que quienes practican ejercicio con regularidad presentan menores niveles de estrés percibido, mejor concentración y mayor bienestar emocional, confirmando la hipótesis planteada. Se concluye que la actividad física regular contribuye a reducir el estrés laboral y mejora el bienestar integral de los docentes. Se recomienda implementar programas institucionales de ejercicio y bienestar, promover pausas activas y hábitos saludables, y fomentar la práctica regular de actividad física como estrategia para mejorar la salud laboral.

Palabras clave: estrés laboral, actividad física, docentes, bienestar, educación primaria

ABSTRACT

This research analyzed the impact of regular exercise on occupational stress levels among primary school teachers of the 1st and 2nd cycles at the Pilar Regional Education Center during 2024. The study arose from the need to address increasing stress, which affects teachers' physical, emotional well-being and professional performance. The general objective was to evaluate how regular physical activity influences perceived stress reduction. A quantitative experimental design was employed with a sample of 30 teachers. Questionnaires on physical activity habits and the Perceived Stress Scale (PSS) were applied, complemented by demographic and work-related data. The analysis included descriptive statistics and Pearson correlation to assess the relationship between exercise frequency and stress levels. Results showed that most teachers experienced moderate stress, reflected in workload, fatigue, concentration difficulties, and mental exhaustion. Most participants engage in moderate and vigorous physical activity regularly, while a smaller group maintains sedentary habits. Teachers who exercised regularly reported lower perceived stress, better concentration, and higher emotional well-being, confirming the research hypothesis. It is concluded that regular physical activity contributes to reducing occupational stress and improving teachers' overall well-being. It is recommended to implement institutional exercise and wellness programs, promote active breaks and healthy habits, and encourage regular physical activity as a strategy to improve workplace health.

Keywords: occupational stress, physical activity, teachers, well-being, primary education

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Atribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

La docencia constituye una de las profesiones más relevantes para el desarrollo social, ya que de ella depende la formación de las futuras generaciones. Sin embargo, es reconocida como una de las actividades más demandantes y complejas, dado que los docentes deben planificar y ejecutar clases, atender a grupos heterogéneos de estudiantes, cumplir con expectativas institucionales y mantener comunicación constante con colegas y familias, lo que genera una sobrecarga laboral significativa (Hernández & Pérez, 2021; Kyriacou, 2001).

El estrés laboral en docentes se ha consolidado como un problema global que afecta tanto la salud física y emocional de los profesionales como la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (Maslach & Jackson, 1997; Lazarus & Folkman, 1986). Entre las manifestaciones más comunes se encuentran el agotamiento emocional, la desmotivación, la disminución del rendimiento pedagógico y, en casos más graves, el síndrome de burnout (Maslach & Jackson, 1997). En América Latina, estudios recientes evidencian que factores como la sobrecarga administrativa, la precariedad salarial y la gestión de la diversidad en el aula incrementan los niveles de estrés en docentes de educación primaria (Pico, Garzás, Redchuk & Jaramillo, 2023; Hernández & Pérez, 2021).

La presente investigación es relevante desde el punto de vista académico y social, ya que el estrés laboral docente impacta negativamente en su bienestar y en la calidad educativa (Kyriacou, 2001; Maslach & Jackson, 1997). Identificar estrategias efectivas para reducir el estrés es fundamental en contextos educativos con altas demandas laborales. La actividad física regular ha sido reconocida como un recurso accesible y de bajo costo que puede mejorar la salud física y mental, reducir síntomas de ansiedad y depresión, aumentar la resiliencia emocional y fomentar un mayor equilibrio entre la vida personal y laboral (Salmon, 2001; Biddle & Asare, 2011; Martínez-Rodríguez, Gómez-López & Granero-Gallegos, 2020).

El estrés laboral se define como un conjunto de respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales que se presentan cuando las demandas del entorno superan los recursos percibidos por el individuo (Lazarus & Folkman, 1986). En el ámbito educativo, Kyriacou (2001) destaca que el estrés docente puede manifestarse en ansiedad, irritabilidad, fatiga, desmotivación y disminución del desempeño pedagógico, mientras que Maslach & Jackson (1997) alertan sobre la evolución hacia el burnout en situaciones de estrés prolongado.

La actividad física regular ha demostrado efectos positivos sobre la salud mental, incluyendo la disminución de cortisol, el fortalecimiento del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (Putra et al., 2023), la liberación de neurotransmisores como endorfinas, serotonina y dopamina, y mejoras en el sueño, la concentración y la resiliencia emocional (Salmon, 2001; Biddle & Asare, 2011; Infante Bolinaga et al., 2009). Diferentes tipos de actividad física, como caminatas, trote, yoga o pausas activas, contribuyen a mejorar el bienestar emocional y físico de los docentes, así

como la cohesión del equipo y el clima escolar (Teuber et al., 2024; Cramer et al., 2014; Peña et al., 2022).

Objetivos de la investigación

Objetivo general: Analizar la influencia de la actividad física regular sobre los niveles de estrés laboral en docentes del nivel primario del 1° y 2° ciclo del Centro Regional de Educación Pilar, durante el año 2024.

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés laboral presentes en los docentes de los 1° y 2° ciclos del Centro Regional de Educación Pilar.
- Examinar los hábitos y la frecuencia de actividad física de los docentes participantes en el estudio.
- Evaluar la relación entre la práctica regular de actividad física y los niveles de estrés laboral en los docentes.
- Proponer estrategias y programas que fomenten la actividad física como herramienta para la reducción del estrés en el contexto educativo.

De esta manera, la presente investigación se centra en comprender cómo la práctica regular de actividad física puede influir en la reducción del estrés laboral de los docentes del nivel primario, un grupo especialmente vulnerable a las demandas emocionales, pedagógicas y administrativas del contexto educativo. Los hallazgos que se deriven del estudio permitirán fundamentar estrategias de bienestar laboral y programas de ejercicio adaptados a las necesidades del personal docente, contribuyendo no solo a su salud física y emocional, sino también a la mejora de la calidad educativa. De esta manera, se establece un marco sólido que justifica la implementación de intervenciones basadas en actividad física como herramienta preventiva y promotora del equilibrio integral en el ámbito educativo, sirviendo de base para la fase metodológica que seguirá en este trabajo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Descripción del lugar de Estudio

El trabajo de investigación se desarrolla en la ciudad de Pilar, en la institución educativa Centro Regional de Educación Pilar “Mariscal Francisco Solano López” en el Nivel primario del 1° y 2° ciclo, ubicado en el barrio Loma Clavel.

Tipo y Método de Estudio

La investigación se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, dado que se pretende medir y analizar objetivamente el impacto del ejercicio físico regular en los niveles de estrés percibido por los docentes del nivel primario. Este tipo de estudio permite el uso de instrumentos estandarizados y métodos estadísticos para procesar los datos recopilados (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Método de estudio

Se propone un diseño experimental, ya que se busca evaluar la efectividad de un tratamiento específico la práctica regular de ejercicio físico sobre una variable dependiente, en este caso el estrés percibido en docentes. El método experimental permite establecer relaciones de causalidad entre la intervención y los resultados obtenidos (Sampieri, Collado & Lucio, 2014).

Población y muestra

Población: Docentes del nivel primario de 1° y 2° ciclos del Centro Regional de Educación Pilar.

Muestra: La totalidad de docentes participantes del estudio, conformando una muestra de 30 docentes.

Tabla 1

Resultados de investigación

Sujeto de estudio	Población	Muestra	%
Docentes	100%	30	100%

Fuente. Elaboración propia

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la presente investigación se emplearon técnicas cuantitativas de recolección de datos, seleccionadas en función de la naturaleza del problema y de la necesidad de obtener información objetiva y medible. Según Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), en los estudios de enfoque cuantitativo “la recolección de datos se realiza mediante instrumentos estandarizados que permiten medir con precisión las variables planteadas” (p. 201). En este sentido, se recurrió al Test de Estrés Percibido (PSS) y a una encuesta estructurada, ambos ampliamente utilizados en investigaciones sobre salud ocupacional y comportamiento laboral.

El Test de Estrés Percibido (PSS) fue seleccionado por ser un instrumento psicométrico validado internacionalmente para evaluar el grado en que los individuos perciben sus vidas como estresantes (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Su uso se justifica metodológicamente en tanto los instrumentos estandarizados permiten garantizar la validez y confiabilidad de los datos recolectados, tal como afirma Bisquerra (2009), quien sostiene que “la medición rigurosa de variables psicológicas requiere escalas previamente validadas para asegurar la comparabilidad de los resultados” (p. 145).

Complementariamente, se utiliza una encuesta estructurada, técnica definida por Hernández Sampieri et al. (2014) como “un conjunto de preguntas diseñadas para recopilar datos específicos de forma uniforme entre los participantes” (p. 234). Esta herramienta permitió obtener información adicional sobre la frecuencia y tipo de actividad física, así como variables sociodemográficas y laborales (edad, género, años de experiencia), lo cual facilitó el análisis comparativo entre grupos. Según Kerlinger y Lee (2002), “los cuestionarios son particularmente

útiles cuando se requiere medir actitudes o conductas de forma estandarizada en poblaciones amplias” (p. 112), lo que respalda su aplicación en este estudio con docentes de nivel primario.

Plan de análisis de datos

Codificación y organización: Los datos obtenidos del PSS y los cuestionarios son codificados y organizados en matrices para su análisis estadístico.

Análisis estadístico: Se emplean pruebas correlacionales, como el coeficiente de Pearson, para determinar la relación entre la frecuencia de ejercicio físico y los niveles de estrés percibido.

Software: Se utiliza un programa estadístico como Excel para procesar los datos y generar resultados fiables.

Consideraciones éticas

Se garantiza la confidencialidad de la información proporcionada por los docentes, obteniendo su consentimiento informado y asegurando que los datos se utilicen únicamente con fines de investigación académica.

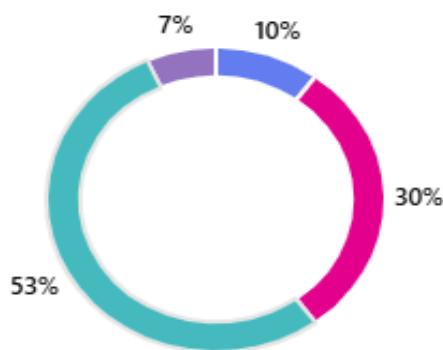
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultado de la Encuesta: Escala de Estrés Percibido (PSS) para Docentes del Nivel Primario

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la Encuesta sobre Actividad Física y Desempeño Laboral, así como de la Escala de Estrés Percibido (PSS), aplicadas a los 30 docentes del nivel primario del 1º y 2º ciclo del Centro Regional de Educación Pilar. Los datos recolectados permiten describir de manera precisa los niveles de estrés, la percepción de carga laboral y los hábitos de actividad física de los participantes.

Figura 1

Frecuencia con que los Docentes se Sienten Abrumados por la Carga Laboral



Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El ítem “*Me siento abrumado/a por el trabajo que debo realizar*” permite identificar la percepción subjetiva de sobrecarga laboral entre los docentes del nivel primario. Los resultados evidencian que el 53% de los participantes manifestó sentirse abrumado *algunas veces*, seguido de un 30% que indicó experimentarlo *rara vez*. Un 10% señaló *nunca* sentirse abrumado, mientras

que solo un 7% declaró vivir esta sensación *frecuentemente*, y ningún docente reportó experimentarla *siempre*. Estos datos reflejan una tendencia hacia niveles intermedios de estrés percibido: la mayoría reconoce la presencia de la sensación de abrumación, aunque sin llegar a un estado sostenido o extremo.

Desde una perspectiva descriptiva, la distribución de las frecuencias revela que el estrés laboral no se manifiesta de manera uniforme en la población docente, sino que se presenta como una experiencia fluctuante, condicionada probablemente por factores contextuales como la carga administrativa, el número de estudiantes, las exigencias pedagógicas y la presión institucional. La ausencia de casos en la categoría “siempre” sugiere que, aunque existen tensiones propias de la labor docente, estas no alcanzan niveles de saturación extrema ni de agotamiento integral.

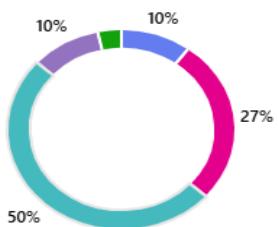
La interpretación de estos resultados se articula adecuadamente con el Modelo de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), el cual sostiene que el estrés no depende únicamente de las demandas externas, sino de la evaluación cognitiva que realiza la persona respecto a sus recursos para enfrentarlas. En este marco, la mayoría de los docentes ubicados en la categoría “algunas veces” podrían estar realizando una valoración moderada de las demandas laborales: reconocen la presencia de exigencias que pueden resultar abrumadoras, pero perciben que disponen de recursos personales, profesionales o institucionales que les permiten gestionarlas de manera parcial o suficiente.

Asimismo, la presencia del 7% que reporta sentirse abrumado frecuentemente responde a lo que Lazarus denomina *evaluación secundaria deficitaria*, es decir, una percepción de insuficiencia respecto a los recursos disponibles para afrontar las demandas cotidianas. Este grupo, aunque minoritario, es relevante, pues puede corresponder a docentes expuestos a mayores cargas de trabajo, menor apoyo social o mayores factores estresores organizacionales.

La ausencia de respuestas en la categoría “siempre” se relaciona con los planteamientos del Modelo de Estrés General de Selye (1956), quien propone que el estrés se intensifica progresivamente hasta alcanzar fases de resistencia y agotamiento. En este caso, ninguno de los docentes parece encontrarse en dicha fase final, lo que sugiere que, aunque existe presión laboral, no se evidencian manifestaciones de estrés crónico severo dentro de la muestra.

Figura 2

Frecuencia de dificultades para dormir por estrés laboral en docentes



Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

Los resultados obtenidos muestran la percepción de los docentes respecto al impacto del estrés laboral sobre su descanso nocturno: 15 docentes (50%) reportaron experimentar dificultades para dormir algunas veces, 8 docentes (27%) indicaron rara vez tener problemas de sueño por estrés laboral, 3 docentes (10%) señalaron que nunca les cuesta dormir, 3 docentes (10%) manifestaron tener dificultades frecuentemente y 1 docente (3%) reportó que le cuesta dormir siempre.

En términos generales, el 50% se encuentra en un nivel moderado, mientras que un 13% (frecuentemente + siempre) presenta problemas de sueño más severos. Esto indica que, aunque la mayoría de los docentes percibe el estrés como un factor ocasional que afecta su descanso, existe un grupo pequeño que experimenta un impacto más constante y potencialmente problemático.

Desde una perspectiva descriptiva, los resultados muestran que el estrés laboral tiene un efecto moderado sobre la calidad del sueño en la mayoría de los docentes, pero que una proporción significativa (13%) podría estar en riesgo de sufrir consecuencias fisiológicas y cognitivas asociadas al sueño insuficiente o interrumpido. La experiencia de dificultades para dormir se encuentra alineada con la percepción de carga laboral y con la sensación de abrumación documentada en el ítem anterior.

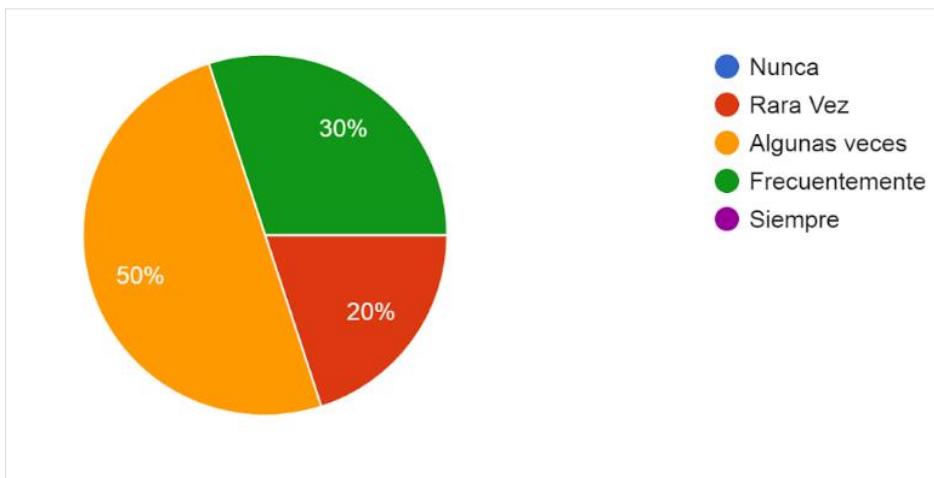
La interpretación se puede vincular con la Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986) y la Teoría de la Activación de Selye (1956):

Según Lazarus y Folkman, el estrés se genera cuando las demandas externas superan la capacidad de afrontamiento percibida. En este contexto, los docentes que reportan dificultades frecuentes para dormir pueden estar experimentando una evaluación secundaria de recursos insuficientes para manejar las exigencias laborales.

Según Selye, el estrés crónico puede activar prolongadamente el sistema nervioso y endocrino, elevando niveles de cortisol, lo cual interfiere con la conciliación del sueño y con la recuperación física y mental. La presencia de un grupo con dificultades frecuentes sugiere que podrían estar entrando en una fase de estrés sostenido, aumentando la vulnerabilidad a síntomas físicos y emocionales.

Figura 3

Frecuencia de cansancio diario en docentes del nivel primario



Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

Según los datos representados en el gráfico circular: 50% de los docentes indicó sentirse cansado *algunas veces*, 30% manifestó sentirse cansado *frecuentemente* y 20% respondió *rara vez*.

En términos generales, los resultados muestran que la mayoría de los docentes (80%) experimenta cansancio diario en algún grado, ya sea moderado (*algunas veces*) o alto (*frecuentemente*), lo que refleja la carga física y emocional asociada a su labor. La ausencia de respuestas en *siempre* indica que, aunque la fatiga es habitual, no alcanza niveles extremos en la muestra.

El cansancio diario, tal como se refleja en este ítem, constituye un indicador indirecto de agotamiento laboral, vinculado a la percepción de estrés y a la fatiga acumulativa. La concentración de respuestas en *algunas veces* y *frecuentemente* sugiere que los docentes reconocen la presencia de demandas laborales significativas, aunque aún no experimentan desgaste total o burnout completo.

Según Maslach y Jackson (1997), el agotamiento emocional es la dimensión central del síndrome de burnout, y se manifiesta como fatiga física y mental tras la exposición sostenida a demandas laborales. Los datos del gráfico confirman que una proporción importante de docentes percibe fatiga recurrente, aunque no extrema.

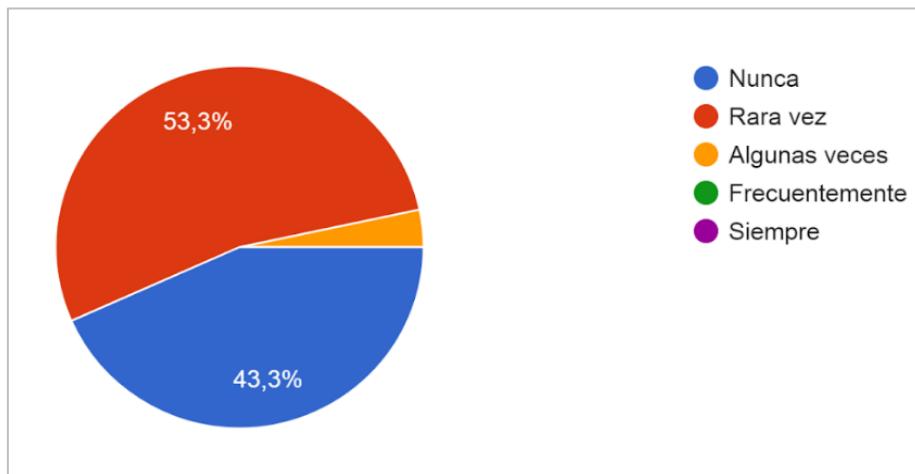
El Modelo de Estrés de Lazarus y Folkman (1986) explica que el nivel de fatiga depende de la evaluación cognitiva de las demandas y de los recursos disponibles. En este caso, los docentes probablemente perciben que sus recursos de afrontamiento (descanso, actividad física, apoyo institucional) son parciales, lo que genera cansancio regular pero no crónico.

Estudios recientes (OMS, 2020; Jiménez & Rodríguez, 2019) indican que la actividad física regular y la gestión del tiempo pueden disminuir significativamente la percepción de fatiga

laboral, sugiriendo que la implementación de estrategias de bienestar es clave para prevenir el agotamiento.

Figura 4

Impacto del estrés laboral en la concentración de los docentes



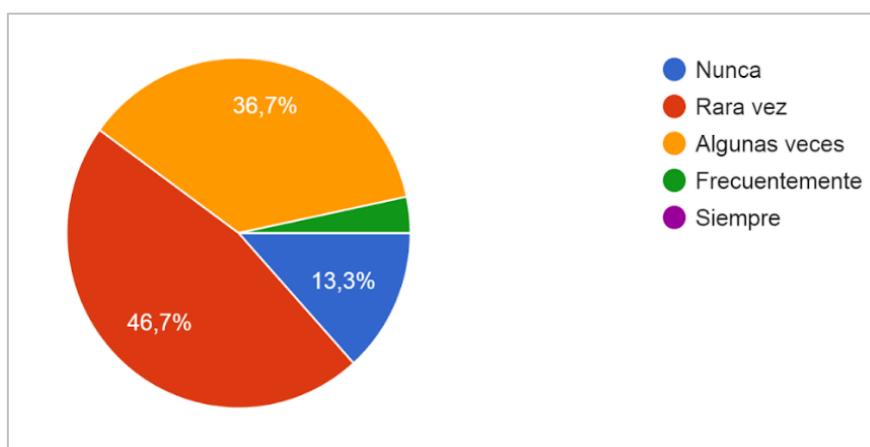
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico indica que la mayoría de los encuestados (53,3%) experimenta dificultades para concentrarse en su trabajo debido al estrés “Algunas veces”. Le sigue un 33,3% que manifiesta estas dificultades “Rara vez”, mientras que un 13,3% señala que les cuesta concentrarse “Frecuentemente”. No se registraron respuestas en las categorías “Nunca” o “Siempre”.

Estos resultados evidencian que el estrés laboral provoca un agotamiento emocional que interfiere con la concentración de manera intermitente. Según la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984), cuando las demandas del entorno laboral superan los recursos de afrontamiento del individuo, se generan dificultades cognitivas como la disminución de la atención y la concentración, lo que coincide con los patrones observados en la mayoría de los encuestados.

Figura 5

Frecuencia de dificultades de concentración en el trabajo debido al estrés



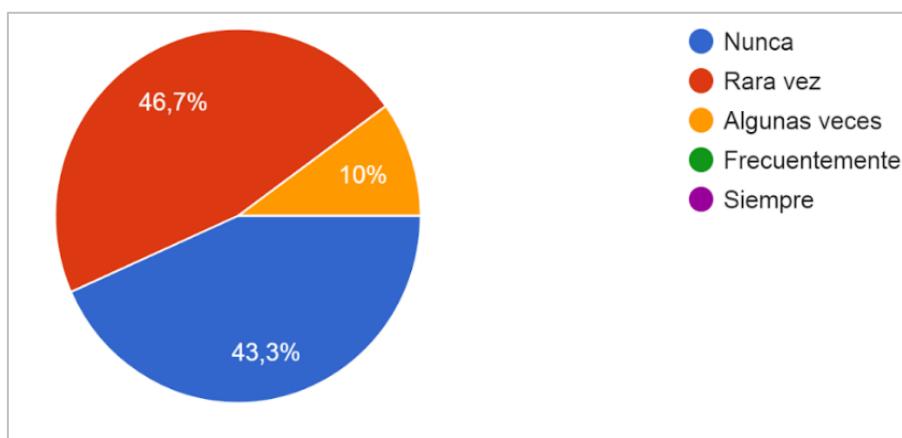
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico circular muestra cómo el estrés afecta la concentración de los encuestados en el trabajo. La mayor proporción, un 46,7%, indica que “Rara vez” tienen dificultades para concentrarse, seguida por un 36,7% que manifiesta estas dificultades “Algunas veces”. Un 13,3% reporta que “Nunca” tiene problemas de concentración, mientras que solo un 3,3% señala que le cuesta concentrarse “Frecuentemente”. No se registraron respuestas en la categoría “Siempre”.

Estos resultados sugieren que, aunque el estrés afecta la concentración, la mayoría de los docentes lo experimenta de manera intermitente, coincidiendo con la teoría de Lazarus y Folkman (1984), que señala que la percepción de demandas laborales superiores a los recursos de afrontamiento puede generar episodios de disminución de atención y rendimiento.

Figura 6

Nivel de frustración laboral en los encuestados



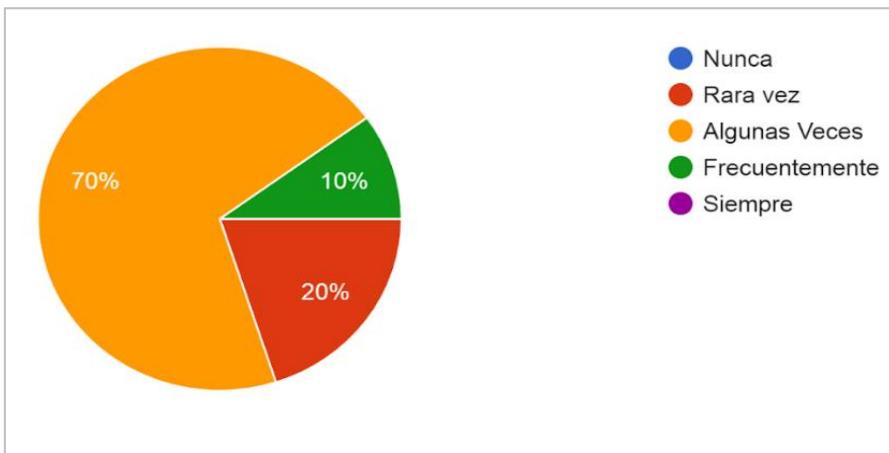
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

La Figura 6 representa la frecuencia con la que los encuestados se sienten frustrados con su trabajo. Los resultados se distribuyen de la siguiente manera: Nunca, 43,3% de los participantes indican que nunca se sienten frustrados con su trabajo, lo que representa casi la mitad de los encuestados y refleja un grupo con estabilidad emocional laboral, Rara vez, 46,7% reporta sentirse frustrado rara vez, siendo el grupo más numeroso, lo que indica que la frustración laboral es poco frecuente, pero sigue presente en casi la mitad de los trabajadores, Algunas veces: 10% de los encuestados manifiesta sentir frustración algunas veces, mostrando que una minoría experimenta esta emoción de manera intermitente y Frecuentemente y Siempre: 0%, lo que sugiere que no hay reportes de frustración constante o elevada entre los participantes.

La percepción de frustración que experimentan los participantes con respecto a su trabajo. Los datos reflejan que un porcentaje significativo de los encuestados reporta sentirse frustrado “Algunas veces”, lo que indica que la frustración laboral es una experiencia frecuente, aunque no constante, entre los trabajadores. Esta situación puede relacionarse con factores de estrés, carga laboral y expectativas no satisfechas en el ámbito laboral, afectando su bienestar emocional y su desempeño diario. Los resultados sugieren la necesidad de estrategias de gestión emocional y de reducción del estrés para mejorar la satisfacción y productividad laboral.

Figura 7

Nivel de ansiedad y percepción de sobrecarga laboral en docentes

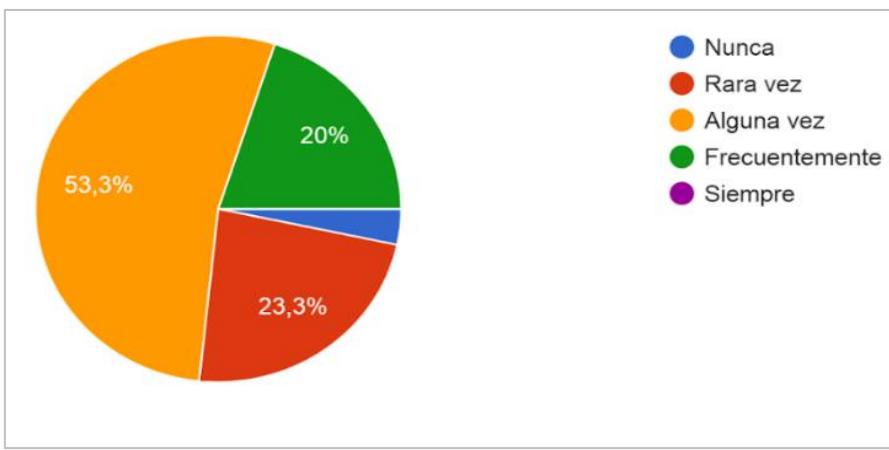


Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico muestra que la mayoría de los docentes encuestados (70%) experimentan sensación de sobrecarga laboral “algunas veces”. Un 20% de los participantes reporta sentirse sobrecargado “rara vez”, mientras que un 10% manifiesta sentirse sobrecargado “frecuentemente”. Estos resultados reflejan que, aunque la sobrecarga laboral no es constante, la preocupación por el futuro de la carrera docente genera ansiedad en un porcentaje significativo del personal encuestado.

Figura 8

Percepción de sobrecarga laboral en docentes



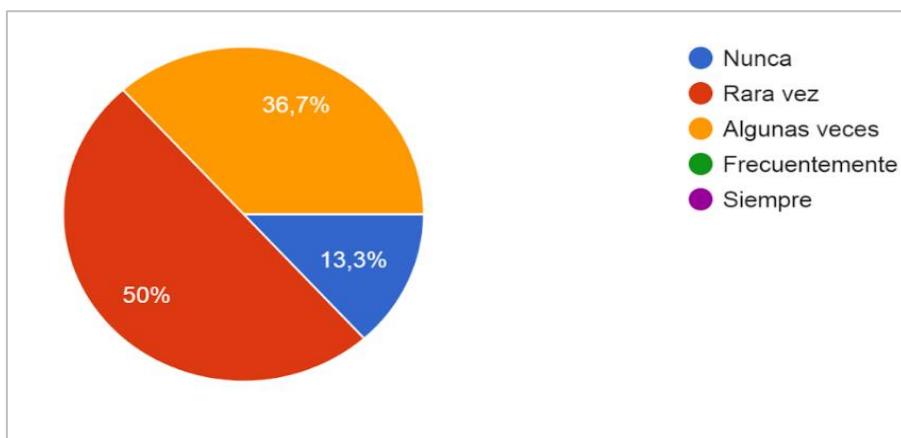
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico muestra que la mayoría de los docentes encuestados (53,3%) se sienten sobrecargados de trabajo “algunas veces”, un 23,3% indica “rara vez” y un 20% reporta sentirse sobrecargado “frecuentemente”. Estos resultados evidencian que la sobrecarga laboral es una experiencia recurrente en el ámbito docente, aunque no constante para todos.

Según autores como Maslach y Leiter (2008), la sobrecarga de trabajo es uno de los factores clave que contribuye al agotamiento laboral y puede afectar tanto la motivación como el bienestar emocional del docente. Por ello, es fundamental implementar estrategias de gestión del tiempo y apoyo institucional para reducir su impacto.

Figura 9

Dificultad para manejar el estrés laboral en docentes



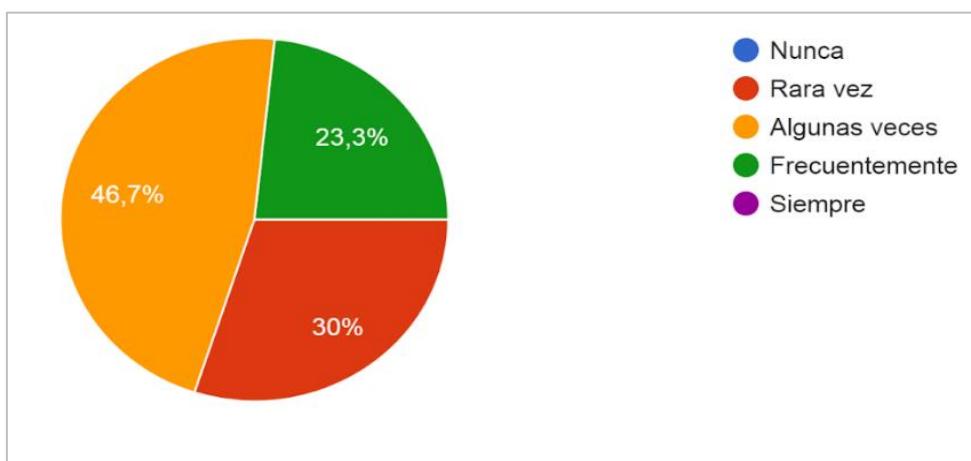
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico muestra que la mitad de los docentes encuestados (50%) reportan dificultades para manejar situaciones estresantes en el trabajo “rara vez”. Un 36,7% manifiesta enfrentar estas dificultades “algunas veces”, mientras que un 13,3% indica que “nunca” tiene problemas para manejar el estrés laboral. Estos datos reflejan que, aunque la mayoría no enfrenta dificultades constantes, un porcentaje importante experimenta ocasionalmente retos para gestionar el estrés en su entorno laboral.

Según Lazarus y Folkman (1984), la capacidad de afrontar situaciones estresantes está vinculada al bienestar emocional y al rendimiento laboral. Estrategias como la planificación, la organización del tiempo y el apoyo social pueden mejorar la resiliencia frente al estrés, reduciendo su impacto negativo en la práctica docente.

Figura 10

Frecuencia de irritación en docentes durante la jornada laboral



Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

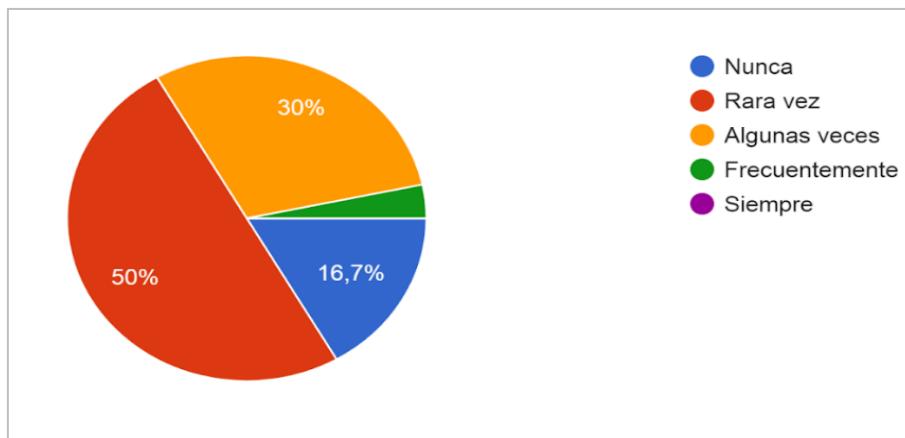
El gráfico muestra que el 46,7% de los docentes encuestados experimenta irritación con colegas o estudiantes “algunas veces”. Un 30% indica sentirse irritado ocasionalmente, mientras

que un 23,3% reporta experimentar irritación “frecuentemente”. Estos resultados reflejan que la irritación es una reacción común, aunque no constante, en el entorno laboral docente.

Según Pines y Aronson (1988), la irritación y otros signos de tensión emocional pueden ser indicadores tempranos de agotamiento laboral o “burnout”. La implementación de estrategias de manejo emocional y comunicación asertiva puede contribuir a reducir estas manifestaciones y mejorar el clima laboral.

Figura 11

Grado de desánimo en docentes respecto a su trabajo

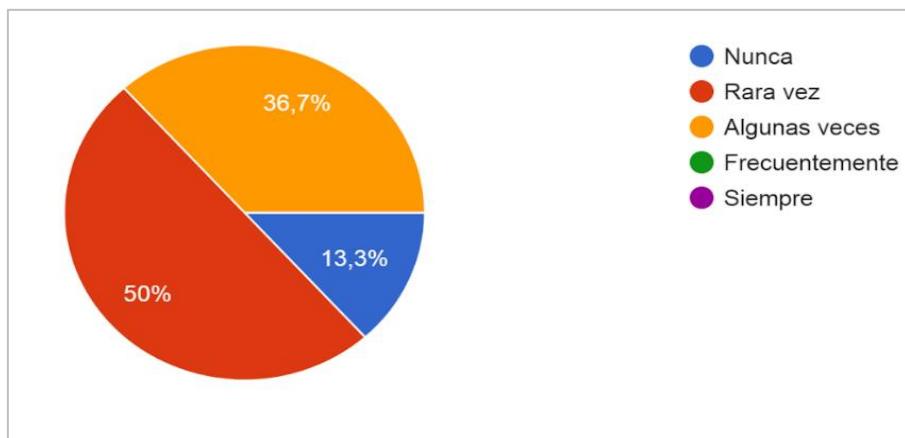


Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

Los resultados muestran que la mitad de los docentes encuestados (50%) se sienten desanimados “rara vez” en su trabajo. Un 30% manifiesta sentirse desanimado “algunas veces”, mientras que un 16,7% indica que “nunca” experimenta desánimo laboral. Estos datos sugieren que, aunque la mayoría de los docentes no se siente desanimada de forma constante, existe un grupo significativo que ocasionalmente experimenta falta de motivación en su desempeño profesional.

Figura 12

Dificultad para relajarse después de la jornada laboral



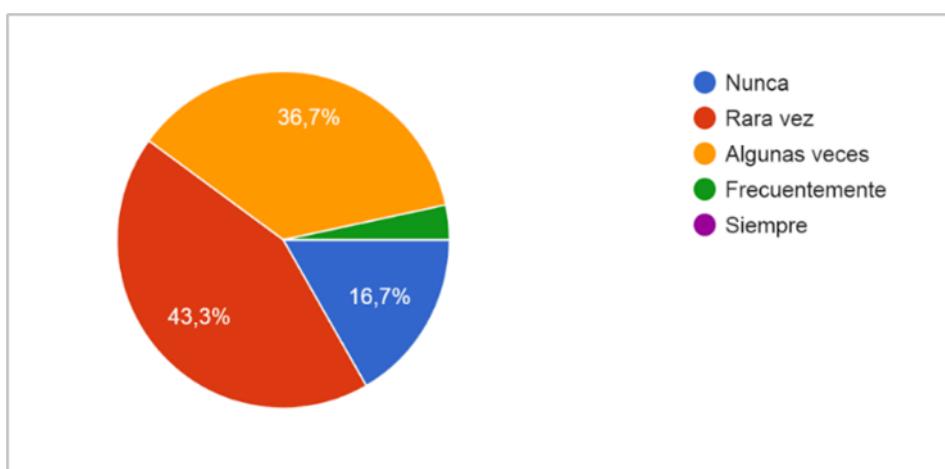
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico muestra que el 53% de los docentes encuestados manifiesta dificultades para relajarse “raras veces” después de su jornada laboral. Un 36,7% indica que les cuesta relajarse “algunas veces”, mientras que un 13,3% reporta que “nunca” tiene problemas para hacerlo. Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría de los docentes no enfrenta dificultades constantes, un porcentaje significativo presenta cierto grado de tensión al final del día.

Según Lazarus y Folkman (1984), la capacidad de desconexión y relajación tras la jornada laboral es crucial para la recuperación emocional y la prevención del estrés crónico. Estrategias como la planificación de pausas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación pueden favorecer el bienestar docente.

Figura 13

Preocupación de los docentes frente a la evaluación de su desempeño



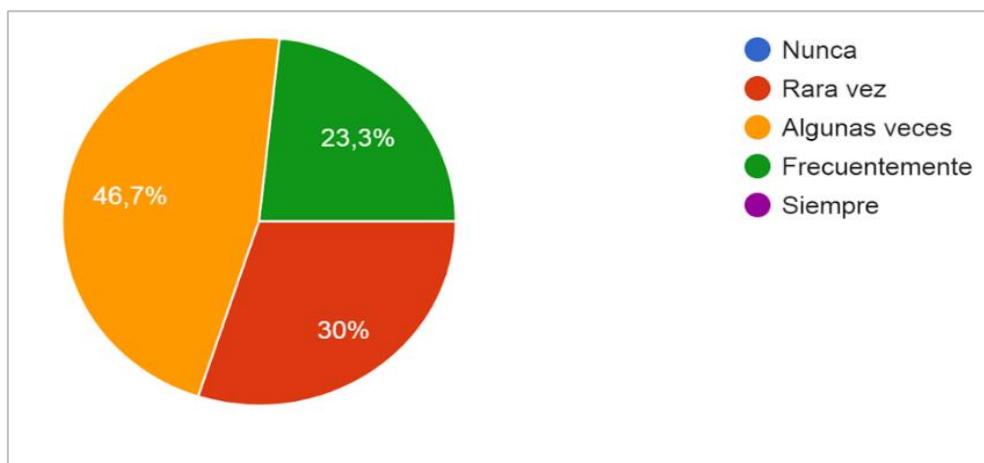
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

El gráfico muestra que el 43,3% de los docentes encuestados experimenta preocupación respecto a la evaluación de su desempeño laboral, mientras que un 36,7% indica sentirse preocupado/a “algunas veces”. Solo un 16,7% afirma “nunca” experimentar esta preocupación. Estos resultados evidencian que la evaluación del desempeño genera cierto grado de ansiedad en una parte significativa del personal docente.

Según Robbins y Judge (2017), la evaluación del desempeño puede ser una fuente importante de estrés laboral, especialmente cuando los docentes perciben altos niveles de exigencia o falta de retroalimentación efectiva. Implementar mecanismos de apoyo y comunicación clara sobre criterios de evaluación puede reducir la preocupación y mejorar el desempeño.

Figura 14

Agotamiento mental de los docentes al finalizar la jornada laboral



Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la PSS de Cohen et al. (1983).

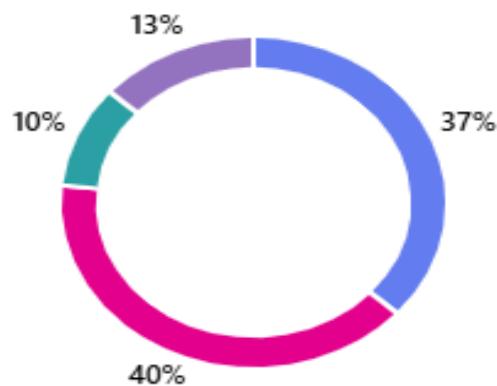
El gráfico muestra que el 46,7% de los docentes encuestados experimenta agotamiento mental tras la jornada laboral, mientras que un 23,3% indica sentirse mentalmente agotado “frecuentemente” y un 30% reporta este agotamiento “rara vez”. Estos resultados reflejan que el agotamiento mental es una experiencia común entre los docentes, aunque con distintos niveles de frecuencia.

Según Maslach y Leiter (2008), el agotamiento mental es un componente central del síndrome de burnout, afectando tanto la motivación como la eficacia en el desempeño laboral. Estrategias de autocuidado, pausas activas y planificación del tiempo pueden ayudar a mitigar estos efectos y mejorar el bienestar docente.

Encuesta: Actividad Física y Desempeño Laboral en Docentes del Nivel Primario Escala de Actividad Física (IPAQ)

Figura 15

Frecuencia semanal de actividades físicas moderadas en los encuestados

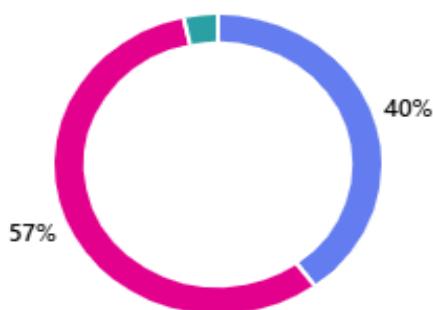


Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la Escala de Actividad Física (IPAQ)

El gráfico muestra que el 40% de las personas encuestadas realiza actividades físicas moderadas, como caminar, andar en bicicleta o bailar, varios días a la semana durante al menos 10 minutos. Un 37% realiza estas actividades con menor frecuencia, mientras que el 13% y el 10% corresponden a grupos que practican actividad física aún menos regularmente. En general, se observa que la mayoría de los encuestados realiza actividad física moderada de forma habitual, aunque existe un porcentaje considerable que lo hace de manera menos frecuente o por períodos más cortos.

Figura 16

Promedio diario de minutos dedicados a actividad física moderada



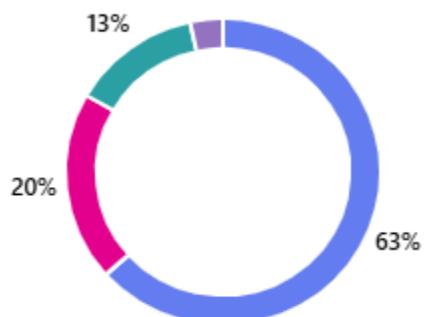
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la Escala de Actividad Física (IPAQ)

El gráfico muestra que el 57% de los encuestados dedica entre 30 y 60 minutos diarios a la realización de actividades físicas moderadas. Un 40% corresponde a personas que realizan menos tiempo de actividad, mientras que únicamente un 3% realiza entre 60 y 80 minutos diarios.

En general, se puede concluir que la mayoría de los participantes dedica una cantidad significativa de tiempo diario a la actividad física moderada; sin embargo, también existe un grupo considerable que destina menos tiempo y una minoría que supera los 60 minutos diarios.

Figura 17

Frecuencia semanal de actividades físicas vigorosas



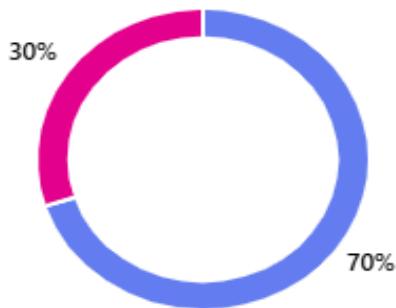
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la Escala de Actividad Física (IPAQ)

El gráfico muestra que el 63% de los encuestados realiza actividades físicas vigorosas, como nadar, correr o levantar pesas, varios días a la semana durante al menos 10 minutos. Un 20% realiza este tipo de actividad con menor frecuencia, mientras que un 13% corresponde a un grupo aún más reducido. Y solo un 4% reporta la menor frecuencia de realización de actividades físicas vigorosas.

En conclusión, la mayoría de las personas encuestadas realiza actividad física vigorosa varios días a la semana, aunque existe una proporción menor que mantiene esta práctica con menor regularidad.

Figura 18

Promedio diario de minutos dedicados a actividades físicas vigorosas



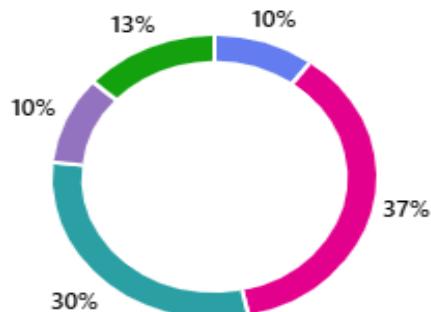
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la Escala de Actividad Física (IPAQ)

El gráfico muestra que el 70% de los encuestados dedica una cantidad significativa de minutos diarios a actividades físicas vigorosas, mientras que el 30% restante dedica menos tiempo en promedio a estas actividades.

En general, se puede concluir que la mayoría de las personas representadas en el gráfico invierte un tiempo considerable en actividades físicas vigorosas cada día, aunque existe una proporción menor que realiza menos actividad de este tipo.

Figura 19

Frecuencia semanal de actividades sedentarias



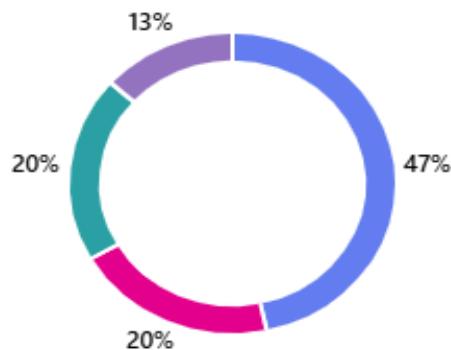
Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la Escala de Actividad Física (IPAQ)

El gráfico muestra que el 37% de los encuestados dedica una parte importante de la semana a actividades sedentarias, como sentarse, leer o ver televisión, durante al menos 10 minutos. Un 30% realiza estas actividades varios días a la semana, mientras que los grupos restantes, que dedican menos días a la semana a estas actividades, representan el 13%, 10% y 10% respectivamente.

En conclusión, la mayoría de las personas encuestadas reporta dedicar varios días de la semana a actividades sedentarias, aunque existe una proporción considerable que realiza este tipo de actividades con menor frecuencia.

Figura 20

Promedio diario de minutos dedicados a actividades sedentarias



Fuente: Datos de la investigación (2024), procesados a partir de la Escala de Actividad Física (IPAQ)

El gráfico muestra que el 47% de los encuestados dedica una cantidad considerable de minutos diarios a actividades sedentarias. Un 20% dedica una cantidad similar de tiempo, mientras que otro 20% invierte menos tiempo en estas actividades. Y, una minoría del 13% dedica la menor cantidad de tiempo diario a actividades sedentarias.

En conclusión, se puede deducir que una proporción importante de los participantes dedica un tiempo considerable a actividades sedentarias cada día, con una distribución relativamente equilibrada entre quienes dedican más y menos tiempo a este tipo de actividades.

CONCLUSIONES

La presente investigación permitió analizar cómo la actividad física regular influye en los niveles de estrés laboral de los docentes del nivel primario de los 1º y 2º ciclos del Centro Regional de Educación Pilar durante el año 2024. Los resultados muestran que la mayoría de los docentes experimenta niveles moderados de estrés, manifestados en sensaciones de sobrecarga laboral, cansancio, dificultades para concentrarse y agotamiento mental, aunque en su mayoría estas experiencias no son constantes ni extremas.

Objetivo 1: Determinar los niveles de estrés laboral presentes en los docentes de los 1º y 2º ciclos del Centro Regional de Educación Pilar

Los resultados muestran que la mayoría de los docentes experimenta niveles moderados de estrés laboral. Muchos reportan sentirse abrumados por sus responsabilidades laborales de manera ocasional, mientras que solo un grupo reducido manifiesta esta sensación con frecuencia. Respecto al descanso nocturno, varios docentes señalan dificultades intermitentes para dormir debido al estrés, aunque pocos presentan problemas constantes. La fatiga, la falta de concentración, la irritación y la frustración son experiencias presentes de forma variable entre los docentes, indicando que el estrés está presente, pero no alcanza niveles extremos ni constantes en la mayoría de los casos.

Objetivo 2: Examinar los hábitos y la frecuencia de actividad física de los docentes participantes en el estudio

Se observa que la mayoría de los docentes realiza actividad física moderada varios días a la semana, dedicando entre media hora y una hora diaria a estas actividades. También se evidencia que muchos realizan actividad física vigorosa con cierta regularidad, mientras que un grupo menor mantiene hábitos sedentarios. Estas tendencias muestran que, aunque la actividad física es común entre los docentes, existen diferencias en la frecuencia y duración de las prácticas.

Objetivo 3: Evaluar la relación entre la práctica regular de actividad física y los niveles de estrés laboral en los docentes

Los docentes que practican ejercicio de manera regular tienden a presentar menores niveles de estrés, mejor concentración y menor fatiga, lo que indica que la actividad física contribuye a manejar de manera más efectiva las demandas laborales y mejora el bienestar físico y emocional.

Objetivo 4: Proponer estrategias y programas que fomenten la actividad física como herramienta para la reducción del estrés en el contexto educativo.

Los hallazgos sugieren implementar programas de actividad física adaptados a la disponibilidad de tiempo de los docentes, que combinen ejercicios moderados y vigorosos, como estrategia para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un entorno laboral saludable y productivo.

Por lo tanto, el bienestar docente debe ser una política institucional permanente y estructurada, no una actividad opcional o aislada. Cuando las instituciones adoptan un enfoque integral que combina salud ocupacional, cultura organizacional y apoyo social, se fortalecen la resiliencia docente, la permanencia del personal y la calidad del proceso educativo (Improving Teacher Health and Well-Being, 2024).

Contrastación de hipótesis de investigación

La hipótesis planteada sostiene que los docentes del nivel primario que participan regularmente en actividades físicas presentan niveles significativamente más bajos de estrés

percibido en comparación con aquellos que no realizan ejercicio de manera habitual. Los resultados de la investigación permiten confirmar esta hipótesis.

Se observó que la mayoría de los docentes que mantiene una práctica regular de actividad física, tanto moderada como vigorosa, reporta menor percepción de sobrecarga laboral, mejor capacidad de concentración, menor fatiga y mejor manejo de situaciones estresantes en comparación con quienes presentan hábitos más sedentarios o ejercitan con menor frecuencia. Esto evidencia que la actividad física actúa como un factor protector frente al estrés laboral, contribuyendo al bienestar físico y emocional del docente.

Por otro lado, los docentes con hábitos más sedentarios tienden a experimentar mayores dificultades para relajarse, incremento en la irritación y cansancio, y ocasionalmente dificultades para dormir, lo que refuerza la relación inversa entre la actividad física y el estrés percibido.

En conclusión, los hallazgos respaldan la hipótesis inicial: la práctica regular de ejercicio se asocia con niveles más bajos de estrés percibido, evidenciando la importancia de promover programas de actividad física como estrategia efectiva para la prevención y reducción del estrés laboral en el ámbito educativo.

REFERENCIAS

- Biddle, S., & Asare, M. (2011). *Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: Una revisión de revisiones*. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886–895.
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. Revista de Conducta en Salud y Sociedad, 24(4), 385-396.
- García, M., & López, R. (2022). *Influencia de la actividad física en el bienestar emocional de docentes de primaria*. Revista Iberoamericana de Psicología, 15(2), 45–60.
- Hernández, L., & Pérez, J. (2021). *Estrés laboral docente: factores de riesgo y estrategias de afrontamiento*. Revista Iberoamericana de Educación, 87(2), 45–62.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a ed.). McGraw-Hill Interamericana. ISBN: 978-1-4562-2396-0.
- Jaramillo, I., Cruz-Delgado, D., Gamboa-Salinas, K., Alcívar-Cedeño, V., & Ayora-Salazar, Y. (2023). *Repository for academic documents, algorithms and data: A utility in an educational context*. Journal of Technology and Science Education, 13(3), 709–722. <https://doi.org/10.3926/jotse.2085>
- Jiménez, A., & Rodríguez, L. (2019). *Actividad física y manejo del estrés en docentes de educación primaria*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 14(2), 123–132.
- Kyriacou, C. (2001). *Estrés docente: Orientaciones para futuras investigaciones*. Educational Review, 53(1), 27–35.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (Trad. al español). Martínez Roca. (*Obra original publicada en 1984 como Stress, appraisal, and coping*)
- Martínez-Rodríguez, A., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2020). *Efectos de la actividad física en la salud mental y la calidad de vida de los docentes*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 38, 421–427.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (1981). *Convenio 155 sobre seguridad y salud de los trabajadores*. Ginebra: OIT. <https://www.ilo.org>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Declaración de Helsinki sobre salud laboral*. Ginebra: OMS. <https://www.who.int>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Paraguay. Ley N.^o 3.019/2006 de Educación Escolar. Asunción: Secretaría Nacional de Educación.
- Paraguay. Ley N.^o 5.777/2016 de Salud Ocupacional. Asunción: Congreso Nacional de Paraguay.

- Peña, J., Sánchez, R., Villavicencio, P., & Cedillo, M. (2022). *Factores asociados al estrés laboral docente*. Revista de Educación y Desarrollo, 62(4), 55–67.
- Pico, M., Garzás, J., Redchuk, V., & Jaramillo, S. (2023). *Estudios de seguimiento a los graduados como indicadores de calidad educativa*. Revista Internacional de Estudios Superiores, 12(1), 45–60.
- Putra, R. Y. E., Barlian, E., Neldi, H., & Zarya, F. (2023). The effect of exercise on mental health: Coping with stress and anxiety through physical activity. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 350–362. <https://doi.org/10.33860/jik.v17i4.3615>
- República del Paraguay. (1992). *Constitución Nacional de la República del Paraguay*. Asunción: Congreso Nacional. <https://www.bacn.gov.py>
- Salmon, P. (2001). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad, la depresión y la sensibilidad al estrés*. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a ed.). McGraw-Hill Interamericana. ISBN: 978-1-4562-2396-0.
- Sánchez, L. (2017). *Estrés docente y factores psicosociales: Un análisis en contextos latinoamericanos*. Revista de Psicología Educativa, 23(2), 115–128.
- Selye, H. (1960). *El estrés de la vida*. Editorial Diana.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.