

Actividades lúdicas y su influencia en el estilo de vida saludable

Norge Naranjo Torres





© **Norge Naranjo Torres**

Universidad Técnica de Babahoyo
nnaranjo@utb.edu.ec

© Editorial Grupo Compás, 2025
Guayaqui, Ecuador
www.grupocompas.com
<http://repositorio.grupocompas.com>

Primera edición, 12 de julio 2025

ISBN : 978-9942-53-102-5

Distribución online

 Acceso abierto

Cita

Naranjo, N. (2025) Actividades lúdicas y su influencia en el estilo de vida saludable.
Editorial Grupo Compás

Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad de la publicación. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
CAPITULO 1	7
ENTRE LA RUTINA Y EL SENTIDO: EL PROBLEMA QUE DESPIERTA LA INVESTIGACIÓN	7
La realidad que inspira la búsqueda.....	7
La pregunta que emerge del aula y del alma.....	9
¿De qué manera las actividades lúdicas pueden influir en la construcción de un estilo de vida saludable en los docentes, potenciando no solo su bienestar físico, sino también su equilibrio emocional y su compromiso con la enseñanza?.....	10
Horizontes que guían el camino	10
Razones para investigar desde el corazón y la ciencia	12
Límites que enmarcan una realidad concreta	13
Síntesis y transición hacia nuevos caminos	14
El contexto de los docentes universitarios	16
La chispa de la inquietud investigativa	17
El hallazgo de lo lúdico: un espejo de la realidad y un camino social.....	18
Nace la salúdica: integrando salud, lúdica y vida docente.....	19
La génesis de un concepto transformador	20
Dimensión física: movimiento, vitalidad y resistencia.....	20
Dimensión emocional: alegría, resiliencia y bienestar afectivo	21
Dimensión mental: creatividad, concentración y pensamiento flexible	21
Dimensión social: comunidad, colaboración y vínculos positivos	22
El vacío lúdico y la urgencia de transformación.....	22
La salúdica: horizonte de transformación integral	23
Sentido y propósito del libro: propuestas para integrar lo lúdico al bienestar docente	23

Análisis y hallazgos: el valor de lo lúdico	24
Propuestas prácticas: devolver la alegría al ejercicio docente	24
Un llamado a la transformación	25
¿De qué manera las actividades lúdicas influyen en el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo en el periodo académico de abril 2023 a septiembre 2023?	25
Dimensión emocional: liberación y resiliencia	25
Dimensión mental: creatividad y claridad.....	26
Dimensión social: comunidad y colaboración	26
La pregunta como guía de acción	26
La pregunta como espejo de la realidad colectiva.....	26
De la semilla al árbol de la investigación.....	26
La semilla: reconocimiento del vacío	27
Del problema a la pregunta.....	27
De la pregunta a los objetivos.....	28
De los objetivos a la metodología	28
De la metodología a los hallazgos.....	28
De los hallazgos a las conclusiones y propuestas.....	29
Reflexión final: el árbol en crecimiento.....	29
El compromiso ético de investigar	29
Mirar más allá de la productividad	30
La investigación como gesto de cuidado	30
La ética como horizonte de transformación.....	31
Invitación a la reflexión del árbol de problemas.....	31
CAPÍTULO 2	36
LOS FUNDAMENTACIÓN DE LA EDUCACIÓN SALÚDICA	
.....	36
Las Actividades Lúdicas	36
Fundamentación Teórica del Estilo de Vida Saludable	38
Perspectivas teóricas sobre el estilo de vida saludable.....	39

Dimensiones del estilo de vida saludable	40
La educación en la salud: una mirada transformadora	40
El docente como agente de salud.....	41
Las Actividades Lúdicas en la Educación: Entre el Juego, la Creatividad y el Aprendizaje Significativo.....	41
La lúdica como lenguaje pedagógico	42
La creatividad como eje del proceso lúdico	43
El aprendizaje significativo: cuando el juego se convierte en conocimiento	44
La lúdica docente: entre la vocación y el bienestar.....	44
La educación lúdica como paradigma de futuro	45
Actividades lúdicas y salud en el contexto docente.....	45
La salud como construcción pedagógica	46
Perspectiva psicológica: la lúdica como terapia emocional	46
Enfoque sociocultural: la salud como experiencia compartida	47
Desde la teoría de la salud integral y la educación salúdica	47
Una mirada salúdico-pedagógica hacia el futuro	47
Estilo de vida saludable y bienestar docente	48
El bienestar como fundamento de la labor educativa	48
El estilo de vida saludable desde la teoría conductual y cognitiva	49
La perspectiva constructivista y sociocultural del bienestar	49
El bienestar integral desde la teoría humanista.....	50
La visión salúdica del bienestar docente	50
Factores que influyen en el estilo de vida saludable del docente.....	51
Factores personales: el equilibrio interior del educador	51
Factores laborales e institucionales: entre la vocación y la carga.....	52
Factores sociales y culturales: la salud como tejido colectivo	53
Factores psicológicos y emocionales: la salud interior	53
Factores pedagógicos y salúdicas: el bienestar como práctica educativa	54
El estilo de vida saludable desde la dimensión docente.....	55

Factores que influyen en el estilo de vida saludable del docente.....	57
La lúdica como estrategia de bienestar docente.....	60
La influencia de las actividades lúdicas en la resiliencia docente.....	62
CAPÍTULO 3:	67
LA METODOLOGÍA COMO CAMINO PARA COMPRENDER LA INFLUENCIA DE LO LÚDICO EN LA VIDA DOCENTE	67
El sentido de la metodología en la investigación educativa	67
El enfoque: la objetividad del dato al servicio de la comprensión humana	67
Enfoque cuantitativo: medir para comprender.....	67
El diseño metodológico: estructura que da forma al estudio.....	68
Diseño no experimental: observar sin intervenir	68
Cuando los números cuentan historias: el enfoque cuantitativo	70
Observar sin alterar: la mirada no experimental.....	70
Un instante en el tiempo: el corte transversal	70
Describir para comprender, correlacionar para transformar.....	70
El universo humano del estudio: población y muestra	70
Población	70
Muestra	72
Tamaño de la muestra	73
Muestra representativa: 222 docentes	74
Técnica de recolección de datos: la voz de los docentes como fuente de verdad.....	75
Instrumento de recolección: el cuestionario como espacio de diálogo estructurado.....	75
Validación del instrumento: el rigor antes de la voz.....	76
Procesamiento de la información: del dato al sentido	77
Análisis descriptivo: leer los números, comprender las historias.....	78
Análisis estadístico: el rigor al servicio del conocimiento.....	78
Discusión de resultados: el diálogo entre teoría y evidencia	79

Variables, dimensiones e indicadores: el pulso medible de la experiencia docente.....	79
Variable independiente: las actividades lúdicas como espacio de encuentro.....	79
Variable dependiente: el estilo de vida saludable como reflejo del equilibrio.....	80
CAPÍTULO 4	81
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	81
Análisis estadísticos de los datos.....	90
Un ejemplo recogido en las entrevistas ilustra este hallazgo:	96
Primera dimensión: la salud física.....	96
Segunda dimensión: la salud emocional y social.....	97
Tercera dimensión: el modelo salúdico-lúdico.....	97
Conclusiones.....	97
CAPÍTULO 5	99
MODELO PEDAGÓGICO SALÚDICO.....	99
Introducción al Modelo.....	99
Componentes del Modelo.....	99
Estrategia de Implementación del Modelo Salúdico.....	101
Resultados Esperados.....	102
Propuesta conceptual del término “salúdica”	102
Bibliografía	115

CAPITULO 1

ENTRE LA RUTINA Y EL SENTIDO: EL PROBLEMA QUE DESPIERTA LA INVESTIGACIÓN

Todo libro nace de una inquietud, ¿La idea o el problema? La mía surgió en principio en base a las experiencias y a través de la observación en el silencio de los pasillos universitarios, en los diálogos improvisados con colegas en las horas extracurriculares en cubículos y oficinas que, entre café y papeles acumulados, confesaban un cansancio que iba más allá del simple agotamiento de una jornada laboral. Era un cansancio profundo incluso en algunos casos llegando al sueño, enraizado en la vida misma día tras día, dolores que se repetían en sus articulaciones, tensiones que no cedían, hábitos alimenticios descuidados y una falta de tiempo crónica para el autocuidado.

Al observar esas realidades, comprendí que no se trataba de un asunto individual, sino de un fenómeno que atravesaba a muchos docentes. El docente universitario, tan lleno de ideales y vocación, llevaba consigo una pesada carga invisible tan desgaste de la salud física, emocional y social.

Docentes que llegaban temprano con sus carpetas bajo el brazo, que dictaban clases en aulas abarrotadas, que corregían trabajos hasta tarde y que, al salir, no llevaban consigo más que el cansancio acumulado de la jornada.

Era una normalidad aparente, aceptada por todos, pero cargada de señales silenciosas, bostezos a media mañana, dolores de espalda al final de la semana, ausencias recurrentes por problemas de salud, y un aire de resignación en cada conversación de descanso. Lo que parecía un ritmo profesional aceptable, en realidad ocultaba una fragilidad latente.

Esa normalidad se convirtió en sospecha. Y la sospecha, en pregunta: ¿es sostenible este estilo de vida docente? Ese fue el punto de partida. Lo que empezó como una percepción personal se convirtió en un problema de investigación: ¿qué relación existe entre las actividades lúdicas y el estilo de vida saludable de los docentes universitarios?

La realidad que inspira la búsqueda

A veces, el aula se convierte en un espejo. No refleja únicamente los rostros de los estudiantes ni las fórmulas en la pizarra, sino el alma misma de quien enseña. En ese espacio cotidiano, donde el sonido del marcador se mezcla con los suspiros del cansancio, el docente se descubre a sí mismo: un ser que entrega conocimiento, pero que, a menudo, olvida cuidar su propio bienestar. Así nace esta búsqueda de observar el brillo que se apaga en la mirada de quienes alguna vez soñaron transformar vidas desde la educación.

Detrás de cada clase, de cada planificación y de cada firma en un acta, se esconden historias humanas de esfuerzo, vocación y también de desgaste. Las largas jornadas, la presión institucional, la exigencia administrativa y el compromiso con los estudiantes configuran una rutina que, si no se revisa, puede tornarse invisible y deshumanizante. La docencia universitaria, más allá de su nobleza, ha venido cargando silenciosamente con una crisis emocional y física que pocos se atreven a nombrar el agotamiento del educador.

Pero esta no es solo una historia de fatiga, sino también de esperanza. En medio de ese panorama, emerge la necesidad de rescatar la alegría de enseñar, de devolver a la práctica pedagógica su sentido más humano, lúdico y saludable. La educación no puede seguir siendo un acto mecánico, ni la salud del docente una cuestión secundaria. La escuela y la universidad deben volver a ser lugares donde la vida se celebre, donde la mente se expanda y el cuerpo se cuide.

El siglo XXI, con su vertiginosa modernidad, ha colocado a los educadores frente a nuevos retos: tecnologías que desbordan, estudiantes que exigen inmediatez, y entornos laborales donde el rendimiento parece más importante que el bienestar. Sin embargo, detrás de esas demandas, se oculta una verdad esencial: ningún proceso educativo puede sostenerse si quienes lo guían están emocionalmente fragmentados. El docente no solo enseña con palabras, sino con su energía vital, con su equilibrio interior, con la armonía entre cuerpo y espíritu.

Es aquí donde surge la necesidad de un nuevo paradigma: un modelo salúdico-lúdico que conjugue la salud con la lúdica, la ciencia con la emoción, la pedagogía con el gozo. Este concepto, original y transformador, no se limita a una metodología, sino que se convierte en una filosofía de vida aplicada a la educación. Propone un reencuentro entre el docente y su propio bienestar, entre el trabajo académico y el disfrute de vivir en plenitud.

El presente estudio se construye desde esa mirada. Nace del reconocimiento de una realidad concreta: docentes que, a pesar de su amor por enseñar, enfrentan estilos de vida poco saludables, caracterizados por el estrés, la falta de descanso, los hábitos alimenticios inadecuados y la carencia de espacios

de recreación consciente. Esta situación repercute directamente en su rendimiento, su motivación y, en última instancia, en la calidad de la educación que imparten.

En este contexto, se hace imprescindible volver la mirada hacia el interior de las instituciones educativas y preguntarse: ¿cómo están quienes sostienen la formación de nuevas generaciones? La respuesta no puede encontrarse únicamente en los informes académicos o en los indicadores de eficiencia, sino en las historias personales de quienes, día a día, ponen el alma en su trabajo.

Es precisamente en este punto donde la investigación toma cuerpo en la Universidad Técnica de Babahoyo, un espacio emblemático de formación superior donde conviven la pasión docente y las tensiones del ejercicio académico. Allí, los profesores representan un grupo vulnerable de lo que ocurre en gran parte del sistema educativo con profesionales comprometidos, pero frecuentemente atrapados entre la vocación y el agotamiento.

Este escenario invita a repensar la educación como un acto de salud. Enseñar debería ser, en esencia, un ejercicio de vida saludable, un encuentro entre la razón y la emoción, entre la disciplina y la alegría. La lúdica aparece entonces no como un adorno metodológico, sino como una herramienta terapéutica, una vía para reconectar con el sentido vital del ser docente.

El problema de investigación, por tanto, no se limita a una cuestión académica. Es una invitación ética y existencial: ¿cómo podemos ayudar a los docentes a reencontrarse con su equilibrio físico, mental, emocional y social a través de la lúdica? Esta pregunta, que brota tanto del aula como del alma, inspira el corazón de este libro.

Así, la realidad que inspira la búsqueda es la misma que clama silenciosamente desde los pasillos universitarios: la necesidad urgente de transformar la rutina en bienestar, el cansancio en alegría, la docencia en un acto de salud y humanidad. Porque enseñar no solo debería ser un deber, sino también un placer que renueve, que inspire y que sane.

La pregunta que emerge del aula y del alma

La investigación educativa no solo se construye a partir de datos cuantificables o teorías preexistentes; nace también de la observación atenta y del cuestionamiento interior. En el aula, entre los susurros de los cuadernos, el intercambio de miradas y los gestos cotidianos de los docentes, se percibe una pregunta que no se formula de manera inmediata en un papel ni en un

informe; nace en el alma del investigador. Es una inquietud que se siente antes de comprenderla, un murmullo que acompaña cada paso del docente en su caminar diario, un latido constante que interroga: *¿cómo podemos, a través de la alegría y la creatividad, transformar nuestro estilo de vida hacia una existencia más saludable y plena?*

Observar a los docentes no solo desde la distancia de la investigación, sino con la empatía que permite percibir sus emociones, sus esfuerzos, sus cansancios y sus pequeños triunfos, abre un espacio de reflexión profundo. En cada gesto de interacción lúdica, en cada sonrisa compartida durante una actividad recreativa, se percibe un puente invisible que conecta el bienestar físico, emocional y social. Allí, en esa intersección de experiencias, nace la pregunta central que guía este estudio:

¿De qué manera las actividades lúdicas pueden influir en la construcción de un estilo de vida saludable en los docentes, potenciando no solo su bienestar físico, sino también su equilibrio emocional y su compromiso con la enseñanza?

Esta pregunta no es fruto de la especulación académica solamente; es un llamado del aula, un eco de los rostros que se esfuerzan, que sueñan y que viven intensamente cada jornada educativa. Es, además, una pregunta del alma: la del investigador que siente y que desea entender, que se permite escuchar la voz interna que le indica que la educación y la salud no son elementos separados, sino que se nutren mutuamente a través de la experiencia, la reflexión y la práctica lúdica.

El aula se convierte así en un laboratorio de vida y de emociones, y la investigación, en un acto de sensibilidad y conciencia. Cada actividad lúdica no es un simple juego; es un instrumento que revela patrones de bienestar, fomenta la resiliencia y ofrece pistas sobre cómo integrar la salud en la vida cotidiana del docente. La pregunta emerge, entonces, como un hilo que une la observación rigurosa con la mirada compasiva, invitando a explorar los caminos que conducen a un estilo de vida verdaderamente saludable, consciente y pleno.

Horizontes que guían el camino

Si la pregunta que surge del aula y del alma marca el latido inicial de la investigación, los horizontes que guían el camino son la brújula que orienta cada paso del investigador. No se presentan como simples listas de objetivos académicos; son faros de sentido que iluminan el recorrido entre la observación sensible, la reflexión crítica y la acción transformadora. Son senderos que conectan la teoría con la experiencia vivida, y que ofrecen

dirección a quienes se adentran en la exploración de la relación entre la lúdica y el bienestar integral del docente.

El primer horizonte se centra en comprender la esencia de la lúdica en la vida cotidiana del docente. No basta con enumerar actividades recreativas; es necesario profundizar en la manera en que cada gesto de juego, cada intercambio creativo, cada espacio de colaboración y diversión impacta en su bienestar físico, emocional y social. Este horizonte nos recuerda que la salud no es un concepto abstracto ni un ideal distante: es una vivencia tangible, perceptible en la energía con la que el docente enfrenta sus clases, en la motivación que transmite a sus estudiantes y en la resiliencia que despliega ante los desafíos cotidianos del aula.

El segundo horizonte invita a explorar la integración entre las dimensiones del bienestar. Comprender al docente en su totalidad implica reconocer que su salud física, emocional y social no se manifiesta de manera aislada, sino entrelazada, formando un entramado complejo de hábitos, emociones y relaciones. La lúdica, entonces, aparece como un catalizador de equilibrio, capaz de fortalecer vínculos, reducir tensiones, promover la creatividad y fomentar la satisfacción personal y profesional. Cada actividad recreativa observada se convierte en una ventana para analizar cómo estas dimensiones interactúan y se potencian mutuamente, evidenciando que el bienestar docente influye directamente en la calidad educativa y en la armonía del entorno institucional.

El tercer horizonte se orienta hacia la transformación práctica y sostenible. La investigación no se limita a comprender o describir; aspira a generar conocimiento aplicable, estrategias replicables y recomendaciones que puedan incorporarse en la rutina diaria de los docentes. Este horizonte traduce la reflexión en acción: propone formas concretas de integrar la lúdica en la planificación educativa, en los espacios de interacción profesional y en la cultura institucional, contribuyendo a un entorno más saludable, motivador y colaborativo. Es el faro que asegura que los hallazgos del estudio no queden en el papel, sino que se conviertan en herramientas de cambio tangible y significativo.

El cuarto horizonte destaca la dimensión ética y humana de la investigación. Guiados por la sensibilidad del investigador, cada paso del estudio busca respetar la dignidad del docente, reconocer su esfuerzo y valor, y situar su bienestar como un propósito central de la labor educativa. La lúdica no es entendida simplemente como entretenimiento; es un medio para reconocer al docente como sujeto integral, capaz de experimentar satisfacción, plenitud y alegría, elementos esenciales para una práctica pedagógica más consciente y humana.

En conjunto, estos horizontes definen el rumbo y el propósito de la investigación: iluminar caminos que conecten la lúdica con el bienestar integral del docente, generar conocimiento valioso para la educación y ofrecer herramientas que fortalezcan la salud física, emocional y social de quienes enseñan. Son la brújula que orienta la elección metodológica, la recolección de datos y la interpretación de resultados. Son, en definitiva, los pilares que sostienen esta investigación, recordando siempre que el objetivo último no es solo el conocimiento académico, sino la transformación positiva de la vida de los docentes y, por extensión, de la comunidad educativa en su conjunto.

Razones para investigar desde el corazón y la ciencia

La investigación no solo se justifica con cifras, estadísticas o referencias académicas; también se fundamenta en la urgencia de atender necesidades humanas, pedagógicas y sociales que emergen del día a día en el aula. Desde el corazón del investigador, surge la convicción de que la educación no puede desligarse del bienestar de quienes la ejercen, y que la ciencia, con su rigor y método, debe caminar de la mano de la sensibilidad y la experiencia vivida.

Desde la mirada humana, la razón principal para esta investigación radica en reconocer al docente como un ser integral. Durante años, la labor docente ha sido admirada por su entrega y compromiso, pero también marcada por el desgaste físico, emocional y social que muchas veces pasa desapercibido. Observar las jornadas agotadoras, las emociones contenidas y los esfuerzos silenciosos de quienes enseñan despierta un imperativo ético: comprender y aportar al bienestar de quienes sostienen la educación. La lúdica, entendida como experiencia de juego, creatividad y disfrute, aparece como un recurso que no solo promueve alegría, sino que fortalece la resiliencia, revitaliza la energía y permite enfrentar los desafíos cotidianos con mayor equilibrio.

Desde la perspectiva pedagógica, la investigación se justifica por la necesidad de mejorar la práctica educativa mediante estrategias que integren la salud integral del docente. Un educador saludable, motivado y emocionalmente equilibrado impacta de manera directa en la calidad de la enseñanza, en el aprendizaje de los estudiantes y en la construcción de un clima escolar positivo. La lúdica no es un lujo; es una herramienta pedagógica capaz de transformar el aula en un espacio donde la creatividad, la cooperación y la motivación fluyen, generando aprendizajes significativos y experiencias compartidas que trascienden la simple transmisión de conocimiento.

Desde el ángulo social, la investigación cobra relevancia porque el bienestar docente tiene repercusiones más allá de la escuela. Un docente que goza de equilibrio físico y emocional influye en su familia, en sus colegas y en la comunidad, convirtiéndose en un agente de cambio social. La promoción de

un estilo de vida saludable entre los docentes contribuye a formar entornos educativos más humanos y conscientes, capaces de generar ciudadanos también más saludables, equilibrados y capaces de relacionarse de manera positiva con su entorno.

Finalmente, esta investigación se justifica desde la ciencia porque propone un estudio sistemático, metodológicamente riguroso y con alcance empírico, que busca generar evidencia sobre los efectos de las actividades lúdicas en la salud integral del docente. Integra la observación sensible del aula con métodos de análisis válidos y confiables, combinando la mirada del corazón con la certeza del conocimiento científico. Así, la investigación no solo responde a una necesidad humana y pedagógica, sino que también aporta al cuerpo académico de conocimiento, ofreciendo resultados aplicables y replicables en diferentes contextos educativos.

En síntesis, investigar desde el corazón y la ciencia significa reconocer que la educación es, al mismo tiempo, una labor humana y un campo de estudio riguroso. Significa escuchar al docente, comprender sus desafíos, valorar su bienestar y, a partir de esa comprensión, generar estrategias que promuevan su salud integral y fortalezcan su práctica profesional. Las razones para esta investigación son, entonces, una conjunción de ética, pedagogía y ciencia, que orientan el estudio hacia la construcción de un conocimiento útil, sensible y transformador.

Límites que enmarcan una realidad concreta

Toda investigación necesita encontrar sus bordes, sus contornos claros, no como muros que limitan, sino como marcos que permiten enfocar la mirada con precisión y profundidad. Los límites de este estudio emergen del aula, de los corredores de la institución, de las voces y silencios de los docentes que día a día enfrentan retos que no siempre se visibilizan. Son límites que no restringen, sino que enmarcan una realidad concreta, que puede ser observada, comprendida y transformada.

El primer límite se sitúa en lo institucional. La investigación se centra en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, un espacio donde convergen diversas experiencias, roles y responsabilidades. Este contexto permite analizar cómo las prácticas lúdicas pueden integrarse en una estructura académica concreta, con reglas, horarios, políticas internas y dinámicas propias de la institución. Observar este entorno con atención revela la manera en que los espacios físicos, las aulas, los laboratorios y los salones comunes se convierten en escenarios donde la creatividad y la salud integral pueden desarrollarse, y también dónde surgen las limitaciones que requieren comprensión y adaptación.

El segundo límite se encuentra en lo temporal. La investigación se circunscribe al periodo académico comprendido entre abril y septiembre de 2023, un lapso que permite captar la evolución de los procesos, la respuesta de los docentes a las estrategias lúdicas y los cambios en su bienestar durante un ciclo académico completo. Este límite temporal no solo ofrece un marco concreto para la recolección y análisis de datos, sino que también facilita la comprensión de la dinámica docente dentro de un periodo que combina planificación, ejecución y evaluación de sus actividades pedagógicas.

El tercer límite es, sin duda, humano. Cada docente representa una historia, una experiencia, un cuerpo y un alma que interactúan con el contexto institucional y con sus compañeros. Reconocer este límite significa valorar la diversidad de edades, experiencias, estilos de enseñanza, motivaciones y desafíos que caracterizan a quienes forman parte del estudio. Significa también respetar su individualidad y sus ritmos, comprendiendo que la percepción del bienestar y la respuesta a las actividades lúdicas pueden variar, pero que cada vivencia aporta un matiz único al panorama general de la investigación.

Estos límites no son meras formalidades metodológicas; son la brújula que permite al investigador situar la mirada con claridad, evitando interpretaciones generalizadas y dando voz a la realidad concreta de los docentes. Son el marco que enmarca la experiencia, que da profundidad a la observación y que permite que los hallazgos tengan sentido, relevancia y aplicabilidad real. Al delimitar el estudio, se garantiza que la investigación sea coherente, rigurosa y, al mismo tiempo, profundamente humana, capaz de reflejar la riqueza de la experiencia docente dentro de su contexto institucional, temporal y personal.

En síntesis, los límites que enmarcan esta realidad concreta no constriñen la investigación; la orientan. Son la guía que permite observar con sensibilidad y rigor, analizar con profundidad y proponer soluciones con pertinencia. En ellos se encuentran la institucionalidad, la temporalidad y la humanidad del docente, y es en esa intersección donde la investigación encuentra su propósito, su foco y su capacidad de transformación.

Síntesis y transición hacia nuevos caminos

El primer capítulo de esta investigación se ha desplegado como un recorrido entre la mirada del corazón y la mirada de la ciencia. La pregunta que emergió del aula y del alma marcó el inicio, despertando la curiosidad y la sensibilidad del investigador frente a la experiencia cotidiana de los docentes. A partir de esa pregunta, se construyeron los horizontes que guían el camino, faros de propósito que orientan la comprensión de la lúdica y su potencial para

transformar el bienestar integral de quienes enseñan y porque no de aquellos que aprendemos constantemente, si así es la vida.

Las razones para investigar desde el corazón y la ciencia consolidaron la dimensión ética, pedagógica y social de este estudio, mostrando que la necesidad de explorar la relación entre lúdica y salud docente no es solo académica, sino profundamente humana. Cada docente, cada aula, cada interacción, se convierte en un testimonio de la importancia de integrar el bienestar en la práctica educativa, y en un recordatorio de que la educación es un acto que trasciende la transmisión de conocimiento: es un espacio de vida, emoción y construcción colectiva.

Los límites que enmarcan esta realidad concreta aportaron claridad y enfoque. Al situar la investigación dentro del contexto institucional de la Universidad Técnica de Babahoyo, circunscribirla al periodo académico de abril a septiembre de 2023 y considerar la diversidad humana de los docentes, se estableció un marco que permite observar, analizar y comprender con rigor y sensibilidad. Estos límites no constriñen la mirada, sino que la concentran, asegurando que los hallazgos sean pertinentes, significativos y aplicables al entorno que motivó la investigación.

Así, el Capítulo 1 se cierra integrando pregunta, horizonte, justificación y límites en un todo coherente, dejando al lector con una comprensión clara del propósito, el sentido y el marco de este estudio. Los caminos trazados en estas páginas preparan el terreno para el Capítulo 2, donde se adentrará en la revisión teórica y conceptual, explorando las bases que sostienen la relación entre actividades lúdicas, bienestar integral y calidad educativa. Este próximo capítulo permitirá profundizar en las teorías, antecedentes y enfoques que guiarán el análisis, conectando el conocimiento académico con la experiencia viva de los docentes y consolidando la base sobre la cual se desarrollará la investigación.

En esta transición, el lector es invitado a seguir la brújula que se ha desplegado: a mirar con atención, a sentir con empatía y a comprender que la investigación no es solo un ejercicio académico, sino un acto de conciencia, sensibilidad y compromiso con la vida de quienes enseñan y con la construcción de una educación más humana y saludable. La pregunta inicial, los horizontes de propósito, las razones del corazón y los límites concretos, se convierten así en el marco que da sentido a los capítulos siguientes y que permite continuar el viaje hacia un conocimiento integrador, reflexivo y transformador.

El contexto de los docentes universitarios

La labor académica en la educación superior en Ecuador, y de manera más amplia en Latinoamérica, transcurre en un escenario de complejidad creciente. Los docentes ya no se limitan a impartir conocimientos; su rol se ha multiplicado y diversificado hasta abarcar exigencias que van mucho más allá del aula. Se les solicita liderar procesos de investigación, guiar la titulación de estudiantes, innovar en metodologías pedagógicas, producir conocimiento científico, cumplir con acreditaciones y atender una maraña de procesos administrativos. Cada una de estas responsabilidades ocupa tiempo, energía y atención, dejando al docente en un constante estado de disponibilidad y presión.

En medio de estas demandas, la salud integral del docente suele quedar en un segundo plano. Las jornadas extensas y los horarios fragmentados conducen al sedentarismo; la falta de tiempo limita la práctica regular de ejercicio físico; el estrés acumulado se convierte en un compañero silencioso que deteriora la salud mental y emocional; y los hábitos alimenticios, muchas veces improvisados y poco nutritivos, erosionan la vitalidad. Día tras día, mes tras mes, el desgaste se acumula de manera imperceptible, generando un impacto profundo en el bienestar físico, emocional y social de quienes sostienen la educación superior.

Este contexto exige que nos detengamos y reflexionemos: ¿cómo podemos devolver al docente un espacio de equilibrio personal, vitalidad y salud en medio de tanta exigencia laboral? La pregunta no es solo un interrogante académico; es un llamado ético y humano que surge de la observación y del compromiso del investigador con la realidad concreta del aula y de la institución. La respuesta no se encuentra en medidas superficiales o soluciones temporales, sino en estrategias integrales que reconozcan al docente como un ser completo, con necesidades físicas, emocionales y sociales, y que promuevan prácticas que conecten la enseñanza con la experiencia vital.

Aquí es donde la lúdica emerge como un recurso transformador. Las actividades recreativas y creativas no son un mero descanso; son herramientas que pueden ofrecer al docente espacios de respiración, interacción positiva y recuperación emocional. Al integrarlas en su rutina académica, se abre la posibilidad de generar un equilibrio que no solo mejora su salud integral, sino que también impacta en la calidad de la enseñanza, la motivación estudiantil y el clima institucional. La lúdica se convierte así en un puente entre la ciencia y la sensibilidad, entre el corazón y la razón, un recurso capaz de devolverle al docente la vitalidad y la armonía que el ritmo exigente de la educación superior ha ido consumiendo.

En definitiva, comprender el contexto de los docentes universitarios implica mirar más allá de sus funciones visibles, adentrándose en la complejidad de sus jornadas, en las tensiones invisibles y en las oportunidades para promover bienestar. Es en este espacio, donde la experiencia concreta se encuentra con la reflexión académica, que surge la necesidad y el sentido de esta investigación: buscar caminos que integren la lúdica, la salud y la pedagogía en un marco que respete la realidad institucional y reconozca la humanidad del docente como núcleo central de la educación superior.

La chispa de la inquietud investigativa

El origen de esta investigación no se encuentra en un dato frío, en una estadística alarmante o en un informe institucional; surge de la vida misma, de la observación atenta de la cotidianeidad de quienes enseñan. Fue un instante sencillo, aparentemente trivial, pero cargado de significado: al terminar su clase, una docente suspiró con el peso de la jornada y confesó con sinceridad desgarradora: “No recuerdo la última vez que tuve tiempo para hacer algo solo por diversión”. Esa frase, dicha entre el cansancio y la rutina, encendió una chispa de inquietud en el corazón del investigador.

Ese comentario abrió la puerta a preguntas más profundas, interrogantes que no podían permanecer sin respuesta: ¿qué lugar ocupa la lúdica en la vida de los docentes universitarios? ¿Es un lujo al que deben renunciar, o una necesidad tan vital como el aire que respiramos o los alimentos que nutren el cuerpo? La observación del día a día, de las miradas cansadas, de los gestos de agotamiento y de la tensión acumulada, evidenció que la ausencia de espacios recreativos y de disfrute no es un hecho aislado, sino un patrón que se repite en diversas aulas, facultades y contextos educativos.

La inquietud inicial se fue transformando lentamente en certeza, algo esencial estaba siendo relegado, algo que influye directamente en la vitalidad, el equilibrio emocional y la calidad de vida del docente. La falta de momentos para la creatividad, la diversión y la recreación no solo afecta al individuo, sino que reverbera en la dinámica institucional, en la motivación del equipo docente y, de manera indirecta, en la experiencia de los estudiantes. Esta constatación, derivada de la observación empática y del análisis reflexivo, se convirtió en el motor que impulsó la investigación, la guía de cada decisión metodológica y conceptual.

Así, la chispa de la inquietud investigativa no surge del vacío académico, sino del encuentro con la realidad concreta, con los docentes como sujetos de estudio, con su humanidad, con sus necesidades invisibles pero persistentes. Es esta combinación de sensibilidad, atención y rigor científico la que permite que la investigación tome forma, guiando al investigador hacia un objetivo

claro: explorar cómo la lúdica puede integrarse de manera significativa en la vida del docente universitario, contribuyendo a su bienestar integral y, por extensión, a la construcción de un entorno educativo más saludable, motivador y humanizado.

El hallazgo de lo lúdico: un espejo de la realidad y un camino social

En medio de las reflexiones sobre la vida cotidiana de los docentes universitarios, surgió un elemento transformador la lúdica como respuesta a las necesidades. No se trataba de un simple entretenimiento ni de un pasatiempo superficial; era una fuerza silenciosa, capaz de intervenir en la experiencia docente y modificar el curso de la rutina académica. Se manifestó en juegos pedagógicos, dinámicas grupales, actividades recreativas, pausas activas, encuentros deportivos, juegos tradicionales, artísticos y culturales, y en momentos de interacción espontánea que generaban alegría, cohesión social y bienestar. Cada vez que lo lúdico entraba en escena, el clima laboral se suavizaba, las tensiones disminuían y las sonrisas regresaban, recordando que detrás de la exigencia académica habita un ser humano un profesional universitario de la educación con necesidades, emociones y capacidad de disfrute.

Más allá de su valor pedagógico, lo lúdico se reveló como un camino hacia la salud integral. Reír, jugar, compartir y disfrutar no son actividades menores; son estrategias que contribuyen a contrarrestar el estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer las relaciones interpersonales y promover un estilo de vida saludable. La evidencia empírica recogida en la Universidad Técnica de Babahoyo mostró que la presencia de la lúdica genera cambios concretos: la carga de trabajo se siente más ligera, el ambiente de colaboración se fortalece y se crean espacios de interacción positiva que impactan en el bienestar emocional, social y físico de los docentes.

El problema, entonces, se presenta como un espejo de la realidad colectiva. No se trata de casos aislados ni de percepciones subjetivas: la investigación revela patrones claros. Físicamente, los docentes presentan signos de desgaste; sedentarismo, dolores musculares, hipertensión, sobrepeso y fatiga persistente. Mentalmente, la presión por cumplir metas institucionales, los procesos de evaluación y la constante exigencia académica generan estrés, ansiedad y sensación de sobrecarga. Emocionalmente, se percibe un vacío: la pérdida de entusiasmo, la sensación de estar atrapados en la rutina y la falta de espacios de disfrute compartido afectan su motivación y calidad de vida.

Este espejo refleja algo estructural de la ausencia de la lúdica como componente integral de la vida docente universitaria. La carencia de momentos de recreación y creatividad no es una falla individual, sino un síntoma de un sistema que prioriza la producción y la eficiencia por encima del bienestar y la salud integral. La lúdica aparece, entonces, no como lujo, sino como necesidad social y pedagógica, capaz de transformar tanto al individuo como al grupo, fortaleciendo los vínculos comunitarios y generando un impacto positivo en la dinámica institucional.

El escenario donde se desarrolla este estudio refuerza esta comprensión. Babahoyo, capital de Los Ríos, es una ciudad de ritmo vital intenso, marcada por el movimiento constante del comercio, el bullicio de los mercados y la interacción cotidiana de sus habitantes con el río y con los desafíos modernos. La Universidad Técnica de Babahoyo se erige en medio de este entorno como un espacio de formación y conocimiento; sin embargo, sus docentes no viven aislados: comparten con la ciudad presiones, compromisos y la falta de tiempo para el esparcimiento. Mientras los estudiantes encuentran alternativas de recreación en deportes, grupos culturales y actividades extracurriculares, los docentes permanecen atrapados en un ciclo de responsabilidades académicas que les resta espacio para la salud, el disfrute y la interacción social.

Integrar lo lúdico en este contexto no solo beneficia al individuo; genera un efecto social y comunitario. Al crear espacios donde los docentes pueden interactuar, compartir y disfrutar, se fortalece la cohesión institucional, se promueve un clima laboral más humano y colaborativo, y se potencia la capacidad de los docentes para inspirar y motivar a sus estudiantes. Lo lúdico, entonces, se revela como un catalizador de bienestar integral y un agente de transformación social, que conecta la salud personal con la calidad educativa y el fortalecimiento de la comunidad académica.

En síntesis, el hallazgo de lo lúdico demuestra que la educación no puede desvincularse del bienestar de quienes la sostienen. La alegría, el juego y la interacción compartida no son meros adornos de la vida académica; son herramientas esenciales para contrarrestar el estrés, mejorar la salud integral y fortalecer la dimensión social de la labor docente. Esta constatación reafirma la relevancia de la investigación, subrayando que devolver a los docentes espacios de lúdica es, al mismo tiempo, un acto de cuidado humano, un compromiso pedagógico y una inversión en la construcción de comunidades educativas más saludables, equilibradas y resilientes.

Nace la salúdica: integrando salud, lúdica y vida docente

La génesis de un concepto transformador

Era un día viernes cualquiera de la jornada académica en la Universidad Técnica de Babahoyo cuando se reveló una verdad que muchos intuían, pero pocos se atrevían a verbalizar: los docentes estaban agotados, no solo físicamente, sino mental y emocionalmente. Caminaban por los pasillos con rostros serios, manos cansadas, pasos medidos; al cruzar miradas entre colegas, se percibía complicidad silenciosa y cansancio compartido. La rutina los había atrapado en un ciclo interminable de clases, evaluaciones, investigaciones y trámites administrativos, dejando poco espacio para ellos mismos.

Durante una observación directa, una docente expresó:

"No recuerdo la última vez que pude hacer algo solo por diversión, sin culpa ni presión en la UTB"

Ese suspiro marcó el inicio de una reflexión más profunda: ¿cómo devolver al docente vitalidad, disfrute y equilibrio en medio de tanta exigencia? Así nació la necesidad de un concepto propio, que integrara la salud integral y la lúdica en la vida docente: la salúdica.

La salúdica surge como una respuesta a un vacío silencioso y estructural. No es solo una propuesta de un concepto teórico; sino como un paradigma transformador, que reconoce que la salud se construye activamente a través del juego, la creatividad, la interacción positiva y el cuidado integral del cuerpo, la mente, las emociones y las relaciones sociales.

Dimensión física: movimiento, vitalidad y resistencia

El sedentarismo académico genera efectos negativos tangibles: fatiga crónica, dolores musculares, problemas posturales y disminución de energía. La salúdica propone incorporar actividad física a través del juego y la recreación, promoviendo bienestar y vitalidad.

Actividades prácticas recomendadas:

- Caminatas grupales por el campus al inicio o cierre de la jornada académica.
- Torneos amistosos de fútbol, voleibol o básquet y otras actividades deportivas entre docentes.
- Juegos de coordinación y equilibrio, como circuitos lúdicos de aprendizaje.

- Sesiones de yoga, baile terapia, danza recreativa adaptadas a los horarios académicos o al final de la jornada laboral.
- Incorporación de actividades saludables con pausas activas en los diferentes temas en las clases

Estas actividades no solo combaten el sedentarismo, sino que aumentan la energía, la resistencia y la capacidad física para enfrentar la jornada universitaria.

Dimensión emocional: alegría, resiliencia y bienestar afectivo

El desgaste emocional es silencioso pero profundo. La presión constante genera ansiedad, estrés y una sensación de vacío. La saludica introduce espacios de liberación emocional, donde los docentes pueden reír, expresar emociones y reconectar con su motivación interna.

Actividades prácticas recomendadas:

- Talleres de improvisación y teatro pedagógico.
- Dinámicas de construcción de historias colectivas.
- Juegos de roles que permitan expresar emociones relacionadas con la vida académica.
- Espacios de reflexión grupal después de actividades lúdicas para compartir emociones.

Estas experiencias fortalecen la resiliencia emocional, aumentan la motivación y permiten a los docentes reconectar con su entusiasmo y pasión por enseñar.

Dimensión mental: creatividad, concentración y pensamiento flexible

La rutina académica consume recursos mentales y reduce la capacidad de innovación. La saludica activa la mente mediante dinámicas creativas y cognitivamente estimulantes:

Actividades prácticas recomendadas:

- Talleres de escritura creativa y narrativa docente.
- Juegos de estrategia y resolución de problemas en equipo.
- Dinámicas de innovación pedagógica mediante simulaciones lúdicas.

- Pausas activas mentales: acertijos, ejercicios de memoria o pensamiento lateral integrados a la jornada académica.

Estas prácticas no solo descansan la mente de manera activa, sino que fortalecen la creatividad, la concentración y la capacidad de innovación pedagógica.

Dimensión social: comunidad, colaboración y vínculos positivos

La interacción social en la universidad suele verse limitada por la carga laboral y la rutina. La saludica genera espacios para fortalecer la cohesión social y la colaboración:

Actividades prácticas recomendadas:

- Juegos grupales cooperativos y competitivos.
- Dinámicas de resolución de conflictos.
- Actividades artísticas y musicales compartidas.
- Espacios informales de convivencia, como cafés o caminatas grupales, fomentando relaciones auténticas.

Estas experiencias fortalecen el sentido de comunidad, la empatía y la solidaridad, creando un ambiente laboral más humano y motivador.

El vacío lúdico y la urgencia de transformación

Durante años, los docentes universitarios vivieron sin lúdica, aceptando la ausencia de recreación y diversión como algo normal. Este vacío afectó todas las dimensiones de su vida:

- Físicamente: sedentarismo, fatiga y enfermedades relacionadas.
- Emocionalmente: estrés, ansiedad y desmotivación.
- Mentalmente: agotamiento cognitivo y disminución de creatividad.
- Socialmente: aislamiento, comunicación limitada y pérdida de cohesión grupal.

La saludica surge como rescate y restitución de la experiencia integral, ofreciendo un modelo de vida docente que integra juego, salud y bienestar.

La salúdica: horizonte de transformación integral

La salúdica no es solo un concepto académico; es un nuevo paradigma en la educación superior. Reconoce que la enseñanza no puede desligarse del bienestar del docente y que la salud se construye activamente mediante recreación, creatividad y colaboración.

Implementar la salúdica transforma la universidad en un espacio donde vida, aprendizaje y disfrute se entrelazan, generando docentes más resilientes, motivados y saludables, y comunidades educativas más humanas y cohesionadas. La risa, el juego y la creatividad dejan de ser opcionales; se convierten en pilares de la educación integral y la salud docente.

En síntesis, la salúdica es un horizonte transformador que demuestra que la educación puede integrar bienestar y desempeño académico, recuperando vitalidad, creatividad y cohesión social, y convirtiendo la universidad en un espacio donde enseñar y vivir plenamente son inseparables.

Sentido y propósito del libro: propuestas para integrar lo lúdico al

bienestar docente

Este libro nace del deseo de trascender los límites de una tesis doctoral y llegar a un público más amplio: a los docentes, a los directivos universitarios, a los investigadores y a todos aquellos que desean repensar la educación superior desde la perspectiva del bienestar integral. No se limita a presentar resultados fríos de investigación; se convierte en un relato académico-narrativo, en un puente entre la ciencia, la observación directa y la experiencia vivida, donde cada página invita a la reflexión, la identificación y la transformación.

El punto de partida es sencillo pero profundo: los docentes enfrentan exigencias crecientes, jornadas extensas, responsabilidades administrativas, producción científica, acreditaciones y procesos evaluativos que consumen gran parte de su tiempo y energía. Frente a este panorama, surge una pregunta fundamental: ¿cómo devolver al docente espacios de vitalidad, disfrute y salud integral dentro de su vida académica?

Durante el desarrollo de la investigación doctoral, emergieron historias que ilustran la necesidad de transformación.

"Hace años que no dedico tiempo a mí misma. Toda gira alrededor de mis clases, mis estudiantes y mis informes... he olvidado qué significa disfrutar simplemente de un momento de juego o de creatividad."

"Mis rutinas me consumen. Llegar a casa agotado, sin energía para mis hijos ni para mis hobbies... no es vida, es sobrevivir a un calendario académico."

Estas historias no son excepciones, sino reflejos de una realidad colectiva, un patrón compartido por muchos profesionales de la educación superior. Este libro recoge estas voces para ofrecer una narrativa cercana y auténtica, que permite al lector reconocerse en ellas y reflexionar sobre su propio bienestar.

Análisis y hallazgos: el valor de lo lúdico

Los hallazgos de la investigación muestran que la integración de lo lúdico no es un lujo, sino una necesidad vital. Las actividades lúdicas, entendidas como experiencias de juego, creatividad y disfrute compartido, producen efectos positivos en varias dimensiones de la vida docente:

- Física: mejora de la energía, reducción del sedentarismo, aumento de resistencia y vitalidad.
- Emocional: liberación de tensiones, reducción del estrés y fortalecimiento de la resiliencia afectiva.
- Mental: estimulación de la creatividad, claridad cognitiva y pensamiento flexible.
- Social: fortalecimiento de vínculos, cohesión grupal y colaboración entre colegas.

Estos resultados evidencian que la ludica no solo contribuye a la salud integral del docente, sino que también impacta positivamente en la calidad educativa, generando ambientes de aprendizaje más humanos y colaborativos.

Propuestas prácticas: devolver la alegría al ejercicio docente

Este libro no se limita a la teoría; incluye estrategias concretas y aplicables para integrar lo lúdico en la vida universitaria:

- Talleres de expresión corporal y dramatización, que permiten liberar tensiones físicas y emocionales.
- Juegos cooperativos y estratégicos, que fortalecen la mente, la creatividad y el trabajo en equipo.
- Dinámicas artísticas y musicales, que generan espacios de conexión emocional y social.

- Pausas lúdicas integradas a la rutina académica, que promueven el descanso activo y la recuperación de energía.
- Espacios de reflexión compartida, donde los docentes pueden dialogar sobre su bienestar, emociones y logros.

Cada propuesta se acompaña de ejemplos, testimonios y mini relatos que muestran cómo estas estrategias transforman la experiencia docente, devolviendo vitalidad, entusiasmo y equilibrio integral.

Un llamado a la transformación

El propósito central de este libro es claro y profundo: invitar a los docentes a repensar su estilo de vida, a valorar su bienestar integral y a abrirse a la posibilidad de incorporar lo lúdico como camino hacia la salud física, emocional, mental y social. No se trata de una receta única, sino de una invitación a experimentar, adaptar y crear espacios de disfrute que fortalezcan la vida universitaria.

Este texto también busca generar un impacto social y pedagógico: al transformar la experiencia de los docentes, se transforma el ambiente educativo, se mejora la relación con los estudiantes y se construye una universidad más humana, colaborativa y vital. En otras palabras, cuidar de los docentes es cuidar de la educación misma.

Sentido y propósito del libro, no es solo un subtítulo; es un compromiso. Cada historia, análisis y propuesta que se presenta en estas páginas busca activar la conciencia de que la salud integral y la lúdica son inseparables del ejercicio docente. Enseñar y vivir plenamente pueden coexistir, y este libro es la invitación para que cada lector descubra su propia ruta hacia la salúdica, hacia un bienestar integral que se traduzca en vitalidad, alegría y significado en la vida universitaria.

¿De qué manera las actividades lúdicas influyen en el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo en el periodo académico de abril 2023 a septiembre 2023?

Dimensión emocional: liberación y resiliencia

La observación reveló que los espacios lúdicos no solo generan diversión, sino que fortalecen la resiliencia emocional, permiten reconocer emociones y fomentan un bienestar afectivo que influye directamente en la calidad de vida. La pregunta central de la investigación comenzaba a perfilar un camino hacia la comprensión de cómo la lúdica actúa como catalizador del equilibrio emocional.

Dimensión mental: creatividad y claridad

La pregunta de investigación se fortalecía, mostrando que la lúdica no solo entretiene, sino que estimula la mente, incrementa la creatividad y promueve pensamiento flexible, indispensable para la docencia y la innovación académica.

Dimensión social: comunidad y colaboración

Este momento evidenció la dimensión social del bienestar docente, donde la lúdica se convierte en herramienta para fortalecer la cohesión, la empatía y la colaboración, elementos que impactan directamente en el clima institucional y la calidad educativa.

La pregunta como guía de acción

La pregunta central se consolidó no solo como un enunciado académico, sino como un faro de orientación para toda la investigación y la práctica profesional:

- Permitió identificar los vacíos en la vida docente, en las dimensiones física, emocional, mental y social.
- Guió la construcción del concepto de salud lúdica, integrando salud y lúdica en un modelo teórico-práctico.
- Abrió el camino para diseñar estrategias concretas que devolvieran alegría, vitalidad y equilibrio a los docentes.
- Conectó la investigación con la experiencia vivida, mostrando que los resultados no son abstractos, sino aplicables a la vida cotidiana y al entorno universitario.

La pregunta como espejo de la realidad colectiva

Al reflexionar sobre esta pregunta, quedó claro que los docentes no son casos aislados de estrés o sedentarismo. La ausencia de espacios lúdicos y de cuidado integral era un síntoma de un fenómeno estructural: la vida académica exigente relegaba la salud, la creatividad y la interacción social.

Por ello, la pregunta no solo busca respuestas cuantitativas o cualitativas, sino que propone un cambio de paradigma, invitando a repensar la educación superior desde la perspectiva de la salud integral y el disfrute compartido.

De la semilla al árbol de la investigación

Toda gran investigación comienza con una semilla. Una idea pequeña, aparentemente simple, pero cargada de potencial. En nuestro caso, la semilla fue el vacío lúdico en la vida docente, esa ausencia silenciosa que erosionaba la salud integral de quienes enseñan, guían y construyen conocimiento. Esa semilla contenía en sí misma la promesa de un árbol robusto: un árbol cuyas raíces se hunden en la experiencia diaria de los docentes, cuyos troncos son la investigación rigurosa, y cuyas ramas se extienden hacia propuestas transformadoras para la educación superior.

La semilla: reconocimiento del vacío

El punto de partida fue sencillo y, sin embargo, profundo: reconocer que algo faltaba en la vida de los docentes. La ausencia de espacios lúdicos no era un accidente, sino un fenómeno estructural que impactaba todas las dimensiones del bienestar:

- Física: cansancio crónico, sedentarismo, dolores musculares.
- Emocional: estrés acumulado, ansiedad y pérdida de motivación.
- Mental: fatiga cognitiva, bloqueo creativo y dificultad para innovar.
- Social: debilitamiento de la cohesión entre colegas y pérdida de vínculos afectivos.

Observar este vacío fue como encontrar la primera luz en la penumbra: un indicio de que la investigación debía mirar más allá de los números y las estadísticas, hacia la experiencia vivida, el gesto, la palabra y el suspiro de cada docente.

Una docente compartió durante una jornada de observación:

"Hace tiempo que olvidé cómo se siente reír de verdad... y no es porque no quiera, sino porque el tiempo y las obligaciones me lo roban."

Ese comentario, simple y honesto, fue la semilla que germinó en pregunta, objetivos y metodología, y que luego se transformaría en todo un árbol de investigación.

Del problema a la pregunta

De la semilla brotó la pregunta central, aquella que abrió caminos y permitió orientar cada paso del estudio:

¿De qué manera las actividades lúdicas influyen en el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo en el periodo académico de abril 2023 a septiembre 2023?

La pregunta no surgió de manera arbitraria; fue la expresión de la curiosidad, la sensibilidad y la observación directa. Constituyó el primer brote del árbol: una guía que conectaba la experiencia de los docentes con la necesidad de comprender y transformar la vida universitaria.

De la pregunta a los objetivos

Como los primeros tallos que emergen del brote, de la pregunta surgieron los objetivos de la investigación. Cada objetivo fue cuidadosamente delineado para explorar las dimensiones del bienestar docente:

- Objetivo general: analizar la influencia de las actividades lúdicas en el estilo de vida saludable de los docentes.
- Objetivos específicos: profundizar en el impacto físico, emocional, mental y social; identificar estrategias lúdicas efectivas; y proponer acciones para integrar la lúdica en la vida universitaria.

Estos objetivos funcionaron como ramas que sostenían la estructura del árbol, dando dirección y coherencia a cada etapa del estudio.

De los objetivos a la metodología

De las ramas brotaron las hojas: la metodología, que definió cómo se recogerían y analizarían los datos. La metodología combinó la observación directa, entrevistas, cuestionarios y análisis documental, procurando un equilibrio entre rigor académico y sensibilidad por la experiencia vivida.

Cada hoja representaba un instante de conexión con los docentes: una entrevista donde el suspiro se transformaba en palabra, un taller donde la risa revelaba tensiones ocultas, un registro donde la ausencia de tiempo para la diversión se hacía evidente en números y patrones.

De la metodología a los hallazgos

Como flores y frutos que emergen de un árbol bien nutrido, los hallazgos comenzaron a aparecer. Revelaron que la lúdica no es un accesorio, sino un componente esencial del bienestar integral.

- Se confirmó que la actividad física lúdica revitaliza el cuerpo y combate el sedentarismo.

- Se evidenció que la expresión emocional a través del juego reduce estrés y mejora la resiliencia.
- Se observó que la estimulación cognitiva mediante dinámicas lúdicas potencia creatividad y pensamiento flexible.
- Se demostró que la interacción social lúdica fortalece la cohesión y los vínculos entre colegas.

Cada hallazgo era un fruto maduro del árbol: tangible, significativo y útil, destinado a transformar la vida docente y aportar al conocimiento académico.

De los hallazgos a las conclusiones y propuestas

Finalmente, de los frutos emergieron las semillas de la acción: las conclusiones y propuestas. La investigación no terminó con el hallazgo; continuó con la generación de estrategias que permitieran a los docentes integrar la lúdica en su vida cotidiana y fortalecer su estilo de vida saludable.

Estas conclusiones y propuestas representan la copa del árbol: amplia, visible y generadora de sombra, espacio y alimento para otros investigadores, docentes y estudiantes. Invitan a pensar que la universidad puede ser un lugar donde enseñar, aprender y disfrutar se unan en armonía, donde la salud integral no sea un lujo, sino un derecho y una práctica cotidiana.

Reflexión final: el árbol en crecimiento

El árbol de la investigación comenzó como una semilla discreta, el vacío lúdico en la vida docente. Hoy, tras haber recorrido raíces, tallos, hojas, flores y frutos, se erige como un modelo de comprensión y acción: la salúdica.

Reconocer la semilla fue un acto de sensibilidad y observación; seguir su crecimiento fue un ejercicio de rigor académico. Y al final, ese árbol muestra que cada pregunta, cada objetivo, cada hallazgo y cada propuesta tiene raíces profundas en la vida real de los docentes, y que transformar la educación pasa por cuidar a quienes la hacen posible: los maestros.

El compromiso ético de investigar

Investigar no es un acto neutral ni desapegado de la realidad. Plantear este problema implicaba un compromiso profundo con los docentes, con su bienestar integral, y con la posibilidad de construir una universidad más humana y saludable. Desde el inicio, cada observación, cada entrevista y cada taller fueron guiados por la convicción de que detrás de los datos había

personas con emociones, cuerpos fatigados y mentes que necesitaban recrearse.

El compromiso ético de esta investigación se manifestó en varios niveles. Primero, en el reconocimiento de la dimensión humana de los docentes: cada suspiro, cada gesto de cansancio y cada comentario sobre la falta de tiempo para la recreación eran valiosos, no solo como información, sino como señales de una realidad que exigía cuidado. Una docente expresó con sinceridad:

"Me siento parte de la universidad, pero a veces siento que la universidad no está para mí. Todo se mide en resultados y productividad, y nadie parece notar que necesitamos espacio para vivir y disfrutar."

Este tipo de testimonios no podían ser ignorados. La investigación ética no solo escucha, sino que da voz y visibilidad a quienes, de otra manera, permanecerían invisibles.

Mirar más allá de la productividad

Uno de los desafíos del compromiso ético fue desplazar la mirada de los indicadores tradicionales de éxitos académicos, publicaciones, evaluaciones, acreditaciones, hacia la experiencia vital de los docentes. Esto implicaba preguntarse:

- ¿Qué ocurre con quienes sostienen la misión universitaria día a día?
- ¿Cómo impacta la ausencia de espacios lúdicos y recreativos en su salud integral?
- ¿Qué estrategias podemos proponer para restaurar equilibrio y bienestar?

Responder estas preguntas no era solo un ejercicio académico; era un acto de cuidado, un gesto de responsabilidad social y profesional. Cada análisis, cada hallazgo y cada propuesta tenían como norte el respeto a la dignidad y la integridad del docente.

La investigación como gesto de cuidado

Investigar este problema fue, en sí mismo, un acto de empatía y compromiso. Significó:

- Observar con atención y sensibilidad, detectando signos de estrés, agotamiento y ausencia de lúdica.
- Escuchar con respeto y apertura, valorando cada experiencia compartida como un dato vivo y significativo.

- Registrar con rigor académico, asegurando que las voces de los docentes no se diluyeran en el análisis, sino que se integraran como elementos centrales del estudio.
- Transformar los hallazgos en propuestas prácticas, que no se limitaran a la teoría, sino que promovieran cambios concretos en la vida universitaria.

En cada entrevista, el investigador asumió una posición ética activa: acompañar, observar, registrar y, sobre todo, respetar la intimidad y la experiencia de los docentes, reconociendo que su bienestar es un componente esencial de la calidad educativa.

La ética como horizonte de transformación

El compromiso ético se convirtió en un horizonte que guió toda la investigación. Cada decisión metodológica, cada análisis y cada propuesta fueron evaluados bajo la pregunta:

"¿Estamos respetando y promoviendo el bienestar de los docentes?"

Este enfoque garantizó que la investigación no se limitara a producir resultados académicos, sino que propusiera un cambio real y significativo, conectando la teoría con la práctica, y la ciencia con la sensibilidad humana.

Invitación a la reflexión del árbol de problemas

No pretende ofrecer respuestas definitivas ni soluciones inmediatas; su propósito es más profundo y cercano, invitar al lector a un viaje que comienza en la realidad cotidiana de los docentes universitarios, esos profesionales que día a día sostienen la misión educativa con dedicación y esfuerzo, enfrentando no solo la transmisión de conocimiento, sino también un sinfín de responsabilidades administrativas, investigativas y pedagógicas que, con frecuencia, erosionan su bienestar integral. Este viaje atraviesa el análisis detallado de su estilo de vida, revelando cómo el sedentarismo, la falta de espacios de recreación, el estrés acumulado y la presión constante generan desgaste físico, agotamiento mental, tensiones emocionales y debilitamiento de las relaciones sociales; y cómo, en medio de este panorama, surge la necesidad de reconocer y rescatar lo lúdico como una fuente poderosa de salud y equilibrio.

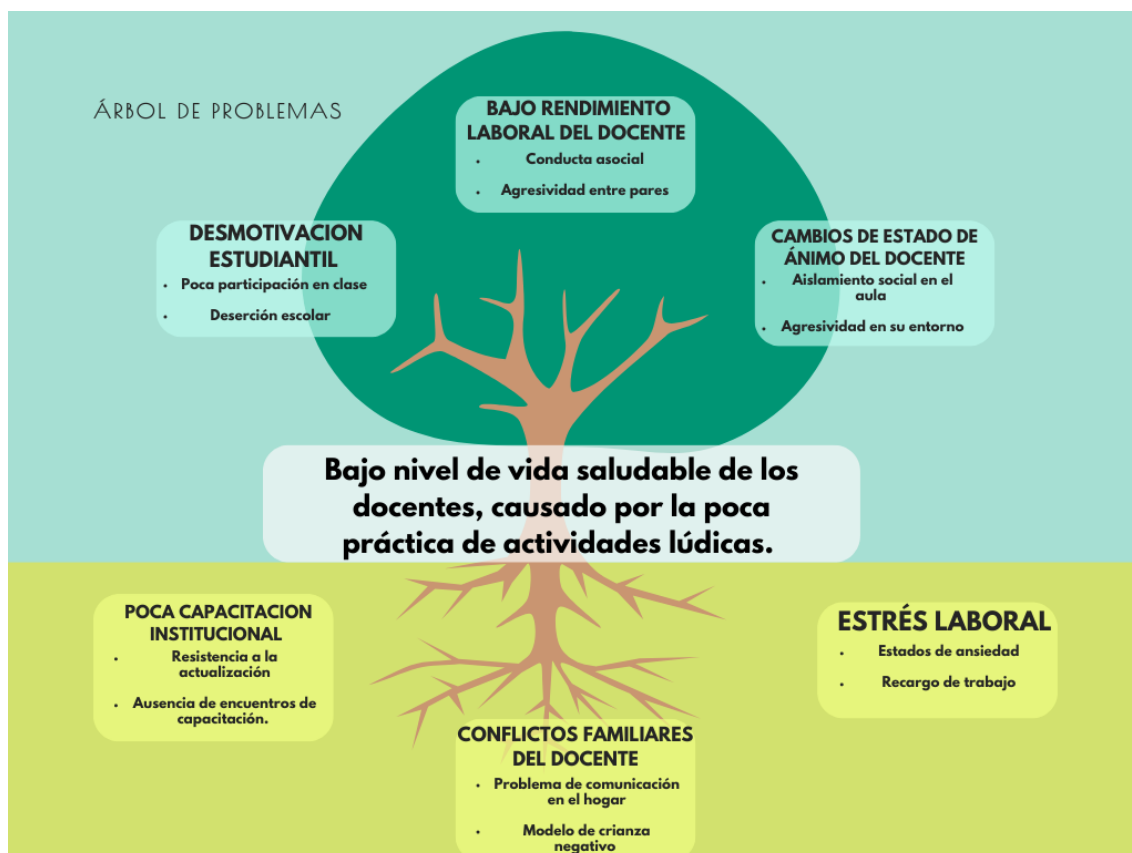
A lo largo de estas páginas, el lector encontrará escenas vivenciales y testimonios de docentes que, entre reuniones, clases y correcciones, descubren que unos minutos de juego o de interacción creativa pueden transformar su día, aliviar tensiones y devolver la sonrisa. Una docente de artes compartió durante un taller: *"Nunca imaginé que reír jugando pudiera*

sentirme tan renovada; es como si mi mente y mi cuerpo despertaran al mismo tiempo”, mientras un docente de ciencias exactas reconoció: *“Estos ejercicios lúdicos me muestran que puedo ser productivo sin sacrificar mi bienestar; que cuidarme no es perder tiempo, sino ganarlo”*. Estas voces ilustran que la lúdica no es un lujo, sino un componente vital que fortalece la salud física, emocional, mental y social, generando cohesión, creatividad y resiliencia.

El recorrido no se limita a observar los desafíos; también se enfoca en la propuesta de transformación: la salúdica, un concepto que integra la enseñanza con el juego y el cuidado personal, mostrando que el bienestar del docente no es un asunto secundario, sino el fundamento sobre el que se construye una educación de calidad y humanizada. Este viaje invita a reflexionar sobre la importancia de cuidar de uno mismo, de cultivar emociones equilibradas, de mantener la mente activa y flexible, de fortalecer los vínculos con los colegas y de reconocer que la alegría, la risa y el juego son instrumentos de salud integral y de aprendizaje permanente.

Si eres docente, investigador o simplemente alguien interesado en la educación y la salud, estas páginas te convocan a participar de este recorrido, no como un espectador pasivo, sino como un explorador de posibilidades, un testigo de la transformación y un aprendiz del equilibrio entre la enseñanza y el cuidado personal. No se trata de recetas mágicas ni de fórmulas universales; se trata de conciencia, acción y descubrimiento, de abrir espacios para jugar, compartir, reflexionar y cuidar, recordando que enseñar exige cuidarse, y cuidarse también implica aprender a jugar, para que la vida universitaria sea un entorno donde el bienestar, la creatividad y la salud integral convivan en armonía con la labor académica.

En este sentido, este libro se convierte en un compañero de viaje, en una brújula que orienta hacia la integración de la lúdica en la vida profesional, y en un espejo donde los docentes pueden reconocerse, reflexionar sobre su práctica y, sobre todo, decidir construir un estilo de vida que respete sus necesidades, potencie su energía y fortalezca su capacidad de enseñar con entusiasmo y humanidad. Porque en última instancia, aprender a cuidar de sí mismo no es un acto individual, sino un compromiso ético y social: cuidar de



quienes enseñan es cuidar de la educación misma, y en ese cuidado reside la posibilidad de transformar no solo la vida de los docentes, sino también la experiencia de los estudiantes y la calidad de toda la institución.

En el corazón de esta investigación, un árbol surge como metáfora de la realidad que enfrentan los docentes universitarios. Sus raíces se hunden en los problemas más profundos de su vida cotidiana, mientras sus ramas reflejan las consecuencias visibles en la práctica académica y en la convivencia diaria. En la base, encontramos las raíces: estrés laboral, que se manifiesta en ansiedad y sobrecarga; conflictos familiares, donde la comunicación y los modelos de crianza generan tensiones que afectan la estabilidad emocional; y la poca capacitación institucional, que limita el crecimiento profesional y mantiene a los docentes atrapados en métodos y estructuras poco flexibles. Cada raíz alimenta la sensación de desgaste y contribuye al problema central: un bajo nivel de vida saludable, marcado por la escasa práctica de actividades lúdicas y la ausencia de espacios para la recreación y el cuidado personal.

Desde estas raíces emergen las ramas que se extienden hacia la vida profesional y social del docente. El rendimiento laboral se ve afectado, evidenciado en conductas sociales conflictivas y momentos de agresividad entre pares; los estados de ánimo fluctúan, generando aislamiento y dificultades para interactuar en el aula y en la comunidad universitaria; y la motivación estudiantil se ve comprometida, reflejada en la poca participación en clase y, en casos extremos, en la deserción escolar. Todo ello conforma un panorama donde el docente se encuentra atrapado entre las exigencias de su rol y la falta de herramientas para cuidar de sí mismo, equilibrar sus emociones y mantener relaciones saludables.

Este árbol, entonces, no solo es un diagnóstico: es un espejo que refleja la necesidad de intervenir desde la lúdica y la salúdica, integrando estrategias que reconozcan al docente como un ser integral, cuya salud física, emocional, mental y social influye directamente en la calidad de la educación. Cada raíz y cada rama cuentan la historia de un cuerpo fatigado, de una mente estresada, de emociones atrapadas y de vínculos sociales tensos, recordándonos que cuidar al docente es cuidar de toda la comunidad educativa.

Todo comenzó con una pregunta. Una pregunta que no nació en los pasillos de la academia, sino en la mirada cansada de un docente, en su voz entrecortada al final de una jornada, en su deseo callado de volver a disfrutar lo que alguna vez amó: enseñar. Esa semilla —pequeña, pero viva— germinó entre las grietas de la rutina universitaria, donde la urgencia del tiempo y la presión del rendimiento dejaron poco espacio para el juego, para la risa, para la pausa que sana.

Al observar el árbol de problemas, comprendimos que no se trataba solo de un ejercicio metodológico. Era la radiografía del alma docente. Sus raíces hablaban de carencias institucionales, de la falta de capacitación, del estrés que asfixia y de conflictos que se extienden más allá del aula. Su tronco mostraba una verdad silenciosa: el bajo nivel de vida saludable del docente, ese vacío invisible que se esconde tras las paredes de la universidad. Y sus ramas, cargadas de hojas que tiemblan, representaban los efectos inevitables: la desmotivación estudiantil, la agresividad en el entorno laboral, la soledad emocional que muchos viven en silencio.

Pero todo árbol, incluso aquel que parece marchitarse, guarda dentro de sí la posibilidad de renacer. En esa convicción se sostiene esta investigación. Porque allí, donde el agotamiento parece adueñarse del alma, la lúdica se levanta como un acto de resistencia y esperanza. No es mero entretenimiento: es salud, es vínculo, es vida en movimiento. La lúdica devuelve al docente su

humanidad; le recuerda que antes de enseñar, también necesita vivir, reír, sentir, respirar.

Investigar este fenómeno ha sido, más que un proceso académico, un compromiso ético con quienes día a día sostienen la misión educativa. Significa mirarlos no como números o indicadores de productividad, sino como seres humanos con cuerpo, mente y espíritu. Seres que también necesitan espacios de juego, de encuentro, de ternura, para volver a sentirse plenos.

Y así, con las raíces del problema expuestas y la semilla del cambio sembrada, cerramos este primer capítulo. No como quien termina una historia, sino como quien prepara el terreno para que brote una nueva mirada.

El camino que sigue nos invita a explorar los fundamentos conceptuales y teóricos que sostienen este sueño: la propuesta salúdica, un puente entre la educación y la salud, entre la ciencia y la vida, entre la seriedad del conocimiento y la alegría del juego. Porque, en el fondo, enseñar es también aprender a cuidarse.

Y cuando el docente se cuida, florece.

Y cuando florece, transforma.

Y cuando transforma, enseña desde el alma.

CAPÍTULO 2

LOS FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN SALÚDICA

Las Actividades Lúdicas

Hablar de lo lúdico es hablar del alma misma del ser humano. Desde los albores de la civilización, cuando el hombre aún desconocía la palabra “educación”, ya jugaba. El juego fue su primera escuela, su primer lenguaje con el mundo. En el gesto de lanzar una piedra, en el dibujo trazado sobre la arena, en la risa compartida con otro, se escondía la pedagogía más antigua: aquella que enseña sin imponer, que educa sin forzar, que transforma sin decirlo.

Por eso, comprender las actividades lúdicas no es solo entender una técnica educativa, sino descifrar una dimensión profunda del aprendizaje humano. Lo lúdico es una forma de existir, un modo de vincularse con el entorno desde la libertad y el placer, una pedagogía que late en el corazón de quien enseña y aprende.

Desde el punto de vista pedagógico, la lúdica constituye un principio didáctico esencial que favorece la apropiación activa del conocimiento. No se trata de un simple entretenimiento, sino de un proceso estructurado donde la emoción, la imaginación y el pensamiento convergen. Jean Piaget, desde el constructivismo, reconoció que el juego es una manifestación natural del pensamiento infantil, una forma de asimilar la realidad y reconstruirla a partir de las propias experiencias. En el juego, el niño y también el adulto se convierte en arquitecto de su aprendizaje, en creador de sentido.

Jerome Bruner, desde la psicología cognitiva, amplió esta visión al afirmar que el juego constituye una “zona de libertad” donde el error no es castigo, sino oportunidad de descubrimiento. En la lúdica, el docente no impone verdades; acompaña procesos, despierta curiosidades, ofrece caminos.

Por su parte, Lev Vygotsky, en su teoría sociocultural, destacó que el juego es una forma de mediación simbólica que permite internalizar las normas sociales, las reglas del pensamiento y los valores de una comunidad. El juego es entonces un acto social, un diálogo implícito con los otros, una danza entre la libertad y la norma.

En la teoría conductista, aunque el juego no ocupa un lugar central, se reconoce su valor como refuerzo positivo. Para Skinner, la conducta lúdica puede moldearse mediante estímulos que fortalezcan comportamientos deseables: cooperación, esfuerzo, creatividad. Sin embargo, las corrientes más actuales han trascendido esta mirada reduccionista para situar la lúdica

no como un medio de control, sino como un espacio de liberación y expresión humana.

El enfoque humanista, con autores como Carl Rogers y Abraham Maslow, aportó una mirada más profunda: el juego permite la autorrealización. Cuando una persona juega, se expresa tal como es, sin miedo al juicio, explorando su potencial. La educación lúdica, desde esta óptica, no se limita a enseñar contenidos, sino que favorece el crecimiento integral del ser: físico, emocional, social y espiritual. El docente lúdico, entonces, no enseña solamente; inspira. Transforma el aula en un territorio de confianza donde el aprendizaje florece como una experiencia vital.

Desde el ámbito social, las actividades lúdicas tienen un valor incalculable en la construcción del tejido humano. Jugar une, reconcilia, permite el reencuentro con los otros. En sociedades marcadas por la competitividad y el estrés, lo lúdico se convierte en un acto de resistencia, un modo de devolverle humanidad al acto educativo. En la pedagogía contemporánea, hablar de lúdica implica también hablar de bienestar, de salud emocional, de aprendizaje cooperativo y significativo. No es casual que hoy se hable de educación positiva, psicología del bienestar o salud emocional docente. Todas estas corrientes convergen en una idea: el aprendizaje solo es auténtico cuando se disfruta, cuando genera sentido, cuando conecta con la vida misma.

Desde la neuroeducación, las evidencias son contundentes: el juego activa áreas cerebrales relacionadas con la memoria, la atención y la motivación. Cuando el docente incorpora estrategias lúdicas, el cerebro libera dopamina, serotonina y oxitocina neurotransmisores del placer y el bienestar que fortalecen el aprendizaje y reducen el estrés.

En este sentido, la lúdica no solo enseña, sana. Y allí se encuentra su vínculo con la salud: un docente que juega, que ríe, que disfruta de enseñar, fortalece su equilibrio emocional y contagia bienestar a sus estudiantes.

La educación lúdica es, por tanto, un puente entre el conocimiento y la felicidad. No se opone a la seriedad académica; la complementa. El juego es la forma más seria de aprender, decía Einstein, porque en él se conjugan la curiosidad, la creatividad y el descubrimiento. La lúdica rompe la rigidez del aula y abre espacio a la experiencia viva, al diálogo, a la exploración del yo y del otro.

En este marco, las actividades lúdicas se definen como aquellas prácticas pedagógicas intencionadas que promueven el aprendizaje mediante el juego, la participación activa y la recreación creativa. Son estrategias que estimulan la imaginación, la cooperación y la reflexión, favoreciendo el desarrollo cognitivo, emocional y social. Aplicadas al ámbito docente, las actividades lúdicas se convierten en una herramienta de bienestar profesional. Permiten al educador reconectarse con el sentido de su vocación, aliviar tensiones, reencontrar el placer de enseñar, y transformar la rutina en una experiencia salúdica: sana, significativa y humana.

De este modo, la lúdica deja de ser un recurso y se convierte en una filosofía educativa, una forma de entender la enseñanza como un acto de vida. Es el arte de educar desde la alegría, de formar desde la empatía, de aprender desde la emoción. En un tiempo donde la educación parece cada vez más técnica y menos humana, la lúdica nos recuerda que enseñar es también jugar con el conocimiento, experimentar con la vida, y celebrar la maravilla de aprender.

Fundamentación Teórica del Estilo de Vida Saludable

Hablar de estilo de vida saludable es hablar de una elección consciente frente a la vida misma. No se trata únicamente de comer bien o hacer ejercicio; se trata de un modo de habitar el cuerpo, la mente y el espíritu en armonía con el entorno. Es la manera en que una persona decide cuidar su energía vital, organizar su tiempo, administrar sus emociones y vincularse con los otros. En el caso del docente, el estilo de vida saludable se convierte en un acto de responsabilidad amorosa: cuidar de sí para poder cuidar de los demás.

Desde una mirada histórica, el concepto de salud ha transitado múltiples significados. En la antigüedad, la salud se concebía como equilibrio entre los humores del cuerpo; más tarde, la medicina moderna la definió como ausencia de enfermedad. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) amplió este horizonte al definirla como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Esta definición abrió las puertas a una visión integral del ser humano y dio origen a nuevas perspectivas que hoy nutren la educación y la psicología del bienestar.

El estilo de vida saludable se convierte, así, en la expresión cotidiana de esa búsqueda del equilibrio constante para la adaptación del ser humano por diferentes factores personales, sociales y ambientales. Está determinado por

hábitos, comportamientos, valores, emociones y decisiones que modelan la existencia. El educador, inmerso en un contexto de exigencias laborales, estrés, cansancio emocional y escaso reconocimiento, encuentra en este concepto una brújula ética: la posibilidad de reconectar consigo mismo, de reencontrar la coherencia entre lo que enseña y lo que vive.

Desde el punto de vista pedagógico, el estilo de vida saludable puede comprenderse como una extensión del principio de educación integral, donde el cuerpo, la mente y el alma son dimensiones inseparables. Paulo Freire afirmaba que enseñar es un acto de amor, y amar implica cuidar. El docente que cultiva un estilo de vida saludable enseña desde la vitalidad, desde la presencia plena, desde la conciencia del propio bienestar. En él, la salud se convierte en pedagogía silenciosa: su ejemplo educa más que sus palabras.

Perspectivas teóricas sobre el estilo de vida saludable

En el marco de la teoría conductista, los hábitos saludables se adquieren por repetición y refuerzo. Comer equilibradamente, descansar, ejercitarse o meditar son conductas que pueden consolidarse a través del condicionamiento positivo. Sin embargo, esta visión mecánica se queda corta ante la complejidad humana. No basta con repetir un hábito; se necesita comprender su sentido. Por eso, las teorías cognitivas y humanistas aportan una mirada más amplia.

Desde el cognitivismo, autores como Albert Bandura (1977) con su teoría del aprendizaje social sostienen que las conductas saludables se aprenden observando modelos significativos. Un docente que se alimenta bien, que respeta su descanso y que maneja con equilibrio sus emociones se convierte en un modelo vivo para sus estudiantes y colegas. La salud, en este sentido, se transmite también por imitación y empatía.

La psicología humanista, representada por Abraham Maslow y Carl Rogers, introduce la idea de que la salud es un proceso de autorrealización. Un estilo de vida saludable implica cultivar las necesidades más elevadas del ser: amor, pertenencia, creatividad, propósito. El bienestar no es solo físico, sino también existencial. La persona saludable es aquella que vive en congruencia entre lo que piensa, siente y hace. Rogers diría que el docente saludable es aquel que se acepta a sí mismo, que encuentra en la enseñanza un espacio de autenticidad, donde puede ser plenamente humano.

Desde la mirada sociocultural de Vygotsky, el estilo de vida saludable no se construye en soledad, sino en interacción. Las prácticas sociales, los contextos culturales, las creencias y los valores compartidos modelan la forma en que

entendemos la salud. Así, las instituciones educativas también son escenarios de construcción de estilos de vida. Un entorno escolar saludable —con relaciones respetuosas, espacios de diálogo, apoyo emocional y equilibrio laboral— fomenta docentes y estudiantes sanos.

En el ámbito constructivista, autores como Ausubel y Piaget señalan que el conocimiento se construye a partir de experiencias significativas. El estilo de vida saludable, desde esta óptica, requiere experiencias educativas que permitan vivir el bienestar, no solo aprender sobre él. Las jornadas pedagógicas, las pausas activas, la respiración consciente, el juego y la actividad física son vivencias que fortalecen el aprendizaje del autocuidado.

No se enseña salud desde el discurso, sino desde la experiencia compartida del bienestar.

Dimensiones del estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable abarca diversas dimensiones que se entrelazan como hilos de una misma trama. La primera es la dimensión física, que incluye la alimentación, el descanso, la actividad física y el cuidado del cuerpo. Pero a ella se suma la dimensión emocional, vinculada con la gestión de sentimientos, el manejo del estrés y la capacidad de mantener relaciones sanas.

La dimensión social se refiere a la calidad de los vínculos, la cooperación, la pertenencia y el apoyo mutuo; mientras que la dimensión espiritual trasciende lo material y busca el sentido profundo de la vida.

Finalmente, la dimensión cognitiva integra la capacidad de reflexión y conciencia crítica sobre los hábitos personales, el entorno y las decisiones que influyen en la salud.

Estas dimensiones se entrelazan en la vida docente como una sinfonía que requiere equilibrio. Cuando una de ellas se ve afectada, las demás resuenan en desarmonía. Por ello, cultivar un estilo de vida saludable implica educar en la armonía, en el reconocimiento de las propias necesidades, en la sabiduría de los límites, en la alegría del autocuidado.

La educación en la salud: una mirada transformadora

La educación para salud se transformó en educación en salud no como una asignatura aislada, sino como una pedagogía transversal. Desde la escuela hasta la universidad, educar en salud implica enseñar a vivir bien, a elegir

conscientemente, a respetar el cuerpo y la mente como espacios sagrados. En el caso de los docentes, la educación en salud se convierte en un espejo donde se reflejan sus hábitos, sus emociones y su ejemplo.

Un maestro que descuida su bienestar difícilmente podrá guiar a otros hacia una vida saludable. Por el contrario, aquel que se cuida inspira; su presencia comunica salud, equilibrio y vitalidad.

La teoría del bienestar subjetivo, propuesta por Diener (2000), aporta un marco contemporáneo para comprender el estilo de vida saludable desde la psicología positiva. Según este enfoque, el bienestar se relaciona con la satisfacción vital y las emociones positivas, más que con la ausencia de malestar. Así, el docente saludable no es aquel que no sufre estrés, sino quien aprende a gestionarlo, quien transforma la adversidad en oportunidad de crecimiento.

De igual modo, la teoría de la salud positiva de Seligman propone que el bienestar humano se fundamenta en cinco pilares: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros (modelo PERMA). Estas dimensiones pueden integrarse pedagógicamente para construir comunidades educativas saludables. Cuando el docente encuentra propósito, disfruta su tarea y se siente valorado, la educación se convierte en un espacio sanador.

El docente como agente de salud

El docente no solo transmite conocimiento; transmite vida. En su voz, en su postura, en su tono emocional, se reflejan los matices de su salud. El aula es su escenario, pero también su espejo. Por eso, el docente debe asumirse como un agente de salud social, un portador de bienestar, un mediador entre la salud individual y la colectiva. Desde la perspectiva del modelo salúdico-lúdico, que más adelante se desarrolla, el educador encuentra en la lúdica un medio para fortalecer su salud integral: jugar, reír, crear y compartir son también formas de sanar.

El estilo de vida saludable, entonces, no se enseña desde la teoría fría, sino desde la vivencia pedagógica. El maestro que camina hacia su bienestar abre un sendero para otros. Enseñar se convierte así en un acto de salud: enseñar es sanar, y sanar también es enseñar.

Las Actividades Lúdicas en la Educación: Entre el Juego, la Creatividad y el Aprendizaje Significativo

El aula, a lo largo del tiempo, ha sido concebida como un lugar de instrucción, de disciplina, de transmisión del conocimiento. Sin embargo, en su esencia más pura, la educación debería ser también un espacio para descubrir,

explorar, sentir y crear. En esa búsqueda de una educación más humana y vital, surge el valor de la lúdica como una puerta abierta a la creatividad y al aprendizaje profundo.

En el juego, la educación deja de ser una obligación y se convierte en experiencia; el conocimiento deja de ser un mandato y se transforma en descubrimiento. Allí, donde el maestro y el estudiante se encuentran en el terreno de la curiosidad, nace el verdadero aprendizaje.

La lúdica como lenguaje pedagógico

Las actividades lúdicas representan un lenguaje alternativo dentro del acto educativo: un lenguaje que comunica desde la emoción, que despierta el pensamiento crítico y que transforma el aula en un laboratorio de sentido.

En las pedagogías tradicionales, la enseñanza se basaba en la repetición y la memorización; pero en las pedagogías contemporáneas, influenciadas por las teorías constructivistas, socioculturales y humanistas, el aprendizaje se entiende como una construcción activa del conocimiento. Y esa construcción requiere emoción, movimiento, juego.

Para Piaget, el juego es el vehículo del desarrollo intelectual, una forma de asimilación de la realidad. Cuando el niño juega, reconstruye el mundo a su medida y lo entiende desde la acción. En el contexto educativo, esto implica que el conocimiento no puede separarse de la experiencia. Cada juego, cada dinámica lúdica, se convierte en una situación de aprendizaje significativa, donde el estudiante deja de ser receptor y se convierte en protagonista.

David Ausubel lo confirmaría más tarde: el aprendizaje solo tiene sentido cuando se relaciona con los conocimientos previos del estudiante. El juego, por su naturaleza vivencial, logra precisamente eso: conectar lo nuevo con lo conocido, unir la emoción con el pensamiento.

Por su parte, Vygotsky afirmaba que el juego es un espacio donde el estudiante actúa "como si fuera" alguien más, anticipando conductas y roles sociales. En la actividad lúdica se despliega la llamada zona de desarrollo próximo, donde el aprendizaje ocurre gracias a la interacción con otros.

El docente, en este contexto, se convierte en un mediador que orienta, apoya y facilita la construcción de significados. Su función ya no es la de impartir información, sino la de crear ambientes lúdicos que estimulen la curiosidad, la cooperación y la reflexión.

Desde la teoría cognitivista, autores como Jerome Bruner sostienen que el aprendizaje ocurre de manera más eficaz cuando el estudiante participa activamente en el proceso. El juego ofrece esa posibilidad, pues integra emoción, pensamiento y acción. Bruner lo llama aprendizaje por descubrimiento, una forma de conocimiento que no se impone, sino que se conquista.

Así, la lúdica se convierte en una metodología de libertad, en un espacio donde el error no es un fracaso, sino un camino para llegar al saber.

La creatividad como eje del proceso lúdico

Si el juego es el vehículo, la creatividad es su motor. La creatividad no es una cualidad exclusiva de los artistas; es una facultad humana inherente, una manera de mirar el mundo con ojos nuevos.

En la escuela, sin embargo, la creatividad suele reprimirse entre reglamentos, horarios y estándares. Las actividades lúdicas rescatan ese potencial dormido, devolviéndole al estudiante y al docente la posibilidad de inventar, improvisar y transformar.

El enfoque humanista, en la voz de Carl Rogers, señala que la creatividad surge en ambientes donde la persona se siente aceptada y libre de juicios. El aula lúdica cumple con esas condiciones: es un lugar seguro, donde el error se transforma en aprendizaje y donde la risa se convierte en energía vital.

El docente que incorpora la creatividad no teme salirse del guion. Sabe que enseñar también es un acto artístico: cada clase es una obra efímera, construida con las emociones y pensamientos de quienes participan en ella.

Desde la neuroeducación, se ha demostrado que las experiencias creativas y lúdicas activan el sistema límbico, estimulan la dopamina y generan placer, lo cual potencia la memoria y la atención. Por tanto, aprender jugando no solo es más agradable, sino también más eficaz.

El cerebro aprende mejor cuando está motivado y se siente emocionalmente seguro. La risa, la sorpresa, la curiosidad y la exploración son puertas neuronales hacia el conocimiento.

En este sentido, la creatividad no es un lujo; es una necesidad biológica y educativa.

El aprendizaje significativo: cuando el juego se convierte en conocimiento

Las teorías del aprendizaje significativo (Ausubel, Novak, Bruner) sostienen que la información solo se convierte en conocimiento cuando el individuo la integra con su estructura cognitiva previa. El juego, por su carácter experiencial, facilita esa integración porque involucra emoción, cuerpo y pensamiento.

Cada actividad lúdica permite conectar el saber con la vida, y eso convierte al aprendizaje en algo vivo, en una experiencia que deja huella.

El constructivismo amplía esta idea al afirmar que aprender no es recibir, sino construir. El estudiante aprende cuando participa, cuando reflexiona, cuando se equivoca, cuando juega con las ideas.

Así, el aula lúdica se convierte en un taller donde se fabrican significados, donde el conocimiento se crea entre todos. El juego, entonces, no es lo opuesto al aprendizaje, sino su forma más natural.

La teoría sociocultural agrega que todo aprendizaje significativo es social. En el juego compartido, los individuos negocian reglas, cooperan, se comunican y desarrollan empatía. Estas habilidades son esenciales no solo para la educación, sino para la vida misma. Por eso, la lúdica no solo enseña contenidos; enseña convivencia, solidaridad y humanidad. En ella, el conocimiento deja de ser abstracto y se encarna en la relación con los otros.

La lúdica docente: entre la vocación y el bienestar

En el contexto de la docencia, las actividades lúdicas tienen un valor adicional: revitalizan la vocación. Muchos docentes viven agobiados por la rutina, el exceso de trabajo, la evaluación constante y el desgaste emocional. En este escenario, la lúdica emerge como un respiro, un recordatorio de que la enseñanza también puede ser alegría. Cuando el docente juega, recupera el niño que fue, reaviva la curiosidad que lo llevó a enseñar, y encuentra en el aula un espacio para sanar y compartir.

El juego entre docentes no es una frivolidad; es una estrategia de salud mental. Promueve la resiliencia, la cohesión grupal, el sentido del humor y el equilibrio emocional. Un docente que ríe y disfruta, enseña con más energía y conecta mejor con sus estudiantes.

En este sentido, la pedagogía lúdica no solo transforma el aprendizaje, sino también la salud emocional del educador. El acto de jugar se convierte en un acto de cuidado de sí y del otro.

La educación lúdica como paradigma de futuro

En un mundo cada vez más tecnificado y acelerado, donde la educación parece perder su sentido humano, la lúdica se erige como una propuesta de renovación.

El modelo educativo salúdico-lúdico que propones en tu obra encuentra aquí su raíz: una educación que no separa la mente del cuerpo, el conocimiento del placer, ni la enseñanza de la salud.

La lúdica devuelve la humanidad al aprendizaje, recordando que solo se aprende de verdad cuando se disfruta, cuando se siente, cuando se vive.

El juego, la creatividad y el aprendizaje significativo conforman un triángulo vital donde se sostiene la educación del porvenir.

El aula que juega no solo enseña; transforma.

El docente que ríe no solo instruye; inspira.

Y el estudiante que disfruta aprendiendo no solo repite saberes; construye su propio destino.

Así, la lúdica deja de ser una estrategia metodológica para convertirse en una filosofía de vida educativa, una pedagogía del bienestar, una pedagogía del alma.

Actividades lúdicas y salud en el contexto docente

Hablar de salud en el contexto educativo es hablar de equilibrio. El docente, ser que enseña y acompaña, vive una tensión constante entre el deber y el bienestar, entre la entrega diaria a sus estudiantes y la necesidad de cuidar su cuerpo, su mente y su espíritu. En ese equilibrio tan delicado, las actividades lúdicas emergen como un recurso de restauración, una suerte de respiración profunda que devuelve al maestro su vitalidad y sentido humano.

La salud del docente no puede ser vista únicamente como la ausencia de enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) la define como

un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la falta de dolencia. Pero esa definición, en el terreno educativo, debe adquirir un rostro más dinámico, pues la salud del docente se entrelaza con su entorno emocional, sus relaciones laborales, sus experiencias de aula y sus formas de vivir el aprendizaje.

La salud como construcción pedagógica

Desde la perspectiva pedagógica, la salud no solo se enseña: se construye en el acto mismo de educar. El aula se convierte en un espacio donde el docente no solo transmite conocimientos, sino también hábitos, actitudes, gestos y modos de cuidar la vida. En este sentido, la pedagogía de la salud se enlaza con la educación salúdica, una corriente emergente que entiende la enseñanza como una práctica de bienestar. El maestro saludable educa desde su propio equilibrio, convirtiéndose en modelo de autocuidado y en promotor de la armonía integral.

El juego y la lúdica, en este escenario, no son simples recreos o pausas. Son estrategias pedagógicas que permiten al docente liberar tensiones, fortalecer su identidad emocional y reencontrarse con el placer de enseñar. El juego como proceso cognitivo activa la imaginación, estimula la empatía y desarrolla mecanismos de autorregulación que benefician la salud mental.

Perspectiva psicológica: la lúdica como terapia emocional

La psicología contemporánea reconoce en el juego una forma natural de autorregulación emocional. Desde la teoría psicoanalítica de Freud y Winnicott hasta las corrientes humanistas de Carl Rogers, se ha comprendido que el juego constituye una vía terapéutica para expresar emociones reprimidas, canalizar frustraciones y fomentar la creatividad.

En el contexto docente, donde el estrés, la sobrecarga laboral y la presión institucional se convierten en factores de riesgo para la salud mental, las actividades lúdicas actúan como mecanismos de catarsis y de sanación. Al participar en experiencias lúdicas, el docente se permite ser nuevamente niño, reconectando con esa energía vital que el sistema a veces le arrebató.

El enfoque cognitivista también aporta elementos clave. Según Jean Piaget, el juego impulsa el desarrollo de estructuras mentales al permitir la asimilación y acomodación de experiencias nuevas. En la vida docente, este proceso se traduce en la capacidad de adaptarse a contextos cambiantes, innovar en la enseñanza y mantener una mente flexible ante los desafíos educativos.

Por su parte, el constructivismo de Vygotsky plantea que el aprendizaje se da en la interacción social, y que el juego potencia la zona de desarrollo próximo

del individuo. En los docentes, las dinámicas lúdicas colectivas (como juegos cooperativos o actividades recreativas institucionales) fortalecen la cohesión grupal, disminuyen la sensación de aislamiento profesional y fomentan el sentido de comunidad educativa.

Enfoque sociocultural: la salud como experiencia compartida

La salud no es un hecho individual; es una experiencia social. Desde la perspectiva sociocultural, el bienestar se construye en comunidad. El docente saludable es aquel que se siente parte de un entorno de apoyo, reconocimiento y colaboración. Las actividades lúdicas institucionales; como caminatas, jornadas deportivas, convivencias o talleres artístico; permiten reconstruir la red humana que sostiene a los educadores, haciendo de la escuela un lugar donde la vida se celebra y no solo se administra.

El juego colectivo, en este sentido, se convierte en un acto político y social: reafirma la identidad del grupo, fortalece la pertenencia y derriba las jerarquías que muchas veces fragmentan las relaciones laborales. La lúdica, más que entretenimiento, es una forma de democratizar la experiencia docente, devolviéndole su carácter humano y solidario.

Desde la teoría de la salud integral y la educación salúdica

El enfoque salúdico propone integrar el bienestar físico, mental, emocional y social dentro del quehacer educativo. En la práctica docente, esto significa asumir la enseñanza como un proceso de salud colectiva. Las actividades lúdicas —talleres de expresión, pausas activas, dinámicas grupales— no son solo ejercicios de distracción, sino prácticas que oxigenan la rutina y previenen enfermedades laborales como el agotamiento, la depresión o el síndrome de burnout.

Desde esta perspectiva, el juego no se opone al trabajo: lo humaniza. Permite que la jornada docente se convierta en un espacio de aprendizaje significativo y emocionalmente equilibrado. Un docente que juega, ríe, comparte y crea, se vuelve más resiliente ante la presión institucional, y más empático con las necesidades de sus estudiantes.

Una mirada salúdico-pedagógica hacia el futuro

El futuro de la educación requiere repensar la salud docente desde una visión más amplia y sistémica. La escuela no puede seguir siendo un escenario de desgaste, sino un entorno de bienestar integral. Las políticas educativas deben incorporar programas permanentes de promoción de la salud, donde la lúdica no sea un adorno, sino un eje central de la formación y el acompañamiento del profesorado.

La educación salúdica, como paradigma emergente, plantea precisamente eso: un modelo donde el aprendizaje y la salud se funden en una misma práctica vital. Donde el acto de enseñar se convierte en un acto de cuidado, y el acto de jugar en una forma de sanar.

Al cerrar este subtema, comprendemos que las actividades lúdicas y la salud docente no son dimensiones separadas, sino complementarias. Ambas convergen en la búsqueda de una pedagogía más humana, más consciente, más integral. Y en esa convergencia, el docente se redescubre como sujeto de vida, no solo de conocimiento.

Estilo de vida saludable y bienestar docente

El bienestar no es un lujo; es una necesidad vital para el ser que educa. El docente, más allá de su rol profesional, es un ser humano que respira, siente, se desgasta y se reconstruye cada día entre pizarras, estudiantes y exigencias institucionales. Su salud no puede entenderse como un asunto individual, sino como una condición que atraviesa su cuerpo, su mente, su entorno y su propósito de vida. En este contexto, hablar de estilo de vida saludable es hablar de la forma en que el maestro habita su vocación, cuida su energía y sostiene su equilibrio emocional frente al peso de la responsabilidad educativa.

El bienestar como fundamento de la labor educativa

Educar es un acto de entrega, pero también de resistencia. La labor docente implica una constante exposición al estrés, la fatiga y las tensiones emocionales derivadas del ritmo escolar, de las demandas administrativas y del contacto permanente con las realidades de los estudiantes. Sin embargo, muchas veces el bienestar del educador se coloca en último lugar, como si su cuerpo y su mente fueran infinitamente resistentes.

La educación para la salud, desde una mirada pedagógica, plantea que el bienestar docente debe ser un eje transversal de toda práctica educativa. Según autores como Delors (1996), la educación del futuro debe basarse en aprender a conocer, a hacer, a convivir y, sobre todo, a ser. Este último pilar nos invita a pensar en el maestro como un sujeto integral que necesita cuidar su cuerpo, nutrir su mente, fortalecer su espíritu y equilibrar sus emociones.

El bienestar docente no se mide únicamente por la ausencia de enfermedades o malestares, sino por la capacidad del profesor de mantener su armonía interna, de encontrar sentido en su labor y de construir relaciones saludables en su entorno de trabajo. La escuela, en esta perspectiva, no solo debe enseñar contenidos, sino también cultivar salud y bienestar como valores centrales de la convivencia educativa.

El estilo de vida saludable desde la teoría conductual y cognitiva

La teoría conductual, representada por autores como Skinner y Bandura, nos recuerda que los hábitos saludables se adquieren y fortalecen a través de la repetición y el refuerzo positivo. Un docente que incorpora rutinas de ejercicio, alimentación equilibrada y pausas activas dentro de su jornada, está modelando comportamientos que sus estudiantes pueden replicar. El aprendizaje observacional planteado por Bandura es aquí esencial: los alumnos aprenden no solo lo que el maestro dice, sino lo que el maestro hace.

Por otro lado, la teoría cognitiva, sustentada por Piaget y Bruner, enfatiza la importancia de la conciencia y la comprensión en el cambio de conducta. Adoptar un estilo de vida saludable no es solo una cuestión de disciplina, sino de conciencia reflexiva: el docente que comprende cómo sus decisiones cotidianas afectan su bienestar, puede autorregularse y transformar su relación con el trabajo, el descanso y la alimentación. El conocimiento se convierte, así, en herramienta de autocuidado.

Desde este enfoque, la educación del docente debe incluir espacios de formación en salud mental, nutrición, actividad física y manejo del estrés, para que el aprendizaje se traduzca en acción consciente. La mente que comprende puede transformar el cuerpo que la habita.

La perspectiva constructivista y sociocultural del bienestar

El constructivismo propone que el conocimiento y, por extensión, el bienestar se construye en interacción con el entorno. Vygotsky sostenía que el aprendizaje es un proceso social mediado por el lenguaje, la cultura y las relaciones humanas. Aplicado al bienestar docente, esto significa que el estilo de vida saludable no se impone desde afuera, sino que se construye en comunidad, a partir de experiencias compartidas, apoyo mutuo y espacios de diálogo entre colegas.

El bienestar se vuelve entonces una experiencia colectiva. Los programas institucionales de bienestar laboral, las pausas lúdicas, las jornadas deportivas o las convivencias entre docentes no son simples actividades recreativas: son espacios de reconstrucción emocional y social, donde los maestros redescubren su identidad más allá del aula. El docente que se siente acompañado, valorado y contenido emocionalmente tiene mayor disposición para cuidar su salud y proyectar bienestar hacia los demás.

Desde la mirada sociocultural, el estilo de vida saludable es un reflejo de las condiciones sociales y culturales en las que se desarrolla la profesión docente. En contextos donde el sistema educativo exige más de lo que cuida, el bienestar se convierte en un acto de resistencia, un gesto político de

autocuidado frente a la sobrecarga institucional. Cuidarse, en estos casos, es una forma de decir: *“Mi salud también importa, porque sin ella no hay educación posible.”*

El bienestar integral desde la teoría humanista

El enfoque humanista, representado por autores como Carl Rogers y Abraham Maslow, ofrece una visión profunda del bienestar docente. Según Maslow, las necesidades humanas se organizan en una jerarquía que va desde lo fisiológico hasta la autorrealización. Si el docente no satisface sus necesidades básicas —descanso, alimentación, seguridad emocional— difícilmente podrá alcanzar los niveles superiores de creatividad y plenitud personal que su labor requiere.

El bienestar docente, por tanto, no puede separarse de su desarrollo humano. Rogers afirmaba que toda persona tiende naturalmente hacia la autorrealización, pero esa tendencia solo florece en ambientes de aceptación, empatía y autenticidad. En el ámbito educativo, esto se traduce en instituciones que cuiden emocionalmente a sus maestros, que valoren su voz, reconozcan sus esfuerzos y les permitan desarrollarse integralmente. Un docente pleno inspira, un docente cansado apenas sobrevive.

El humanismo nos enseña que cuidar la salud del docente es cuidar la esencia misma de la educación. La escuela debe ser un espacio donde tanto estudiantes como maestros puedan crecer, sanar y desarrollarse. La salud, en esta mirada, no se reduce al cuerpo, sino que incluye la salud emocional, relacional y espiritual.

La visión salúdica del bienestar docente

Desde la teoría salúdica, que tú has propuesto como construcción conceptual original en tu tesis, el bienestar se concibe como una síntesis entre salud y lúdica: un modelo en el que la educación se convierte en práctica de bienestar integral y la lúdica en su medio natural de expresión. La salúdica entiende que el juego, la risa y el disfrute no son opuestos al rigor académico, sino su complemento humano.

Un docente salúdico es aquel que vive su profesión como un acto vital, que enseña desde el gozo y la conciencia de su propia salud. En este enfoque, el bienestar deja de ser un estado pasivo para transformarse en una actitud activa ante la vida, una forma de aprender, enseñar y existir. La educación

salúdica promueve la idea de que la felicidad y la salud son aprendizajes posibles dentro del aula, tanto para los estudiantes como para los maestros.

En este sentido, el bienestar docente no solo debe ser un objetivo individual, sino un proyecto institucional. La universidad o escuela que fomenta la lúdica, la creatividad, la pausa y el disfrute está formando profesionales más saludables, más empáticos y más resilientes.

El estilo de vida saludable y el bienestar docente no pueden entenderse como conceptos aislados ni como modas pasajeras. Son el reflejo de una educación que empieza por dentro, de un proceso pedagógico que reconoce al maestro como ser integral. Un docente que cuida su cuerpo y su mente enseña desde la plenitud, y transmite salud a través de su ejemplo.

Por ello, el bienestar debe convertirse en un principio educativo y no en un beneficio ocasional. En cada pausa activa, en cada dinámica lúdica, en cada gesto de autocuidado, se está construyendo una nueva forma de educar: una educación donde la vida y el conocimiento se entrelazan.

La salud docente no es un destino, sino un camino. Y en ese camino, el juego, la reflexión, la conciencia y la alegría se convierten en las herramientas más poderosas para seguir enseñando... y para seguir viviendo.

Factores que influyen en el estilo de vida saludable del docente

El estilo de vida de un docente no es un hecho fortuito, sino el resultado de un entramado complejo de factores que moldean su manera de vivir, enseñar y sentir. Cada jornada en el aula, cada amanecer que lo encuentra preparando clases o corrigiendo exámenes, deja huellas en su cuerpo y en su mente. La docencia, más que una profesión, es una forma de vida, pero también puede convertirse en un escenario de desgaste si no se equilibran las dimensiones físicas, mentales, sociales y emocionales que la sostienen.

El estilo de vida saludable del maestro está condicionado por factores personales, institucionales, sociales y culturales que interactúan entre sí. Comprenderlos no solo permite analizar el bienestar docente, sino también proponer transformaciones profundas que conduzcan a una educación más humana, más salúdica, donde cuidar de uno mismo sea parte esencial del acto de enseñar.

Factores personales: el equilibrio interior del educador

El primer escenario donde se gesta la salud docente es el propio individuo. La dimensión personal abarca las elecciones cotidianas que el maestro realiza en torno a su alimentación, descanso, ejercicio, manejo del estrés y

autocuidado emocional. Estas decisiones, aparentemente simples, determinan la energía con la que enfrenta sus responsabilidades y la serenidad con la que gestiona las demandas del entorno.

Desde la teoría conductual, el comportamiento saludable es producto del aprendizaje. Según Skinner, toda conducta se refuerza o debilita en función de sus consecuencias. En el contexto docente, los hábitos positivos como caminar, hidratarse, realizar pausas activas o alimentarse adecuadamente requieren refuerzos significativos, tanto internos (sentirse bien, mejorar la concentración) como externos (reconocimiento institucional, motivación colectiva).

Por su parte, la teoría cognitiva (Piaget, Bruner) señala que el cambio de hábitos se produce cuando la persona adquiere conciencia del impacto de sus acciones. Es decir, el docente que reflexiona sobre cómo su alimentación o su descanso afectan su rendimiento académico y emocional, estará más dispuesto a transformar sus rutinas. El conocimiento, en este sentido, se convierte en herramienta de liberación y de salud.

La salud personal del maestro también depende de su autoconcepto y de la valoración que hace de sí mismo. Un docente con buena autoestima tiende a cuidar más su cuerpo, su mente y su entorno; mientras que aquel que se siente agotado, subvalorado o emocionalmente desbordado, puede caer en patrones de descuido o resignación. De allí que el bienestar emocional sea el eje desde el cual se edifica todo estilo de vida saludable.

Factores laborales e institucionales: entre la vocación y la carga

El segundo gran ámbito que influye en la salud del docente es el institucional. Las condiciones de trabajo, el clima organizacional, la gestión del tiempo, las relaciones con directivos y colegas, y el nivel de apoyo recibido son determinantes del bienestar.

Desde la psicología organizacional, se reconoce que los ambientes laborales hostiles, la sobrecarga administrativa y la falta de reconocimiento constituyen factores de riesgo para el síndrome de burnout (Maslach, 1982). Este síndrome, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización profesional, se ha convertido en uno de los principales enemigos del estilo de vida saludable docente.

Las instituciones educativas que valoran el bienestar de su personal promueven espacios de respiro: pausas activas, jornadas recreativas, acompañamiento psicológico, dinámicas de grupo y programas de promoción de la salud. En estas experiencias, el docente no solo recupera energía, sino también sentido. Como afirma Freire (1997), *“enseñar exige alegría y*

esperanza”; y sin ambientes que cuiden esas emociones, el acto pedagógico pierde su esencia.

La teoría sociocultural de Vygotsky nos recuerda que el entorno moldea el desarrollo individual. En el caso del maestro, su institución educativa es el contexto donde construye su identidad profesional y su equilibrio personal. Si el entorno es sano, cooperativo y respetuoso, el docente florece. Si es autoritario, fragmentado o indiferente, el maestro se apaga poco a poco. Por ello, la salud docente no se construye solo en el gimnasio o en la cocina, sino también en la estructura emocional de la escuela.

Factores sociales y culturales: la salud como tejido colectivo

El docente no está aislado su bienestar se entrelaza con la sociedad que lo rodea. Las condiciones sociales y culturales determinan en gran medida su posibilidad de acceder a una vida saludable. La desigualdad económica, la inseguridad, los sistemas de salud precarios, la presión social y los estereotipos sobre la “vocación de sacrificio” afectan la percepción del maestro sobre su derecho al descanso, al gozo y al autocuidado.

Desde la perspectiva sociológica, el rol docente se ha cargado históricamente de expectativas morales y culturales que lo obligan a vivir en la entrega constante, incluso a costa de sí mismo. Se espera que el maestro sea guía, consejero, ejemplo, mediador y a veces salvador. Pero ¿quién cuida al que cuida? Esta pregunta, que parece simple, encierra la raíz del problema de salud docente.

La educación salúdica busca precisamente revertir esta narrativa: propone que cuidar al maestro es cuidar a toda la comunidad educativa. Una cultura institucional y social que valora el bienestar docente construye mejores generaciones de estudiantes, más empáticos y emocionalmente equilibrados.

El constructivismo social, además, nos enseña que el bienestar es una construcción compartida. Los docentes que establecen redes de apoyo, grupos de convivencia y espacios de diálogo fortalecen su resiliencia y su sentido de pertenencia. En la cooperación y la comunidad se encuentra el remedio contra la soledad y el desgaste que tanto aquejan a la profesión.

Factores psicológicos y emocionales: la salud interior

La mente del docente es el espacio donde se libran las batallas más silenciosas. La fatiga mental, la ansiedad, la frustración y el estrés acumulado pueden socavar la salud de quien dedica su vida a educar. Desde la teoría

humanista de Rogers, cada persona posee un impulso natural hacia la autorrealización, pero solo puede alcanzarlo si vive en un ambiente de aceptación y comprensión. En el caso del docente, esto significa contar con apoyo emocional, acompañamiento institucional y tiempo para sí mismo.

El equilibrio emocional se logra cuando el maestro aprende a reconocer sus límites, a respirar, a delegar, a perdonarse los errores y a celebrar sus logros. La práctica de la inteligencia emocional (Goleman, 1995) resulta fundamental en este aspecto, pues permite identificar y regular las emociones propias y ajenas, reduciendo los niveles de conflicto y promoviendo relaciones laborales más saludables.

Las actividades lúdicas, en este sentido, cumplen una función terapéutica: el juego, la risa y la creatividad actúan como válvulas de escape ante la presión emocional, y generan endorfinas que mejoran el estado de ánimo. El docente que ríe, que se mueve, que juega, no evade sus responsabilidades: las enfrenta desde un estado mental más sano y resiliente.

Factores pedagógicos y salúdicas: el bienestar como práctica educativa

Finalmente, los factores pedagógicos y salúdicas integran las demás dimensiones en un enfoque holístico. Desde la pedagogía del bienestar, el proceso educativo debe orientarse hacia el desarrollo integral de todos los actores escolares, incluyendo al maestro. La lúdica, la reflexión, la creatividad y la autoconciencia son herramientas didácticas que, además de facilitar el aprendizaje, promueven salud.

El modelo salúdico-lúdico, como tú lo has propuesto, rompe con la visión tradicional de la educación como esfuerzo y sacrificio, para transformarla en una experiencia vital de gozo, de sentido y de armonía. El docente deja de ser un simple transmisor de saberes para convertirse en un facilitador del bienestar, tanto propio como colectivo.

Desde esta mirada, la escuela se concibe como un ecosistema saludable, donde cada práctica pedagógica se orienta a fortalecer la calidad de vida. Las pausas activas, las dinámicas grupales, los talleres de relajación, los círculos de diálogo y las jornadas recreativas no son complementos, sino pilares de una pedagogía que enseña a vivir mejor.

El maestro, al integrar estas prácticas, aprende que su salud es también su herramienta didáctica: un docente sano enseña mejor, comunica mejor y, sobre todo, vive mejor.

Los factores que influyen en el estilo de vida saludable del docente forman una trama compleja de causas y efectos, de decisiones personales y

condiciones externas. Comprenderlos es reconocer que la salud del maestro no depende solo de su voluntad, sino del entramado social, cultural e institucional en el que habita.

Fomentar un estilo de vida saludable implica transformar no solo hábitos, sino también estructuras: reformar los horarios, flexibilizar las exigencias, promover el respeto, fortalecer los vínculos humanos y garantizar espacios de cuidado dentro del sistema educativo.

El docente saludable no nace: se construye. Y se construye desde la conciencia, la comunidad y la lúdica. En cada gesto de autocuidado, en cada sonrisa compartida, en cada pausa de respiro, el maestro reafirma su derecho a existir con plenitud. Porque enseñar también es un acto de vida, y todo acto de vida merece ser vivido con salud, alegría y esperanza.

El estilo de vida saludable desde la dimensión docente

El docente, más allá de ser un transmisor de conocimientos, es un ser humano en constante interacción con su entorno, que experimenta emociones, enfrenta tensiones, se adapta a cambios y busca equilibrio entre su labor profesional y su bienestar personal. En esta perspectiva, hablar de estilo de vida saludable en el contexto docente no es solo una cuestión de hábitos alimenticios o de actividad física; es un concepto mucho más amplio que involucra la salud mental, emocional, social y espiritual, dimensiones que inciden directamente en la calidad de su desempeño educativo y en su manera de influir en los estudiantes.

Desde la teoría conductista, el estilo de vida del docente se puede entender como una serie de comportamientos aprendidos y reforzados a lo largo del tiempo. Los hábitos saludables o no saludables —como la alimentación equilibrada, el descanso adecuado, el manejo del estrés o el sedentarismo— son respuestas condicionadas que surgen de estímulos del entorno educativo y social. El sistema escolar, los horarios extensos, la carga laboral y la presión evaluativa pueden actuar como estímulos negativos que refuerzan comportamientos de agotamiento o descuido del autocuidado. Sin embargo, los reconocimientos, la valoración del trabajo, o el ambiente colaborativo en el aula pueden ser estímulos positivos que fomenten hábitos saludables y sostenibles.

Desde el cognitivismo, se plantea que el docente, como sujeto pensante y reflexivo, es capaz de procesar la información y construir su propio modelo de salud. Esto implica reconocer sus estados emocionales, interpretar su entorno y generar estrategias conscientes para cuidar su cuerpo y mente. El estilo de vida saludable, entonces, no depende únicamente de la repetición de

conductas, sino de una comprensión interna de por qué cuidarse es una forma de sostener su capacidad pedagógica y su energía vital. En este sentido, la salud se convierte en una competencia cognitiva, donde la autorregulación y la toma de decisiones informadas juegan un papel central.

Desde la teoría constructivista, el docente construye su propio concepto de salud y bienestar a partir de sus experiencias, contextos y significados personales. La escuela, la universidad o el aula no son solo espacios de transmisión de conocimiento, sino también entornos donde se construyen valores, percepciones y modelos de vida. Cada interacción con colegas, estudiantes o autoridades se convierte en una oportunidad para reafirmar o transformar la propia relación con el bienestar. Por ello, la salud docente no puede entenderse de manera uniforme, sino como una construcción individual y colectiva a la vez, moldeada por la cultura institucional y las vivencias cotidianas.

La teoría sociocultural de Vygotsky amplía esta comprensión, señalando que el estilo de vida saludable es el resultado de procesos de aprendizaje mediados por la cultura y las relaciones sociales. En la comunidad educativa, los docentes se influyen mutuamente: comparten estrategias de afrontamiento, rutinas saludables, actividades lúdicas, o incluso modos de manejar el estrés. En este intercambio, los valores de salud se socializan, se reinterpretan y se hacen parte de una cultura educativa del bienestar. Así, la salud del docente se convierte también en un producto social, no solo individual, donde las normas institucionales, las políticas de salud laboral y la calidad del entorno educativo tienen un papel determinante.

Desde el enfoque humanista, autores como Carl Rogers y Abraham Maslow subrayan que el docente solo puede alcanzar su plenitud profesional cuando ha satisfecho sus propias necesidades fisiológicas, emocionales y de autorrealización. Un docente que no duerme lo suficiente, que vive bajo estrés constante o que no encuentra espacios de disfrute, difícilmente podrá inspirar, motivar o generar aprendizajes significativos en sus estudiantes. Por eso, el estilo de vida saludable es también un camino hacia la autorrealización pedagógica, hacia ese estado en que el educador enseña desde su equilibrio y su bienestar, no desde el agotamiento o la rutina.

En esta perspectiva integral, el docente necesita ser consciente de que su cuerpo, su mente y su espíritu son instrumentos pedagógicos. Su voz, su actitud, su energía y su presencia influyen en la atmósfera emocional del aula. Si su vida está en desequilibrio, si su salud mental se ve afectada, si el estrés se vuelve constante, ese malestar se proyecta y repercute en el clima educativo. Por el contrario, cuando el docente se cuida, practica la gratitud, el ejercicio, la alimentación consciente, la respiración pausada o la reflexión

espiritual, se convierte en modelo viviente de bienestar, inspirando a sus estudiantes a hacer lo mismo.

El enfoque social de la salud, como lo plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce que el bienestar docente depende no solo de las decisiones personales, sino de los determinantes sociales que condicionan su vida laboral: políticas salariales, condiciones de trabajo, apoyo institucional, acceso a servicios de salud y espacios de recreación. En este sentido, el estilo de vida saludable del docente no puede ser visto como una responsabilidad individual, sino como una corresponsabilidad social donde las instituciones educativas deben asumir un rol activo en la promoción del bienestar de su personal.

El concepto salúdico, que integra lo lúdico con lo saludable, cobra especial sentido en este contexto. Para el docente, la lúdica no es solo un recurso pedagógico, sino un espacio terapéutico y regenerador, un momento donde el juego, la risa, la creatividad y el movimiento contribuyen al equilibrio físico y emocional. Incorporar la lúdica en la rutina docente no solo mejora el ambiente educativo, sino que actúa como antídoto contra el estrés laboral, reforzando el vínculo humano entre docentes y estudiantes, y recordando que educar también puede ser una experiencia de gozo.

Por tanto, el estilo de vida saludable del docente no es una meta estática, sino un proceso dinámico de autoconocimiento, adaptación y transformación. Es el resultado de una interacción constante entre lo personal y lo institucional, entre el cuerpo y el espíritu, entre el deber y el placer. Y en esa búsqueda, la educación —cuando se asume desde la mirada salúdica— se convierte en una herramienta poderosa para sanar, prevenir y construir comunidades educativas más humanas, más conscientes y más felices.

Factores que influyen en el estilo de vida saludable del docente

El estilo de vida saludable de los docentes no surge por casualidad ni se mantiene por simple voluntad. Es el resultado de un entramado de factores personales, institucionales, sociales y culturales que convergen en su día a día, moldeando su bienestar físico, emocional y mental. Cada decisión, cada hábito, cada experiencia formativa, y cada entorno en el que se desarrolla su labor docente, contribuye a configurar un modo de vivir que puede acercarlo o alejarlo del equilibrio integral que todo ser humano necesita para enseñar y vivir con plenitud.

Desde la mirada conductista, los factores que influyen en el estilo de vida saludable pueden entenderse como estímulos y refuerzos del entorno que condicionan la conducta del docente. Por ejemplo, un ambiente laboral

estresante, la sobrecarga administrativa o la falta de reconocimiento actúan como estímulos negativos que debilitan la motivación y propician conductas poco saludables, como el sedentarismo, el consumo excesivo de café o la pérdida del sueño. En cambio, un entorno educativo que reconoce el esfuerzo, que promueve la cooperación entre colegas y que ofrece espacios de bienestar, actúa como refuerzo positivo, generando hábitos saludables sostenidos. En este enfoque, el cambio del estilo de vida docente depende de modificar los estímulos del entorno educativo que moldean sus rutinas y emociones.

El cognitivismo introduce un elemento esencial: la conciencia y el procesamiento de la información. El docente, como ser racional y reflexivo, es capaz de reconocer los factores que influyen en su bienestar y de tomar decisiones informadas para modificar su conducta. Su estilo de vida saludable no depende únicamente de lo que sucede a su alrededor, sino de cómo interpreta y responde ante ello. Un docente cognitivamente equilibrado desarrolla habilidades de autorregulación emocional, manejo del tiempo y pensamiento crítico frente al estrés. Comprende que cuidar su cuerpo, descansar, alimentarse adecuadamente y disfrutar de actividades lúdicas son decisiones que impactan directamente en su rendimiento profesional y en la calidad de su enseñanza.

Desde el constructivismo, el estilo de vida saludable se construye activamente a partir de las experiencias y aprendizajes previos. Cada docente posee una historia personal, un contexto familiar, una cultura y un conjunto de creencias que influyen en su manera de entender la salud. Algunos pueden haber aprendido a normalizar el cansancio o el exceso de trabajo como sinónimo de compromiso, mientras que otros asocian el autocuidado con pereza o egoísmo. Sin embargo, el constructivismo plantea que estas concepciones pueden transformarse a través de la reflexión y la experiencia. Los docentes pueden reconstruir sus esquemas de salud, comprendiendo que cuidar de sí mismos es una condición necesaria para cuidar de otros. En este sentido, el entorno educativo debe facilitar experiencias de aprendizaje que integren el bienestar como parte de la práctica profesional.

La teoría sociocultural de Vygotsky aporta una visión relacional. Los factores que influyen en el estilo de vida saludable del docente no pueden comprenderse de manera aislada, sino como parte de una red de interacciones sociales y culturales. Las normas institucionales, los valores de la comunidad educativa, las políticas laborales, las relaciones entre colegas y las expectativas sociales sobre la figura del maestro son elementos que determinan su salud y su forma de vida. Un docente que trabaja en un ambiente colaborativo, donde existe apoyo emocional, diálogo y reconocimiento, tendrá mayores probabilidades de mantener un equilibrio

saludable. Por el contrario, un entorno competitivo, fragmentado o burocrático puede convertirse en un espacio hostil que debilita su bienestar.

El enfoque humanista, sustentado en autores como Maslow y Rogers, coloca al docente como centro de su propio proceso de bienestar. Desde esta perspectiva, los factores que influyen en su salud son tanto internos como externos, pero el motor principal está en su capacidad de autoconocimiento y autorrealización. Un docente con autoestima, sentido de propósito y conexión emocional con su labor tiene más herramientas para afrontar los desafíos del entorno sin perder su equilibrio. La salud, en este marco, es una forma de plenitud: el docente que se siente valorado, que trabaja desde el amor por enseñar y que se permite disfrutar de lo que hace, experimenta un bienestar que se irradia en su entorno educativo. La educación, entonces, deja de ser una tarea rutinaria para convertirse en un acto de crecimiento personal.

El modelo biopsicosocial de la salud, propuesto por George Engel, amplía aún más este panorama. En él, los factores biológicos (alimentación, sueño, ejercicio), psicológicos (emociones, pensamientos, actitudes) y sociales (relaciones, condiciones laborales, entorno familiar) interactúan constantemente. En el caso del docente, estos tres niveles están profundamente entrelazados: el agotamiento físico puede influir en su estado emocional; la falta de apoyo social puede agravar el estrés; y las emociones negativas pueden deteriorar su salud física. Por tanto, promover un estilo de vida saludable en los docentes requiere un enfoque integral, donde la institución educativa asuma la corresponsabilidad del bienestar de su personal.

En este punto, surge la necesidad de incorporar una mirada salúdica, entendida como la integración entre la salud y la lúdica. La salud no puede sostenerse únicamente desde la disciplina o el deber; necesita también del disfrute, del juego, del humor, de la creatividad y de la alegría. La lúdica se convierte en un factor protector frente al estrés docente, una fuente de energía emocional que revitaliza el sentido del trabajo educativo. A través de actividades lúdicas, los docentes recuperan la capacidad de asombro, fortalecen vínculos humanos, y reafirman que la enseñanza también puede ser una experiencia de bienestar compartido.

Entre los factores institucionales que influyen en el estilo de vida saludable del docente, destacan las condiciones laborales, la carga administrativa, la distribución del tiempo, el acceso a recursos de bienestar y el clima organizacional. Un entorno laboral tóxico o desorganizado afecta directamente la motivación y la salud del profesorado. Por el contrario, políticas educativas que integren pausas activas, programas de salud mental, espacios de descanso o jornadas de recreación promueven una cultura del

cuidado mutuo. En este sentido, la escuela y la universidad tienen la responsabilidad de convertirse en espacios salúdicos, donde el bienestar sea una práctica cotidiana y no un lujo eventual.

Por otro lado, los factores personales también juegan un papel crucial. La actitud frente a la vida, la resiliencia, la espiritualidad, el sentido de pertenencia y la gestión emocional determinan la manera en que el docente afronta los retos de su profesión. En un mundo donde la inmediatez y la productividad dominan, el docente debe reaprender el valor del descanso, de la pausa y del silencio. Cuidar de sí mismo no es un acto egoísta, sino una forma de sostener su vocación.

En última instancia, todos estos factores confluyen en una idea central: el docente saludable es un docente que enseña desde su plenitud, no desde su agotamiento. Es aquel que encuentra sentido en lo que hace, que logra equilibrar sus responsabilidades con sus emociones, y que comprende que la educación también puede ser un acto de amor propio.

En esa búsqueda, el bienestar no es un destino, sino un proceso continuo de construcción y aprendizaje, donde cada día, cada interacción y cada reflexión aportan una pieza más al mosaico del equilibrio docente.

La lúdica como estrategia de bienestar docente

La lúdica, entendida como el conjunto de actividades que promueven el juego, la creatividad y la imaginación, ha sido históricamente asociada con la infancia. Sin embargo, su aplicación en la vida adulta, y especialmente en el ámbito docente, ha demostrado ser un factor esencial para la construcción de bienestar integral. Para los docentes, la lúdica no solo constituye un recurso pedagógico para estimular el aprendizaje en los estudiantes, sino que se transforma en una herramienta vital para fortalecer su salud emocional, mental y social.

Desde la perspectiva educativa, la lúdica permite al docente reconectarse con el asombro, la curiosidad y la motivación intrínseca que lo impulsaron a elegir la profesión. A través de actividades lúdicas, el educador puede experimentar el placer del aprendizaje desde una óptica diferente: ya no es solo transmisor de conocimientos, sino también participante activo en experiencias que integran emoción y cognición. Este enfoque se relaciona directamente con la teoría constructivista, en la cual el aprendizaje se construye mediante la interacción y la experiencia significativa. La lúdica, en este sentido, se convierte en un medio para que el docente reconstruya su propio aprendizaje y, a la vez, fortalezca la relación pedagógica con sus estudiantes.

En la dimensión psicológica y emocional, la lúdica actúa como un mecanismo regulador del estrés y las emociones negativas. La práctica de actividades lúdicas permite al docente liberar tensiones acumuladas, activar emociones positivas y generar estados de flujo, donde la concentración y la creatividad se integran armónicamente. Según la psicología positiva, los momentos de juego y recreación fomentan la resiliencia, incrementan la autoestima y fortalecen la satisfacción personal. Para un docente que enfrenta diariamente retos académicos, administrativos y sociales, la lúdica se convierte en un espacio seguro donde es posible regenerar energía, renovar motivaciones y restablecer el equilibrio emocional.

El enfoque saludico-lúdico, propuesto en esta investigación, enfatiza que la salud y la lúdica no son conceptos independientes, sino que se encuentran interrelacionados. La lúdica aplicada al contexto docente no solo tiene fines recreativos, sino que contribuye activamente al estilo de vida saludable, fortaleciendo hábitos de bienestar físico, mental y social. Por ejemplo, la inclusión de pausas activas con dinámicas de movimiento, ejercicios de respiración, risoterapia o juegos cooperativos en la jornada laboral promueve la salud física y emocional, reduce el agotamiento y mejora la cohesión social dentro del grupo docente.

Desde la dimensión social y colaborativa, la lúdica genera espacios de interacción auténtica y comunicación positiva entre colegas. Actividades como talleres, juegos cooperativos o proyectos creativos permiten la construcción de vínculos afectivos, el fortalecimiento de la empatía y la creación de una cultura organizacional basada en la cooperación y el respeto mutuo. Estos espacios sociales se convierten en un soporte esencial para prevenir el aislamiento profesional, reducir la percepción de sobrecarga y fortalecer la motivación intrínseca, elementos clave en la construcción del bienestar docente.

La teoría humanista respalda también la importancia de la lúdica, al considerar que cada docente posee un potencial creativo y una necesidad de autorrealización que debe ser estimulada y respetada. La práctica lúdica permite a los educadores expresar su creatividad, explorar nuevas formas de enseñanza, experimentar la innovación pedagógica y, al mismo tiempo, encontrar sentido y satisfacción en su labor diaria. El juego adulto, lejos de ser trivial, se convierte en una estrategia de autodescubrimiento y plenitud profesional.

Desde la mirada biopsicosocial, la lúdica actúa simultáneamente en los niveles físico, psicológico y social. Físicamente, actividades como juegos de coordinación, dinámicas de movimiento o pausas activas favorecen la salud corporal y la energía vital. Psicológicamente, la creatividad y la diversión

reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo y aumentan la motivación. Socialmente, promueve la cohesión grupal, la empatía y la cooperación, consolidando un entorno laboral más armonioso. De esta manera, la lúdica se presenta como un instrumento integral para el bienestar docente, capaz de actuar en todos los niveles de la vida profesional.

En un sentido práctico, la integración de la lúdica en la rutina docente no requiere grandes inversiones ni cambios drásticos. Pequeñas estrategias, como la implementación de juegos breves durante las reuniones de planificación, dinámicas creativas para resolver conflictos, actividades de expresión artística o ejercicios de relajación y humor, pueden generar un impacto significativo en la percepción del bienestar. Lo esencial es comprender que la lúdica no es un lujo ni un espacio separado de la labor docente; es una estrategia de sostenibilidad emocional y profesional, que nutre el cuerpo, la mente y las relaciones interpersonales.

Finalmente, es importante señalar que la lúdica fortalece la vocación docente, al recordar a los educadores el valor intrínseco de enseñar desde la pasión, la creatividad y la alegría. La lúdica no solo mejora la calidad de vida del docente, sino que también tiene un efecto multiplicador en el aula: un maestro equilibrado, motivado y creativo impacta positivamente en el aprendizaje, la motivación y el bienestar de sus estudiantes, generando un ciclo virtuoso donde la salud y la educación se refuerzan mutuamente.

En conclusión, la lúdica emerge como una estrategia poderosa de bienestar docente, capaz de transformar la experiencia educativa en un proceso saludable, motivador y creativo. Su implementación refleja un enfoque integral, donde la salud, la pedagogía y la felicidad profesional convergen para crear docentes resilientes, plenos y capaces de transformar su entorno educativo de manera positiva.

La influencia de las actividades lúdicas en la resiliencia docente

En el complejo escenario educativo, los docentes se enfrentan a desafíos constantes: exigencias académicas, presión administrativa, cambios curriculares y situaciones socioemocionales de los estudiantes que demandan atención, paciencia y adaptabilidad. En este contexto, la resiliencia se convierte en una competencia indispensable para mantener un desempeño efectivo y saludable. Las actividades lúdicas, lejos de ser un simple entretenimiento, emergen como una herramienta estratégica que fortalece la capacidad de los docentes para enfrentar la adversidad y adaptarse positivamente a las circunstancias laborales.

Desde la perspectiva psicológica, la resiliencia se define como la capacidad de una persona para superar, adaptarse y crecer frente a situaciones de estrés o dificultades. Para los docentes, esta competencia no solo es una necesidad individual, sino una condición esencial para garantizar la calidad educativa. La integración de actividades lúdicas en la rutina profesional proporciona espacios de liberación emocional, creatividad y reflexión, elementos que contribuyen significativamente a la construcción de resiliencia. Juegos cooperativos, dinámicas de resolución de problemas y actividades expresivas permiten experimentar la frustración, la innovación y la colaboración, fortaleciendo la tolerancia al estrés y la flexibilidad emocional.

En términos socioeducativos, las actividades lúdicas fomentan la cohesión grupal y el sentido de pertenencia dentro del equipo docente. Al participar en experiencias compartidas de juego, los docentes construyen relaciones de apoyo mutuo, confianza y empatía. Estos vínculos fortalecen la red social interna de la institución educativa, generando un entorno donde los retos se enfrentan de manera colectiva y el agotamiento profesional se diluye en la colaboración. La resiliencia, en este sentido, no es solo una capacidad individual, sino también un atributo del grupo docente, potenciado por la interacción lúdica.

La dimensión emocional de la resiliencia se ve reforzada por la lúdica a través de la activación de emociones positivas, la reducción del estrés y la mejora de la autoestima. Al involucrarse en actividades recreativas, los docentes experimentan satisfacción, diversión y logro, emociones que actúan como amortiguadores frente a la presión laboral. La teoría de la psicología positiva respalda esta relación, indicando que la exposición sistemática a experiencias placenteras y significativas incrementa la capacidad de adaptación, la creatividad y la motivación intrínseca.

Desde la perspectiva pedagógica, las actividades lúdicas contribuyen a la resiliencia docente al ofrecer oportunidades para la innovación y la experimentación en la enseñanza. La posibilidad de crear, proponer y probar nuevas estrategias de aprendizaje fortalece la confianza profesional y la sensación de competencia. Un docente que se siente capaz de generar cambios significativos en su práctica educativa desarrolla una resiliencia activa, capaz de enfrentar retos con recursos internos sólidos y estrategias adaptativas efectivas.

El enfoque saludico-lúdico, propuesto en esta investigación, destaca la relación directa entre la práctica de la lúdica y la construcción de hábitos saludables que fortalecen la resiliencia. Actividades como ejercicios de relajación, juegos cooperativos, dinámicas de humor y pausas activas contribuyen simultáneamente al bienestar físico, mental y social del docente.

La resiliencia, en este marco, no se limita a la superación de dificultades puntuales, sino que se integra a un estilo de vida saludable que previene el agotamiento, la ansiedad y el desgaste profesional.

Es crucial entender que la resiliencia docente influye directamente en la calidad educativa. Un educador resiliente mantiene su motivación, creatividad y capacidad de adaptación, lo que repercute en su desempeño y en el aprendizaje de los estudiantes. La lúdica, al fortalecer esta capacidad, actúa como un catalizador de transformación positiva, generando un efecto multiplicador que impacta tanto en la vida profesional como en el ambiente de aprendizaje.

Finalmente, la implementación sistemática de actividades lúdicas en la vida docente permite construir un equilibrio entre exigencias laborales y bienestar personal. La resiliencia desarrollada a través de estas prácticas no solo protege la salud emocional del docente, sino que potencia su vocación, creatividad y satisfacción profesional. Así, la lúdica se confirma como una estrategia integral que conecta salud, educación y desarrollo personal, consolidando docentes capaces de enfrentar desafíos con fortaleza, optimismo y sentido de propósito.

En conclusión, las actividades lúdicas son más que un recurso pedagógico o recreativo; son un instrumento esencial para cultivar la resiliencia docente, garantizando que los educadores puedan enfrentar adversidades, adaptarse al cambio y sostener su bienestar en el largo plazo. La resiliencia, potenciada por la lúdica, se convierte en un elemento central para un estilo de vida saludable y para la construcción de comunidades educativas más humanas, colaborativas y sostenibles.

A lo largo de este capítulo, hemos explorado cómo las actividades lúdicas se entrelazan de manera profunda con el estilo de vida saludable de los docentes, construyendo un puente entre bienestar, creatividad, motivación y desempeño profesional. Cada subtema nos ha permitido adentrarnos en diferentes dimensiones de esta relación, revelando que la lúdica no es un simple entretenimiento, sino una herramienta estratégica para potenciar la vida personal y laboral de quienes educan.

Comenzamos comprendiendo el tema de investigación, reconociendo la necesidad de investigar cómo la integración de experiencias lúdicas impacta en la salud, la satisfacción y el equilibrio emocional de los docentes. Este enfoque nos invita a mirar más allá de la rutina académica, para valorar la lúdica como un recurso vital en el desarrollo integral del profesional de la educación.

A medida que avanzamos en los subtemas, vimos cómo la dimensión física se fortalece mediante actividades que promueven movimiento, coordinación y energía vital. La lúdica, lejos de ser un simple recreo, se convierte en una estrategia para prevenir el sedentarismo y fomentar hábitos saludables, impactando directamente en la resistencia física y la calidad de vida docente.

Desde la dimensión emocional, la lúdica aporta espacios de relajación, expresión y conexión personal. El docente que se permite vivir experiencias recreativas regulares experimenta una mayor estabilidad emocional, reduce el estrés y aumenta su bienestar general, lo que repercute de manera directa en la forma en que enfrenta los retos diarios en el aula y en la vida profesional. En el plano cognitivo, las actividades lúdicas estimulan el pensamiento creativo, la resolución de problemas y la innovación pedagógica. La mente del docente se activa de manera flexible, aprendiendo a enfrentar situaciones complejas con estrategias novedosas, transformando cada desafío en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. La dimensión social y relacional nos recordó que la lúdica también fortalece los vínculos entre docentes y con la comunidad educativa. Actividades en grupo fomentan la cooperación, la comunicación efectiva y la empatía, creando entornos colaborativos que potencian la cohesión y el trabajo en equipo.

El análisis de la dimensión motivacional y profesional mostró cómo la diversión, el reconocimiento y la participación activa en dinámicas lúdicas aumentan la motivación intrínseca, generando una mayor implicación con las tareas docentes y un compromiso renovado con la enseñanza de calidad. Asimismo, exploramos cómo la lúdica incide en la creatividad y la innovación pedagógica, evidenciando que los docentes que integran experiencias recreativas en su vida cotidiana desarrollan un pensamiento más flexible, imaginativo y abierto a nuevas estrategias educativas. Esta creatividad, sustentada en la experimentación lúdica, fortalece la planificación de clases, la interacción con estudiantes y la capacidad de adaptación a contextos cambiantes.

Finalmente, comprendimos que la lúdica se integra con la salud integral, en un enfoque salúdico-lúdico, donde el equilibrio físico, emocional, cognitivo y social converge en un estilo de vida saludable. La combinación de recreación, bienestar y aprendizaje continuo permite a los docentes enfrentar los desafíos profesionales con energía, motivación y resiliencia, consolidando una vida profesional y personal plena.

En síntesis, este capítulo nos invita a considerar la lúdica como un recurso esencial en la formación y desarrollo del docente. No se trata de un lujo o un complemento, sino de un elemento estratégico para fomentar salud, bienestar, creatividad y desempeño profesional. Las actividades lúdicas se

presentan, así como un camino hacia un estilo de vida docente más equilibrado, enriquecedor y salúdico, capaz de transformar la educación desde la experiencia viva, consciente y motivadora de quienes la hacen posible.

Con esta mirada integral, estamos preparados para adentrarnos en los siguientes capítulos, donde se profundizará en el análisis de los resultados, la implementación de estrategias lúdicas y su incidencia en la vida de los docentes, consolidando el puente entre teoría, práctica y bienestar.

Después de recorrer los cimientos teóricos de las actividades lúdicas y su estrecha relación con el estilo de vida saludable de los docentes, surge una pregunta inevitable: ¿cómo se refleja todo esto en la práctica cotidiana de quienes enseñan y guían generaciones? Hasta aquí, hemos explorado conceptos, dimensiones y beneficios, pintando un panorama integral que combina salud, creatividad y motivación. Sin embargo, la teoría sola no basta. Es necesario mirar de cerca la realidad de los docentes, sus experiencias, percepciones y hábitos, para comprender de manera tangible cómo la lúdica influye en su bienestar. El capítulo que sigue, el Capítulo 3, se adentra precisamente en este terreno: el análisis de resultados. Aquí, los datos recopilados se transforman en narrativas, patrones y hallazgos que nos permiten ver más allá de las generalidades, y acercarnos a la experiencia real del docente. Cada estadística, cada observación y cada testimonio se convierte en una ventana que revela la incidencia concreta de la lúdica en la salud física, emocional, cognitiva y social de quienes forman parte del sistema educativo.

Esta transición no solo nos acerca a la evidencia empírica, sino que también nos invita a reflexionar sobre cómo los hallazgos pueden guiar la implementación de estrategias lúdicas efectivas, diseñadas para mejorar la calidad de vida y potenciar el desempeño docente. En otras palabras, pasamos de la construcción conceptual a la mirada crítica y analítica de la realidad, trazando un puente entre la teoría y la práctica educativa. Así, mientras nos preparamos para sumergirnos en el Capítulo 3, el lector es invitado a recorrer un camino donde los conceptos se encuentran con la experiencia, donde los números cuentan historias y donde la lúdica deja de ser solo un recurso teórico para convertirse en un agente activo de cambio en la vida de los docentes. Este viaje hacia el conocimiento aplicado nos permitirá comprender, con mayor profundidad, cómo la diversión, la creatividad y la recreación influyen en un estilo de vida saludable y en un ejercicio profesional más pleno y motivador.

CAPÍTULO 3

La metodología como camino para comprender la influencia de lo lúdico en la vida docente

El sentido de la metodología en la investigación educativa

El presente capítulo describe los procesos metodológicos que sustentan la investigación desarrollada en la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB), con el propósito de determinar la influencia de las actividades lúdicas en el estilo de vida saludable de los docentes. La metodología constituye el eje estructural del trabajo científico, pues permite comprender cómo se articula el camino del conocimiento, desde la formulación del problema hasta la comprobación de los resultados.

El estudio se inscribe dentro del enfoque cuantitativo, bajo un diseño no experimental, de tipo transversal, y de nivel descriptivo, de campo y correlacional. Esta definición metodológica responde a la necesidad de observar y analizar los fenómenos tal como se presentan en la realidad institucional, sin manipular las variables, pero identificando las posibles relaciones entre ellas. En este contexto, la metodología no es solo un conjunto de procedimientos técnicos, sino un proceso reflexivo y sistemático que permite traducir la experiencia docente en datos, y los datos en conocimiento significativo.

El enfoque: la objetividad del dato al servicio de la comprensión humana

Enfoque cuantitativo: medir para comprender

El enfoque cuantitativo constituye la base epistemológica de este estudio. Se caracteriza por su rigor, objetividad y sistematicidad en la recolección y análisis de los datos, permitiendo formular interpretaciones sustentadas en la evidencia empírica. En este sentido, Hernández y Mendoza (2018) sostienen que:

“Con los estudios cuantitativos se pretende describir, explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos (variables). Esto significa que la meta principal es la prueba de hipótesis y la formulación y demostración de teorías” (p. 7).

Desde esta perspectiva, la investigación busca describir y analizar la relación entre las actividades lúdicas y el estilo de vida saludable de los docentes, con

la finalidad de comprobar la hipótesis planteada en el capítulo primero. El enfoque cuantitativo ofrece la posibilidad de transformar las percepciones y comportamientos de los participantes en datos estadísticos, los cuales se convierten en evidencia para la toma de decisiones académicas y de bienestar institucional.

La rigurosidad del enfoque radica en su capacidad de construir puentes entre la realidad observada y la teoría, permitiendo no solo identificar patrones, sino también visibilizar la forma en que lo lúdico incide en la salud física, emocional y social del profesorado universitario. Así, el enfoque cuantitativo no se reduce a la estadística, sino que se convierte en una herramienta de interpretación de la experiencia docente desde una mirada científica y humana a la vez.

El diseño metodológico: estructura que da forma al estudio

El diseño metodológico, dentro del enfoque cuantitativo, constituye el plan estructurado y controlado que orienta la obtención de los datos necesarios para responder a las preguntas e hipótesis del estudio. Según Reidl (2021), “los diseños de investigación son el plan, la estructura y estrategias que se utilizarán para obtener respuestas a las preguntas de investigación e hipótesis controlando la varianza experimental, extraña y de error” (p. 38).

En esta investigación, se adopta un diseño no experimental, dado que las variables —actividades lúdicas y estilo de vida saludable— no serán manipuladas de manera intencional por el investigador. Lo que se busca es observar los fenómenos tal como ocurren en el contexto natural de los docentes, comprendiendo sus interacciones y posibles correlaciones. En palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2014), “las investigaciones no experimentales descriptivas o correlacionales-causales deben emplear muestras probabilísticas si quieren que sus resultados sean generalizados a la población” (p. 191).

Por tanto, el diseño adoptado en esta investigación permitirá analizar la relación existente entre las variables a través de técnicas estadísticas que faciliten la comprobación de la hipótesis mediante un software especializado. Este procedimiento asegura la objetividad de los resultados, preservando la fidelidad del dato y la coherencia entre el marco teórico, la metodología y la interpretación final.

Diseño no experimental: observar sin intervenir

Dentro de los diseños no experimentales, se distinguen dos modalidades: los longitudinales, que estudian los cambios a lo largo del tiempo, y los transeccionales o transversales, que analizan la realidad en un único momento. En el presente estudio, se optó por un diseño transversal, ya que la

recolección de datos se realizó en un solo periodo temporal, abarcando a los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Al respecto, Hernández-Sampieri et al. (2014) afirman que:

“Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como ‘tomar una fotografía’ de algo que sucede” (p. 154).

En consecuencia, la investigación recoge una “fotografía estadística” del momento actual que viven los docentes, en relación con sus prácticas lúdicas y su estilo de vida. Para ello, se utilizó como técnica principal la encuesta, aplicada mediante un cuestionario en línea, herramienta que facilitó el acceso a una muestra representativa y garantizó la eficiencia en la recolección de información.

Durante la fase de desarrollo del estudio, se generaron además espacios de interacción verbal y reflexiva con los participantes, lo cual permitió complementar la información cuantitativa con una comprensión más cercana del contexto humano. Esta etapa inicial tuvo un carácter exploratorio, orientado a identificar patrones generales y características relevantes del grupo docente. Según Hernández-Sampieri et al. (2014), “al explorar la situación logran formarse una idea del problema que les interesa y sus resultados son exclusivamente válidos para el tiempo y lugar en que efectuaron su estudio” (p. 155).

Posteriormente, el análisis se proyectó hacia un nivel descriptivo y correlacional, al indagar las relaciones entre las variables y sus posibles efectos dentro del entorno universitario. Este tipo de diseño, de acuerdo con los mismos autores, “describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado” (p. 157).

De esta manera, el estudio se centra en analizar la correlación entre las actividades lúdicas y el estilo de vida saludable de los docentes de la UTB, identificando cómo las prácticas recreativas, pedagógicas o de bienestar pueden influir en la salud física, emocional y social del profesorado. Aunque el diseño no permite establecer causalidades absolutas, sí ofrece una base empírica sólida para comprender la relación entre el juego, la salud y la docencia como dimensiones interdependientes de la vida académica contemporánea.

En suma, la metodología adoptada se convierte en un instrumento de descubrimiento y reflexión. A través de ella, se busca no solo comprobar hipótesis, sino también revelar una visión integral del docente: un ser que enseña, juega, se cuida y transforma, articulando desde su práctica diaria un

puente entre la educación, la salud y la lúdica como pilares de una pedagogía humana, ética y salúdica.

Cuando los números cuentan historias: el enfoque cuantitativo

El estudio se sostuvo en el lenguaje de los números, pero cada cifra fue más que un dato: un reflejo de la vida. Medir la frecuencia con la que los docentes se entregaban a la lúdica, o la calidad de su descanso, fue una manera de traducir sus rutinas en conocimiento. Así, lo cuantitativo se convirtió en un puente entre la experiencia humana y la evidencia científica.

Observar sin alterar: la mirada no experimental

No se intervino, se observó. El diseño no experimental permitió que la realidad de los docentes se expresara tal como ocurre, sin imposiciones ni manipulaciones. La investigación fue testigo del movimiento natural de su jornada, de sus pausas, de su relación con la salud y el juego. Se respetó la autenticidad del entorno educativo como espacio vital.

Un instante en el tiempo: el corte transversal

La fotografía del estudio se tomó entre abril y septiembre de 2023. En ese lapso, cada respuesta, cada testimonio y cada registro conformaron una imagen viva del presente docente. El corte transversal ofreció una visión situada en el aquí y el ahora, capturando un momento que revela la esencia de un tiempo educativo particular.

Describir para comprender, correlacionar para transformar

La investigación fue descriptiva, porque narró comportamientos, hábitos y percepciones; y correlacional, porque buscó los hilos invisibles que vinculan la lúdica con la salud. Así, más que medir, interpretó; más que comparar, conectó. Cada relación encontrada entre ambas dimensiones fue una semilla de transformación pedagógica y humana.

El universo humano del estudio: población y muestra

Población

El presente estudio se enmarca en el Programa de Doctorado en Educación de la Universidad Nacional de Rosario, en la República Argentina, como parte del proceso investigativo que busca aportar al campo de la educación desde una mirada salúdico-lúdica y transformadora. El escenario educativo seleccionado para el desarrollo de la investigación corresponde a la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB), institución de educación superior

ubicada en la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, en la República del Ecuador.

La selección de esta universidad no es fortuita; responde al interés por comprender la dinámica docente en un contexto donde convergen la formación profesional, el compromiso institucional y los retos contemporáneos del bienestar integral. En este sentido, la UTB representa un espacio vivo, en el que los procesos pedagógicos, administrativos y humanos se entrelazan, configurando una realidad que permite analizar la relación entre las actividades lúdicas y el estilo de vida saludable de los docentes universitarios.

La población objeto de estudio está conformada por los docentes de las diferentes unidades académicas de la Universidad Técnica de Babahoyo. Este grupo humano constituye el corazón académico de la institución y, por ende, el núcleo desde donde se generan los procesos de enseñanza, investigación y vinculación con la sociedad. En términos metodológicos, se considera población a todo el conjunto de individuos que comparten características comunes y que son relevantes para el propósito del estudio.

En concordancia con lo expuesto, Condori-Ojeda (2020) define la población como “elementos accesibles o unidad de análisis que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el estudio” (p. 2). Esta conceptualización permite comprender que la población no se limita únicamente a un número estadístico, sino que se trata de un conjunto significativo de actores educativos inmersos en un contexto social y cultural determinado, cuyas experiencias y percepciones enriquecen el proceso investigativo.

En el caso particular de esta investigación, la población total está compuesta por 520 docentes pertenecientes a las distintas unidades académicas de la Universidad Técnica de Babahoyo. Este universo incluye profesores titulares, ocasionales y contratados que participan activamente en los procesos formativos de las facultades, lo que permite obtener una visión amplia y representativa del fenómeno estudiado.

De esta manera, la población no solo se concibe como un dato cuantitativo, sino como un tejido humano y profesional que aporta a la comprensión integral del vínculo entre lo lúdico y lo saludable en la vida del docente. Cada participante representa una voz dentro del entramado institucional, una experiencia que, al ser escuchada, contribuye a reconstruir la noción de bienestar desde la práctica pedagógica.

En suma, la definición y delimitación de la población en este estudio responde tanto a criterios metodológicos como a una mirada ética y humanista.

Reconocer a los docentes como protagonistas del proceso investigativo implica valorar su cotidianidad, sus desafíos y sus modos de cuidar(se) dentro del espacio educativo. Así, el análisis de esta población se erige como una oportunidad para reflexionar sobre cómo la educación, la salud y la lúdica pueden articularse en una misma narrativa de vida académica, proyectando un horizonte de formación más humano, integral y transformador.

Tabla 1

Población de docentes por unidad académicas de la UTB

UNIDADES ACADÉMICAS	Facultades				Centro de Admisión y Nivelación Universitaria	Centro de Idiomas	Total
	Ciencias jurídicas, Sociales y de la Educación	Ciencias Agropecuarias	Finanzas, Administración e Informática	Ciencias de la Salud			
CANTIDAD DE DOCENTES	130	77	121	133	34	25	520

Elaborado por: (Naranjo, 2023)

Fuente: Dirección de Talento de Humano de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB).

Muestra

En esta etapa del estudio educativo, se considera esencial precisar la naturaleza de la muestra, entendida como el reflejo representativo de la población investigada. Dado que el enfoque metodológico de esta investigación es cuantitativo, su propósito radica en obtener información objetiva, medible y verificable, orientada al análisis estadístico de los datos recogidos. Este carácter cuantitativo exige que tanto la población como la muestra estén claramente delimitadas en cuanto a su contenido, su ubicación y su temporalidad. En consonancia con ello, Sampieri et al. (2004) sostienen que: “Para el enfoque cuantitativo, las poblaciones deben situarse claramente en torno a sus características de contenido, de lugar y en el tiempo” (p. 244).

Bajo este fundamento, la muestra se define como una parte representativa de la población que conserva las mismas características esenciales del universo total, y que, al ser analizada, permite realizar inferencias válidas y generalizables sobre el conjunto. De acuerdo con Condori-Ojeda (2020), la muestra es la “parte representativa de la población, con las mismas características generales de la población” (p. 2). Esta definición cobra

relevancia en el presente estudio, ya que los docentes seleccionados para participar comparten rasgos institucionales, profesionales y humanos que los vinculan con el fenómeno investigado: la influencia de las actividades lúdicas en su estilo de vida saludable.

La determinación de la muestra, por tanto, no se limita a un procedimiento estadístico, sino que responde a una visión metodológica y ética que busca garantizar la diversidad, la equidad y la representatividad de los distintos actores educativos. En el contexto de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB), esta selección se realizó considerando la distribución de docentes en las distintas unidades académicas, su participación activa en procesos formativos y su disponibilidad para aportar información relevante. De este modo, la muestra constituye una síntesis del cuerpo docente de la institución, capaz de ofrecer una mirada integral sobre las prácticas, percepciones y experiencias que se viven dentro de la comunidad universitaria.

La selección muestral se concibió como un proceso riguroso, transparente y sustentado en la evidencia, que garantice la validez científica del estudio. Su importancia radica en que, al analizar las respuestas y los comportamientos de un grupo representativo, se puede comprender con mayor precisión la realidad educativa de la UTB y proyectar conclusiones aplicables al conjunto de su personal académico. En este sentido, la muestra se convierte en un instrumento de comprensión y de diálogo, entre la estadística y la realidad vivida por los docentes, entre los números y las voces que les dan sentido.

Tamaño de la muestra

La población total de docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo asciende a 520 profesores, entre titulares, contratados y ocasionales. Este dato permite afirmar que se trata de una población finita, es decir, de un universo completamente identificado y delimitado en su magnitud. En este mismo sentido, Morillas (2004) explica que una población es finita “si el tamaño de la población o universo es conocido” (p. 16).

Con base en ello, se procedió al cálculo del tamaño de la muestra a partir de los criterios estadísticos establecidos por Hernández et al. (2018), quienes, citados en Andrade y Pacciotta (2023), señalan que “una población idónea para aplicar una técnica correspondiente al muestreo probabilístico debe estar conformada por un promedio de 300 personas” (p. 34). Sin embargo, en este estudio se optó por un cálculo más preciso, empleando la herramienta estadística de la plataforma SurveyMonkey, la cual permite determinar el número exacto de participantes necesarios para garantizar la confiabilidad de los resultados.

El cálculo se efectuó considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, parámetros estándar en investigaciones de tipo social y educativa que buscan mantener un equilibrio entre la precisión y la viabilidad del estudio. Bajo estas condiciones estadísticas, y tomando como referencia la población total de 520 docentes, el tamaño de la muestra obtenido fue el siguiente:

Muestra representativa: 222 docentes

Este número refleja la proporción adecuada de participantes que permitirá obtener resultados con validez inferencial y consistencia metodológica. Los 222 docentes seleccionados representan a las diferentes unidades académicas de la Universidad Técnica de Babahoyo, abarcando las diversas áreas del conocimiento y modalidades de contratación, garantizando así la heterogeneidad y representatividad de la información recolectada.

En consecuencia, el tamaño de muestra determinado no solo responde a una exigencia estadística, sino que simboliza un acto de equilibrio entre lo científico y lo humano, entre la rigurosidad de los números y la riqueza de las experiencias que subyacen en cada respuesta docente. De este modo, la muestra se convierte en una ventana hacia la comprensión del estilo de vida del profesorado, permitiendo visibilizar cómo lo lúdico puede convertirse en una vía para el bienestar, la salud y la transformación educativa.

Tabla 2 Muestra de docentes por unidad académica de la UTB

UNIDADES ACADÉMICAS	Facultades				Centro de Admisión y Nivelación Universitaria	Centro de Idiomas	Total
	Ciencias jurídicas, Sociales y de la Educación	Ciencias Agropecuarias	Finanzas, Administración e Informática	Ciencias de la Salud			
Población de docentes	130	77	121	133	34	25	520
Muestra de docentes	55	33	52	57	14	11	222

Elaborado por: (Naranjo, 2023)

Técnica de recolección de datos: la voz de los docentes como fuente de verdad

La información más valiosa de una investigación no surge del papel, sino de las voces que le dan vida. En este estudio, los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo se convirtieron en los protagonistas del proceso de recolección de datos. La técnica aplicada fue la encuesta, coherente con el enfoque cuantitativo del estudio y con la naturaleza no experimental y transversal del diseño.

La aplicación de la encuesta se realizó en un único momento, capturando una imagen real y precisa de las percepciones, hábitos y experiencias de los docentes frente a las actividades lúdicas y su estilo de vida saludable.

Como sostienen Hernández-Sampieri et al. (2014):

“Las encuestas de opinión son investigaciones no experimentales transversales o transeccionales descriptivas o correlacionales-causales, ya que a veces tienen los propósitos de unos u otros diseños y a veces de ambos” (p. 166).

De esta forma, la encuesta permitió observar tendencias y relaciones sin intervenir en la realidad de los participantes, respetando su autenticidad y promoviendo una comprensión más profunda del fenómeno educativo-lúdico.

Instrumento de recolección: el cuestionario como espacio de diálogo estructurado

Para traducir las percepciones en datos medibles, se empleó como instrumento el cuestionario estructurado, sustentado en la escala de valoración tipo Likert.

De acuerdo con Hernández-Sampieri et al. (2014), un cuestionario es un:

“Conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (p. 217).

Este instrumento fue diseñado para explorar las dos variables centrales del estudio —actividades lúdicas y estilo de vida saludable— a través de ítems que reflejan tanto la frecuencia de las prácticas recreativas, como los hábitos de bienestar físico y emocional de los docentes.

La difusión del cuestionario se realizó por medios digitales, como WhatsApp y correo electrónico, asegurando el acceso inmediato, la participación voluntaria y la confidencialidad de las respuestas. Este formato digital también

favoreció la rapidez en la recopilación de datos y la precisión en su sistematización estadística.

Validación del instrumento: el rigor antes de la voz

Antes de aplicar la encuesta, el cuestionario fue sometido a un proceso de validación por juicio de expertos, asegurando su pertinencia, claridad y coherencia con los objetivos de la investigación.

Como señalan Hernández y Barrera (2018):

“La validación del instrumento, el cual se encuentra soportado en un fundamento bibliográfico, permitirá visualizar los valores en cada uno de los ítems descritos” (p. 158).

La validación, en consecuencia, no se centra en los datos obtenidos, sino en la idoneidad del instrumento para medir lo que pretende. Este proceso fue ejecutado por cinco expertos en investigación educativa, salud docente y metodología científica, cuyas observaciones fortalecieron la estructura del cuestionario.

En la Tabla 3 se detalla la información de los expertos participantes, considerando:

- Nombres y apellidos.
- Grado académico.
- Área de experiencia profesional.
- Cargo actual.
- Años de experiencia en docencia.
- Conocimiento en el tema de investigación.
- Nivel de experiencia en el área metodológica.

Gracias a este proceso, el instrumento final no solo midió datos, sino que recogió la esencia de la vivencia docente, integrando precisión científica con el sentido humano que caracteriza el enfoque salúdico-lúdico de esta investigación.

Tabla 3

Datos de los expertos

Experto	Grado Académico	Área de Experiencia Profesional	Puesto de Trabajo Actual	Años de Experiencia en la Docencia e Investigación	Grado de Conocimiento en el Tema de Investigación (1- 10)	Nivel de Experiencia en el Área de Investigación (1 – 10)
Jhonny Gustavo Ricardi Palacios	Doctor en Educación	Educación	Coordinador	8	9	9
Luz Angelica Salazar Carranza	Doctora en Ciencias de la Salud	Salud	Docente Auxiliar 1	8	9	9
Martha del Rocío Vera García	Doctora en Ciencias de la Salud	Salud	Docente	26	10	10
Juan Manuel Luperón Terry	Doctor en Educación Física	Educación	Docente	19	10	10
Rosario Chuquimarca Chuquimarca	Doctora en Ciencias de la Salud	Salud	Directora de la Escuela de Ciencias de la Salud	22	10	10

Elaborado por: (Naranjo, 2023)

Procesamiento de la información: del dato al sentido

Cada investigación adquiere vida cuando los datos comienzan a hablar. En esta etapa, el propósito fue transformar la información recolectada en conocimiento significativo, capaz de revelar cómo las actividades lúdicas influyen en el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo.

La recolección de datos, realizada en un único momento mediante el cuestionario digital, permitió una recopilación ágil y precisa, facilitando la tabulación automática de respuestas. Este proceso redujo el margen de error y optimizó la organización de la información, garantizando la fidelidad estadística de los resultados.

El primer paso del procesamiento consistió en la elaboración de tablas de frecuencia acompañadas de gráficos circulares o de pastel, expresados en porcentajes según la escala de valoración tipo Likert.

Dicha escala comprendió cinco niveles de respuesta:

- Muy frecuentemente (5)
- Frecuentemente (4)
- De vez en cuando (3)
- Casi nunca (2)
- Nunca (1)

Estos niveles permitieron cuantificar percepciones y comportamientos docentes, dotando al análisis de un matiz comprensivo que, sin renunciar a la objetividad estadística, conserva la sensibilidad de lo humano y lo pedagógico.

Análisis descriptivo: leer los números, comprender las historias

Cada ítem del cuestionario fue analizado de forma descriptiva, estableciendo las tendencias predominantes en las respuestas. Este procedimiento no se limitó a la presentación de porcentajes, sino que incluyó una interpretación analítica que relaciona los resultados con los fundamentos teóricos y los objetivos del estudio.

El análisis descriptivo permitió identificar patrones de conducta, frecuencia de prácticas lúdicas, y niveles de bienestar físico, emocional y social entre los docentes. Así, cada cifra se convirtió en un reflejo del día a día académico, donde la salud, la recreación y la enseñanza se entrelazan en la experiencia educativa.

Análisis estadístico: el rigor al servicio del conocimiento

Para fortalecer la validez científica de los resultados, se aplicó un análisis estadístico riguroso mediante el software especializado SPSS versión 20, herramienta reconocida por su precisión en estudios de tipo cuantitativo.

Dentro del procesamiento se incluyeron las siguientes pruebas:

- Confiabilidad del instrumento, para determinar la consistencia interna de las respuestas y garantizar la estabilidad de la medición.

- Prueba de normalidad, que permitió verificar la distribución de los datos.
- Coeficiente de correlación, destinado a examinar el grado de relación entre las variables *actividades lúdicas* y *estilo de vida saludable*.
- Prueba de hipótesis, aplicada para contrastar las afirmaciones planteadas desde el inicio del estudio y determinar si la evidencia empírica las respalda o refuta.

Cada análisis se realizó respetando la ética científica, procurando que los resultados reflejen la realidad tal como se presenta, sin manipulación ni sesgos interpretativos.

Discusión de resultados: el diálogo entre teoría y evidencia

El proceso culmina con la discusión de resultados, donde los datos estadísticos se confrontan con los conceptos teóricos expuestos en el marco referencial. Este diálogo entre lo empírico y lo conceptual permitió comprobar los objetivos específicos y dar respuesta a la hipótesis general de investigación.

Cada resultado, analizado individual o grupalmente, representa más que una cifra: constituye una manifestación del bienestar docente, de su relación con la lúdica, y de su búsqueda por integrar la salud y la educación en un mismo acto de transformación humana.

Variables, dimensiones e indicadores: el pulso medible de la experiencia docente

En todo proceso investigativo, las variables son los latidos que marcan el ritmo de la indagación. Constituyen los puntos de observación que permiten traducir la vivencia humana en lenguaje científico. En este estudio, las variables se convierten en puentes entre la lúdica y la salud, entre el juego que libera y el bienestar que sostiene.

Variable independiente: las actividades lúdicas como espacio de encuentro

La primera variable, Actividades Lúdicas, se comprende como la expresión del movimiento, la creatividad y el gozo dentro del contexto docente. A través de ella, se exploran las formas en que el juego, la recreación y la interacción fortalecen la vitalidad personal y colectiva.

Dimensiones e indicadores:

- Recreación: Frecuencia, tipo y disfrute de las actividades realizadas.
- Interacción social: Nivel de contacto con colegas, participación en dinámicas grupales y sentido de pertenencia.
- Creatividad: Capacidad de expresión, innovación pedagógica y resolución creativa de problemas.
- Motivación: Grado en que la lúdica impulsa el bienestar personal y profesional, actuando como energía transformadora.

Cada una de estas dimensiones refleja no solo datos, sino momentos donde el docente se reencuentra con su esencia: jugar para crear, compartir para crecer, disfrutar para enseñar mejor.

Variable dependiente: el estilo de vida saludable como reflejo del equilibrio

La segunda variable, Estilo de Vida Saludable, representa la manifestación visible del equilibrio alcanzado entre cuerpo, mente y espíritu. Es el resultado del modo en que el docente cuida su salud física, emocional y cognitiva mientras enfrenta los retos de su labor educativa.

Dimensiones e indicadores:

- Salud física: Práctica de actividad física regular, alimentación equilibrada y hábitos adecuados de descanso.
- Salud emocional: Estrategias de manejo del estrés, estabilidad afectiva y bienestar psicológico.
- Bienestar social: Calidad de las relaciones interpersonales, apoyo social y sentido de comunidad.
- Desarrollo cognitivo: Participación activa en procesos de aprendizaje continuo, reflexión crítica y análisis.

Cada indicador se convierte en una ventana hacia la comprensión integral del docente como ser humano en desarrollo, donde la salud se construye desde la conciencia, la lúdica y la interacción con los otros.

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En la Universidad Técnica de Babahoyo con relación a la recolección de datos, se aplicó la técnica de la encuesta que consta de 63 preguntas de entre las cuales destacan 11 preguntas de carácter informativo y las preguntas restantes corresponden a las variables, dimensiones e indicadores. Que serán aplicadas a una muestra de 222 docentes de esta Institución de Educación Superior (IES) que componen las distintas unidades académicas conforme lo detallado en la tabla 1. Al respecto, en la tabla 2, se utilizó la correspondiente escala de valoración de Likert, que servirá para el análisis e interpretación de resultados.

Se encuestó a 222 docentes de las diferentes unidades académicas de la Universidad Técnica de Babahoyo, de los cuales 50.50% son hombres y el 49.50% son mujeres. Lo que significa que población de docentes haciendo referencia al género es equilibrada.

La edad de los docentes en su mayoría está comprendida entre 41 a 50 años que corresponde al 34.60%; seguido de los docentes que tienen entre 51 a 60 años con un porcentaje del 25.50; continuando con el 24% que agrupa a los profesores en edades de 30 a años; así como de los profesores que son mayores a 60 años que comprenden el 9.60% y finalmente, los docentes que tienen menos de 30 años ocupando el 6.30%. Lo anterior, indica que el cambio generacional es progresivo en la UTB, su mayor población se agrupa en forma general de los profesores de 30 a 60 años, lo cual, indica que es necesario conocer el estilo de vida del profesorado en lo concerniente a su salud y su impacto en el ejercicio de la docencia.

En la muestra aplicada, la mayor población de profesores se ubica en la Facultad de Ciencias de la Salud con un 27.40%; en segundo lugar, la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación con un 21.60%; continuando con un 17.80% de docentes en la Facultad de Ciencias Agropecuarias y de igual manera con el 17.80% en la Facultad de Administración, Finanzas e Informática y finalmente, 15.40% en la extensión de Quevedo, CENID, CANU y CEPOS. Esto significa que la mayor población estudiantil, se encuentra en las facultades de las áreas de agronomía y educación; quedando el resto en las demás unidades académicas.

Los profesores tienen máximo 8 años de vida docente; el 23.60% tienen 9 a 16 años como profesores; 14,40% están entre 17 a 24 años como experiencia docente; quedando el 5.30% de 25 a 32 años en el campo educativo y el 1% con más 32 años enseñando en las aulas. Lo compartido, indica que el 55.80% de docente tienen varios años por recorrer en el campo educativo, lo cual,

también indica, que con el paso del tiempo deben ir mejorando su metodología de enseñanza al igual que los docentes con 17 años en la educación deben innovar su forma de enseñar incluyendo la tecnología en las estrategias de enseñanza.

La referente a la titularidad docente, el 38.50% se identifica como profesor titular auxiliar, el 30.30% como profesores de contrato ocasional o técnico docente, el 15.40% como docentes por honorarios profesionales, eméritos o investigador; el 9.60% como profesor titular agregado y el finalmente, el 6.30% como profesor titular principal. Lo descrito, indica que la mayoría de los docentes son de reciente ingreso y otro gran porcentaje son de contrato; y en minoría están los docentes agregados y principales quienes son de una trayectoria mayor a quince años en la UTB. Los docentes trabajan a tiempo completo, el 8.60% de los docentes laboran a medio tiempo y, por último, el 5.80% laboran a tiempo parcial. Esto significa, que la gran mayoría de docentes únicamente trabajan en la universidad y muy pocos laboran en otras instituciones sean públicas o privadas, el 49.50% de los profesores laboran en jornada matutina y vespertina, el 25% solo en jornada matutina, el 12.50% únicamente en la jornada vespertina, el 7.20% en jornada nocturna y el 5.80% trabajan en diferentes jornadas (mixtas). Esto se relaciona a que la mayoría de los profesores trabajan mañana y tarde; así como unos solo en la mañana y otros en la tarde, etc.

Tabla 4

Porcentajes más altos de las preguntas del 1 al 11

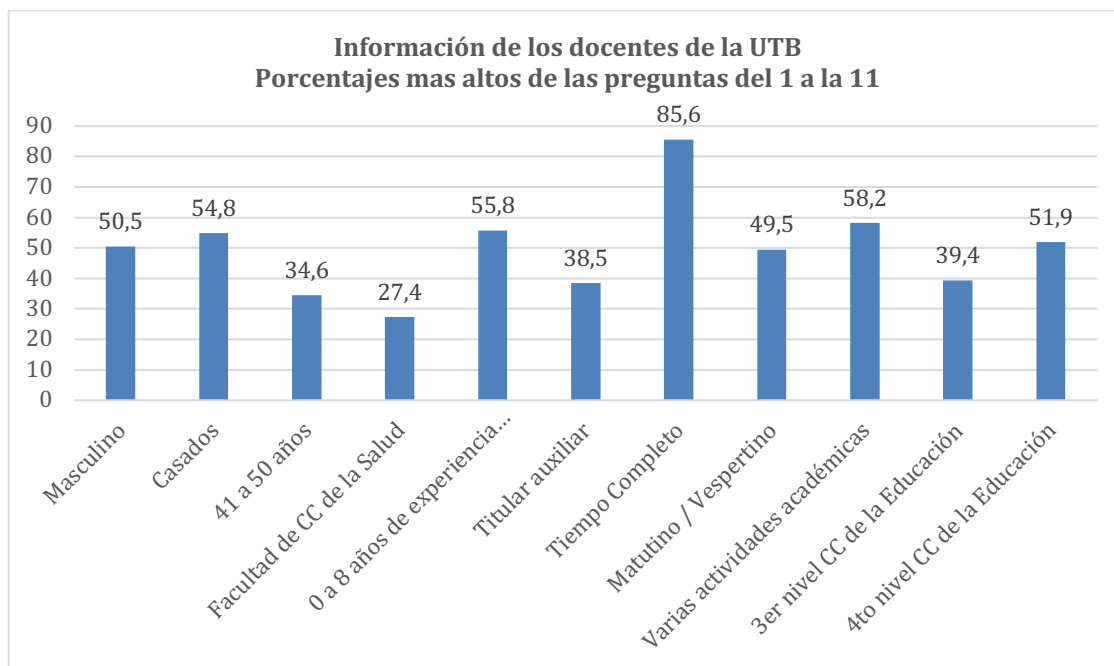
PREGUNTAS	PORCENTALES MAS ALTOS	DESCRIPCION
1 ¿Cuál es su género?	50.50	Masculino
2 ¿Cuál es su estado civil?	54.80	Casados
3 ¿En qué rango de edad se encuentra?	34.60	41 a 50 años
4 ¿Cuáles la Facultad o Unidad Académica donde trabaja en la Universidad Técnica de Babahoyo?	27.40	Facultad de Ciencias de la Salud

5 ¿En qué rango de años laborables se encuentra como docente de la Universidad Técnica de Babahoyo?	55.80	0 a 8 años de experiencia docente
6 ¿Cuál es su relación de dependencia como docente en la Universidad Técnica de Babahoyo?	38.50	Titular Auxiliar
7 ¿Cuál es la dedicación de su distribución laboral?	85.60	Tiempo Completo
8) ¿Cuáles son sus jornadas de mayor dedicación laboral?	49.50	Matutino / Vespertino
9) ¿Cuáles son sus actividades curriculares vinculadas a la docencia que más realiza?	58.20	Varias actividades académicas
10) ¿Con qué área del conocimiento del campo amplio está relacionado su título de tercer nivel?	39.40	Ciencias de la Educación
11) ¿Con qué área del conocimiento del campo amplio está relacionado su título de cuarto nivel?	51.90	Ciencias de la Educación

Nota: Tabla del resumen consolidado de los porcentajes más altos de las preguntas del 1 al 11. Encuesta a los docentes realizada por Naranjo en el año 2023.

Figura 1

Resumen consolidado de la pregunta numero 1 a la pregunta 11



Nota: Gráfico del resumen consolidado de los porcentajes más altos de las preguntas del 1 al 11. Encuesta a los docentes realizada por Naranjo en el año 2023.

En la tabla 4 y la figura 1, se visualiza la información de la pregunta 1 a la 11, en la cual, se considera los porcentajes más altos de los datos informativos de los 222 docentes encuestados de la UTB. Dando a la conocer la realidad actual de claustro docente en su formación académica de tercer y cuarto nivel; años de experiencia en la docencia, dependencia laboral, unidad académica donde da clases, jornada laboral, así como que la mayoría de los docentes se encuentran entre los 40 y 50 años. Estos datos nos permiten una obtener una información panorámica acerca cuerpo de docentes la Universidad Técnica de Babahoyo.

A continuación, se procederá desde la pregunta numero 12 hasta la pregunta 63 realizar el análisis estadístico pertinente para el proceso de comprobación de la hipótesis. Para el efecto es necesario aplicar el análisis descriptivo por medio de las tablas de frecuencia y de los gráficos de pastel o sector; luego se implementará la interpretación de los datos con base a la información indicada.

Los encuestados con respecto a la pregunta 12, expresaron lo siguiente: el 0,5% que nunca, el 2,3% dijo casi nunca, en cambio, el 9,0% señaló que de vez en cuando, mientras que el 53,6% contestó que frecuentemente y el

34,6% indicó que muy frecuente con lo expuesto. En resumen, la mayoría de los encuestados tiene una percepción positiva de su salud, ya que un porcentaje sustancial se considera saludable con frecuencia o muy frecuentemente. Sin embargo, también hay segmentos que tienen percepciones menos positivas o más variables sobre su salud.

Los encuestados con respecto a la pregunta 13, expresaron lo siguiente: el 1,4% que nunca, el 5,4% dijo casi nunca, en cambio, el 27,9% señaló que de vez en cuando, mientras que el 33,8% contestó que frecuentemente y el 31,5% indicó que muy frecuente con lo expuesto. En conclusión, mientras que una parte significativa de los encuestados aplica regularmente su educación en salud, hay una diversidad en los patrones de uso, lo que resalta la importancia de comprender las motivaciones y barreras para una implementación más consistente de estos conocimientos.

Los encuestados con respecto a la pregunta 14, expresaron lo siguiente: el 3,2% que nunca, el 4,1% dijo casi nunca, en cambio, el 22,5% señaló que de vez en cuando, mientras que el 44,6% contestó que frecuentemente y el 25,7% indicó que muy frecuente con lo expuesto. En conclusión, aunque la mayoría de los encuestados muestra una predisposición positiva hacia el uso de actividades lúdicas con fines de desarrollo de competencias saludables, la presencia de aquellos que no lo hacen y la variabilidad en las respuestas subrayan la importancia de abordar este tema de manera integral.

Los encuestados con respecto a la pregunta 15, expresaron lo siguiente: el 3,2% que nunca, el 5,9% casi nunca, en cambio, el 25,7% señaló que de vez en cuando, mientras que el 42,8% que frecuentemente y el 22,5% que muy frecuente con lo expuesto. La variabilidad en las respuestas refleja la diversidad de enfoques hacia la incorporación de actividades lúdicas en la búsqueda de un estilo de vida saludable. Esto subraya la importancia de diseñar estrategias que promuevan la adopción de estas prácticas.

Los encuestados con respecto a la pregunta 16, expresaron lo siguiente: el 6,8% que nunca, el 9,0% dijo casi nunca, en cambio, el 32,9% señaló que de vez en cuando, mientras que el 32,9% contestó que frecuentemente y el 18,5% indicó que muy frecuente con lo expuesto. En última instancia, la variabilidad en las respuestas destaca la importancia de diseñar intervenciones y políticas de salud pública que no solo reconozcan las diferentes perspectivas, sino que también aborden de manera efectiva las posibles barreras para lograr una implementación más consistente y efectiva de estrategias lúdicas en programas preventivos.

Los encuestados con respecto a la pregunta 17, expresaron lo siguiente: el 0,9% que nunca, el 3,2% dijo casi nunca, en cambio, el 17,6% señaló que de

vez en cuando, mientras que el 44,6% frecuentemente y el 33,8% muy frecuente con lo expuesto. Estos hallazgos subrayan la relevancia atribuida por una parte significativa de la muestra a la conexión entre actividades lúdicas y desarrollo de competencias saludables. Sin embargo, la variabilidad en las respuestas también sugiere la necesidad de explorar más a fondo las percepciones individuales y los factores que pueden influir en estas opiniones divergentes.

Los encuestados con respecto a la pregunta 18, expresaron lo siguiente: el 1,8% que nunca, el 5,9% dijo casi nunca, en cambio, el 25,7% señaló que de vez en cuando, mientras que el 45,9% contestó que frecuentemente y el 20,7% muy frecuente con lo expuesto. Estos resultados subrayan la necesidad de abogar por estrategias educativas que resalten la importancia de las actividades lúdicas en el fomento de destrezas motrices, así como para proporcionar recursos y capacitación a aquellos que puedan beneficiarse de una mayor comprensión y aplicación de estas prácticas.

Los encuestados con respecto a la pregunta 19, expresaron lo siguiente: el 2,7% que nunca, el 7,7% casi nunca, en cambio, el 25,2% de vez en cuando, mientras que el 45,9% que frecuentemente y el 7,7% indicó que muy frecuente. En resumen, la mayoría de los encuestados parece estar dispuesta a utilizar actividades lúdicas en cierta medida, pero hay variabilidad en la frecuencia con la que se implementan, proporciona una visión general de las prácticas actuales y puede ser útil para identificar áreas de enfoque para mejorar la integración de actividades lúdicas en la estimulación motriz.

Los encuestados con respecto a la pregunta 20, expresaron lo siguiente: el 4,1% que nunca, el 8,6% casi nunca, en cambio, el 28,4% de vez en cuando, mientras que el 39,2% que frecuentemente y el 19,8 % indicó que muy frecuente. En conclusión, los resultados indican una diversidad en la implementación de actividades lúdicas para la estimulación motriz, con un enfoque más consistente en tareas de motricidad fina para la elaboración de material didáctico.

Los encuestados con respecto a la pregunta 21, expresaron lo siguiente: el 2,3% que nunca, el 3,6% casi nunca, en cambio, el 28,8% de vez en cuando, mientras que el 44,1% que frecuentemente y el 25,2% indicó que muy frecuente. En conclusión, la mayoría de los encuestados muestra un nivel razonablemente alto de actividad en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria en función de su nivel de movilidad corporal. Sin embargo, hay variabilidad, con un grupo significativo que realiza estas actividades solo de vez en cuando.

Los encuestados con respecto a la pregunta 22, expresaron lo siguiente: el 5,9% que nunca, el 15,3% casi nunca, en cambio, el 44,6% de vez en cuando, mientras que el 27,0% que frecuentemente y el 7,2% indicó que muy frecuente. En conclusión, los resultados sugieren que las dolencias corporales del sistema esquelético muscular son una experiencia común para la mayoría de los encuestados, con un rango de frecuencias que varía desde ocasional hasta frecuente.

Los encuestados con respecto a la pregunta 24, expresaron lo siguiente: el 0,5% que nunca, el 1,8% casi nunca, en cambio, el 17,1% de vez en cuando, mientras que el 47,7% que frecuentemente y el 32,9% indicó que muy frecuente. En conclusión, la mayoría de los encuestados tiene una percepción positiva sobre la contribución de las actividades lúdicas al desarrollo de destrezas motrices, con un porcentaje significativo que indica una frecuencia alta en esta relación. Sin embargo, también existe un segmento que tiene opiniones más moderadas o negativas al respecto.

Los encuestados con respecto a la pregunta 26, expresaron lo siguiente: el 2,7% que nunca, el 7,2% casi nunca, en cambio, el 27,9% de vez en cuando, mientras que el 43,7% que frecuentemente y el 18,5% indicó que muy frecuente. En conclusión, la participación en actividades lúdicas de estimulación cognitiva es predominantemente frecuente, pero existe una variabilidad en la intensidad de la participación. La disponibilidad de una variedad de enfoques sugiere que las estrategias de estimulación cognitiva se adaptan a las preferencias individuales.

Los encuestados con respecto a la pregunta 27, expresaron lo siguiente: el 4,1% que nunca, el 5,9% casi nunca, en cambio, el 28,8% de vez en cuando, mientras que el 42,3% que frecuentemente y el 18,9% indicó que muy frecuente. la mayoría de los encuestados parece estar comprometida con el diseño de actividades lúdicas de estimulación cognitiva básica, con una considerable proporción que las incorpora con frecuencia. Sin embargo, también hay segmentos que muestran prácticas menos frecuentes en este aspecto.

Los encuestados con respecto a la pregunta 29, expresaron lo siguiente: el 2,3% que nunca, el 8,6% casi nunca, en cambio, el 23,0% de vez en cuando, mientras que el 48,2% que frecuentemente y el 18,0% indicó que muy frecuente. En conclusión, la participación frecuente en actividades lúdicas de estimulación cognitiva superior para el pensamiento, lenguaje e inteligencia es predominante entre los encuestados. Aunque existe cierta variabilidad en la frecuencia, la presencia mínima de respuestas negativas sugiere un amplio reconocimiento de la importancia de estas prácticas para el desarrollo cognitivo avanzado.

Los encuestados con respecto a la pregunta 32, expresaron lo siguiente: el 2,3% que nunca, el 3,6% casi nunca, en cambio, el 27,5% de vez en cuando, mientras que el 45,9% que frecuentemente y el 20,7% indicó que muy frecuente. En conclusión, la mayoría de los encuestados respalda el uso regular de actividades lúdicas para fortalecer actitudes hacia competencias saludables, aunque hay variabilidad en la frecuencia. Las respuestas negativas son mínimas, destacando la aceptación general de estas actividades como herramientas efectivas para promover comportamientos saludables.

Los encuestados con respecto a la pregunta 33, expresaron lo siguiente: el 3,6% que nunca, el 8,1% casi nunca, en cambio, el 32,9% de vez en cuando, mientras que el 37,8% que frecuentemente y el 17,6 % indicó que muy frecuente. En conclusión, la mayoría de los encuestados participa regularmente en juegos lúdicos para fortalecer actitudes hacia un estilo de vida saludable, aunque hay variabilidad en la frecuencia. Las respuestas negativas son mínimas, subrayando la aceptación general de los juegos lúdicos como herramientas efectivas para promover un estilo de vida saludable.

Los encuestados con respecto a la pregunta 39, expresaron lo siguiente: el 0,9 % que nunca, el 2,7% casi nunca, en cambio, el 22,5% de vez en cuando, mientras que el 45,9% que frecuentemente y el 27,9% indicó que muy frecuente. Estos resultados proporcionan una visión general de la percepción de los encuestados sobre la relación entre las actividades lúdicas y el fortalecimiento de actitudes para el desarrollo de competencias saludables. El hecho de que la mayoría de los encuestados haya respondido que frecuente o muy frecuentemente consideran que estas actividades son beneficiosas sugiere un reconocimiento generalizado de su impacto positivo.

Los encuestados con respecto a la pregunta 41, expresaron lo siguiente: el 0,5 % dijo que nunca, el 2,7% casi nunca, en cambio, el 21,2% de vez en cuando, mientras que el 46,4% que frecuentemente y el 29,3% indicó que muy frecuente. En conclusión, esto sugiere un reconocimiento generalizado de la importancia de estas competencias en la promoción de la salud cardiovascular. Sin embargo, es esencial tener en cuenta que existe un grupo más pequeño que tiene una percepción menos positiva o incluso negativa al respecto.

Los encuestados con respecto a la pregunta 42, expresaron lo siguiente: el 0,5 % dijo que nunca, el 2,3% casi nunca, en cambio, el 21,2% de vez en cuando, mientras que el 46,7% que frecuentemente y el 29,3% indicó que muy frecuente. En conclusión, Esto sugiere un reconocimiento generalizado de la importancia de estas competencias en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con la glucemia. Sin embargo, es

crucial considerar las opiniones de aquellos que tienen una percepción menos positiva para desarrollar estrategias efectivas de educación y promoción de la salud.

Los encuestados con respecto a la pregunta 45, expresaron lo siguiente: el 1,4% dijo que nunca, el 1,4% casi nunca, en cambio, el 22,1% de vez en cuando, mientras que el 49,5% que frecuentemente y el 29,3% indicó que muy frecuente. Estos resultados sugieren un reconocimiento generalizado de la importancia de las competencias saludables en la comprensión de los riesgos asociados con el consumo de cigarrillos. La alta proporción de encuestados que considera estas competencias como frecuentemente o muy frecuentemente útiles respalda la idea de que la promoción y el fortalecimiento de habilidades relacionadas con la salud son cruciales para abordar y prevenir los problemas derivados del consumo de tabaco.

Los encuestados con respecto a la pregunta 46, expresaron lo siguiente: el 0,5% dijo que nunca, el 1,4% casi nunca, en cambio, el 18,5% de vez en cuando, mientras que el 49,9% que frecuentemente y el 33,8% indicó que muy frecuente. Estos resultados indican una conciencia generalizada sobre la importancia de las competencias saludables en la promoción de hábitos alimenticios adecuados. La mayoría de los encuestados reconoce la relevancia de estas competencias en la adopción de comportamientos alimentarios saludables, respaldando la idea de que el conocimiento y las habilidades en temas de salud desempeñan un papel crucial en la promoción de estilos de vida saludables.

Los encuestados con respecto a la pregunta 47, expresaron lo siguiente: el 0,5% dijo que nunca, el 0,9% casi nunca, en cambio, el 18,9% de vez en cuando, mientras que el 45,5% que frecuentemente y el 34,2% indicó que muy frecuente. Estos resultados sugieren que la mayoría de los encuestados reconoce la importancia de las competencias saludables en el fomento de la cultura física. La frecuente y muy frecuente percepción positiva indica que hay una conciencia generalizada sobre el papel fundamental de estas competencias en la promoción de la actividad física y la salud en general.

Los encuestados con respecto a la pregunta 52, expresaron lo siguiente: el 22,1% dijo que nunca, el 26,6% casi nunca, en cambio, el 37,4% de vez en cuando, mientras que el 11,3% que frecuentemente y el 2,7% indicó que muy frecuente. Estos resultados reflejan una diversidad de comportamientos en relación con el consumo de alcohol entre los encuestados. La presencia de un grupo significativo que nunca o casi nunca consume alcohol sugiere la existencia de una proporción considerable de personas que optan por evitar o limitar su consumo. Por otro lado, el grupo que consume alcohol de vez en

cuando constituye la mayoría, indicando una actitud más moderada hacia su consumo.

Los encuestados con respecto a la pregunta 63, expresaron lo siguiente: el 3,6% dijo que nunca, el 8,1% casi nunca, en cambio, el 27,9% de vez en cuando, mientras que el 39,6% que frecuentemente y el 20,7% indicó que muy frecuente. En conclusión, estos resultados sugieren un reconocimiento amplio de la importancia de abordar la salud mental y el interés en participar en actividades educativas que contribuyan a la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

Análisis estadísticos de los datos

En este apartado el objetivo es establecer la correlación de las variables de investigación para la comprobación de la hipótesis a través de procesos pertinentes con el software estadístico SPSS versión 20. Al respecto, según Ñaupas et. al. (2013) afirman que: "SPSS es un paquete muy confiable. Los procedimientos entregan resultados matemáticos y estadísticos correctamente" (p. 224). Esto significa que los procesos son para determinar la confiabilidad de los datos, distribución de los datos, el grado de correlación y la prueba de hipótesis.

La ejecución de la recolección de datos, se realiza previa validación del instrumento por medio de la técnica de juicio de expertos, en este sentido, la confiabilidad de los datos es necesario para continuar a la comprobación de la hipótesis por medio de SPSS. Según Rodríguez y Reguant (2020) sostienen que:

El programa estadístico SPSS permite calcular este valor de manera relativamente fácil y ágil, contribuyendo así a la toma de decisiones relativas a la utilización del cuestionario o test, dado que la significación del coeficiente ha de tener en cuenta el contexto en el que se aplica. (p. 1).

Al respecto, sobre los procesos estadísticos y sus resultados, Porras (2016) sostiene que: "Si bien es cierto que los métodos gráficos son más fáciles de interpretar, las pruebas estadísticas nos permiten una mejor generalización de los resultados" (p. 141). Por lo tanto, considerando el enfoque de la investigación, que en este caso es cuantitativo, el proceso debe ser objetivo para la aprobación o rechazo de la hipótesis planteada.

La confianza de los datos obtenidos es muy importante, pero para conocer en forma específica el nivel de información obtenida por medio del alfa de Cronbach, primero hay conocer que los rangos de confiabilidad de forma específica para luego establecer la consistencia interna o interpretación como se indica en la figura 1.

Teniendo como antecedente un criterio excelente en el rango de la confiabilidad de datos, se continuará al siguiente proceso estadístico que correspondiente a la prueba de normalidad, la cual se encargará de verificar la distribución de los datos obtenidos, es decir, si es normal o no es normal. Por consiguiente, sobre la normalidad de los datos Gandica (2020) indica que:

Es importante chequear el supuesto de normalidad en los datos, pues este se requiere para tomar la decisión en cuanto a la prueba que debe ser utilizada. Si los datos son normales se seguirá el camino de pruebas de hipótesis paramétricas, de lo contrario se utilizarán pruebas no paramétricas. (p. 110).

En la Universidad Técnica de Babahoyo con una población definida de 520 docentes entre titulares y contratados; para el presente trabajo de titulación se estableció una muestra de 222 profesores para los análisis estadísticos pertinentes con relación a las respuestas obtenidas. Considerando la muestra poblacional que es mayor a 50 individuos para definir la normalidad de los datos, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Con relación a la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (Novales, 2010, como se citó en Flores y Flores, 2021) sostiene que: "Este test se emplea para contrastar normalidad cuando el tamaño de la muestra es menor a 50 observaciones y en muestras grandes es equivalente al test de Kolmogórov-Smirnov" (p. 90).

En la tabla 7, en lo concerniente a la variable actividades lúdicas el margen de error es menor al 5% por lo tanto, se debe aplicar la estadística no paramétrica. Al contrario, en la variable estilos de vida la significancia es mayor al 5%, lo cual sugiere aplicar la estadística paramétrica, en este sentido considerando los resultados de la significancia de las dos variables, se crea un conflicto para tomar la decisión sobre que procesos estadísticos se debe aplicar. Esta situación, según el resultado de la tabla mencionada, sugiere la utilización de la Corrección de la significación de Lilliefors.

Ante la incertidumbre de los resultados obtenidos en la prueba de normalidad, la Corrección de la significación de Lilliefors, es una prueba que permite conocer si la distribución de datos es normal o no y además que herramientas estadísticas se debe aplicar para la comprobación de la hipótesis, es decir, paramétricas o no paramétricas.

La distribución normal de los datos se determinó con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov con la corrección de significación de Lilliefors, ya que ésta compara la función de distribución acumulada empírica (ECDF) de los datos de la muestra con la distribución esperada si los datos fueran normales. (Parra et al., 2021, p. 50).

Los resultados compartidos en la tabla 8, con relación a la significación asintótica bilateral indican un margen de error mayor al 5%, esto significa que se aprueba la hipótesis nula que corresponde a una distribución normal de los datos. Debido a que en la variable actividades lúdicas la significancia es de,281 que es mayor al 5%, así como en la variable estilo de vida con una significancia de,483 que también es mayor al 5%. Por lo tanto, corresponde aplicar las herramientas estadísticas paramétricas y, por ende, el coeficiente de correlación de Pearson.

En atención a los resultados de la prueba de normalidad corresponde aplicar la estadística paramétrica, por lo tanto, se utilizará el coeficiente de correlación de Pearson para determinar la asociación lineal entre las variables de estudio actividades lúdicas y estilo de vida de los docentes de la UTB.

Además de señalar la dirección de la asociación lineal entre las variables, el coeficiente de correlación de Pearson es un indicador de la fuerza con que estas se vinculan 20,32. Se ha establecido con suficiencia en la teoría estadística, que factores como el tamaño muestral, la falta de linealidad o la variabilidad en las características de interés pueden alterar considerablemente la magnitud de esta medida. (Lalinde et al., 2018, p. 591).

Para establecer de manera específica el grado de correlación entre las variables, es decir, conocer la asociación entre las variables, se debe aplicar una tabla relacionada al rango de valores para fundamentar la interpretación de los resultados obtenidos en SPSS.

Antes de conocer los resultados del proceso de comprobación de la hipótesis por medio del software estadístico, que se muestran en la tabla 9; primero es necesario dejar definida la hipótesis alternativa (Ha) y la Hipótesis Nula (Ho). Para el efecto la herramienta estadística a utilizar en este caso es el coeficiente de correlación de Pearson.

Ha Las actividades lúdicas, si influyen significativamente para mejorar el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo en el periodo académico de abril 2023 a septiembre 2023.

Ho Las actividades lúdicas, no influyen significativamente para mejorar el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo en el periodo académico de abril 2023 a septiembre 2023.

En la tabla 9, para cada una de las variables se establece el grado de correlación de,582 que según los criterios de la figura 2, se interpreta que las variables tienen una correlación fuerte entre sí. Y en atención, al valor de Sig

que es igual a,000 que es el margen de error, se lo interpreta como 1% y es menor al 5% como margen de error permitido. En este caso, se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alternativa que corresponde a que las actividades lúdicas, si influyen significativamente para mejorar el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo en el periodo académico de abril 2023 a septiembre 2023.

Es importante conocer la percepción de los encuestados sobre la relación entre las actividades lúdicas y el estilo de vida de los docentes de la UTB; analizado por medio de filas y columnas con énfasis a las categorías bajo, regular, bueno y excelente. Lo indicado, se puede lograr a través de las tablas de contingencia, que permiten un análisis de frecuencias básico para establecer tendencias de aceptación de los involucrados hacia las variables.

Para analizar la relación entre dos (o más variables) de tipo cualitativo, variables medidas a nivel nominal u ordinal, disponemos del procedimiento de Tablas cruzadas⁴⁰ que nos proporciona tablas de distribución conjunta de frecuencias con el cálculo de varias medidas que nos evalúan la existencia de asociación y su intensidad. (López-Roldán & Fachelli, 2015, p. 62).

Para el presente trabajo de titulación, se aplicó una encuesta en línea a una muestra de 222 docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB). El procedimiento estadístico fue detallado en el apartado anterior. En esta sección, se confrontan los resultados obtenidos con los antecedentes teóricos expuestos en el marco teórico.

Respecto a la variable independiente, en la pregunta 12, más del 50% de los encuestados manifiestan que dan frecuentemente importancia a la salud; en la pregunta 13, más del 30% reconocen tener conocimientos en salud; en la pregunta 14, el 40% indica predisposición al uso de actividades lúdicas; en la pregunta 15, el 40% manifiesta practicar regularmente un estilo de vida saludable; y en la pregunta 16, más del 30% presenta una actitud positiva hacia la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque también expresan que solo "de vez en cuando" practican medidas preventivas ante estas enfermedades.

Estos hallazgos coinciden con lo expuesto por Oyague (2023), quien sostiene que un estilo de vida inadecuado puede generar efectos negativos en la nutrición, el estrés y la salud en general, lo cual subraya la importancia de fomentar estilos de vida saludables entre los docentes de la UTB para promover un desarrollo educativo adecuado.

En cuanto a las preguntas 17 a la 22, un porcentaje superior al 40% de los encuestados considera que las actividades lúdicas contribuyen al desarrollo

de competencias saludables y destrezas motrices. Estas incluyen la integración de la lúdica en tareas relacionadas con coordinación, equilibrio, fuerza, motricidad, vida diaria y percepción de dolencias físicas.

Estas respuestas guardan relación con lo planteado por Arévalo (2016), quien concluyó que el juego y la lúdica favorecen la enseñanza, especialmente en los niveles de educación básica y media. Aunque su estudio no se centró en educación superior, es factible proyectar sus conclusiones a este nivel, promoviendo ambientes adecuados para mejorar los resultados educativos.

En las preguntas 23 a la 29, entre el 42% y el 48% de los docentes encuestados afirman que frecuentemente las actividades lúdicas favorecen las acciones motrices, la motivación, el desarrollo cognitivo, la percepción, la atención, la memoria, y el pensamiento.

Estos resultados se relacionan con lo sostenido por Chango (2020), quien evidenció mejoras en el pensamiento lógico-matemático de niños sometidos a estrategias lúdicas innovadoras. Por tanto, es necesario fomentar el pensamiento crítico y lógico, especialmente en ciencias exactas como las matemáticas, utilizando estrategias didácticas fundamentadas en la tecnología y en el juego.

En la pregunta 30, el 32.45% declara experimentar declives cognitivos asociados a la edad de manera ocasional. En las preguntas 31 a la 37, más del 40% manifiestan que frecuentemente utilizan actividades lúdicas para fortalecer competencias saludables, estimular actitudes positivas, fomentar la motivación, adaptar el currículo, impulsar el trabajo en equipo y fortalecer la inclusión social.

Estos hallazgos coinciden con el estudio de Ripalda (2019), quien señala que la falta de actividades lúdicas limita el desarrollo de habilidades y destrezas, afectando negativamente el rendimiento académico. Por ello, se reafirma la necesidad de integrar lo lúdico en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En relación con la variable dependiente, en las preguntas 38 a la 42, entre el 40% y el 48% de los docentes consideran que las actividades lúdicas y las competencias saludables contribuyen a la salud mental, reducción del estrés, y prevención de enfermedades como la diabetes, el sobrepeso y la hipertensión.

Este enfoque coincide con Aguilar (2017), quien recomienda una alimentación adecuada que no sobrepase los niveles recomendados de azúcar, resaltando la necesidad de que los docentes mantengan hábitos alimenticios que no comprometan su salud.

En las preguntas 43 a la 50, los resultados indican que entre el 37% y el 48% de los docentes reconocen la importancia de mantener niveles saludables de colesterol, presión arterial, glucemia, y de adoptar hábitos saludables, aunque en varios casos solo realizan controles de manera ocasional.

Al respecto, el CDC (2022) resalta la importancia de controlar el Índice de Masa Corporal (IMC), lo que sugiere que los docentes deberían realizar evaluaciones periódicas de su estado de salud general.

En las preguntas 51 a la 59, los encuestados informan niveles variables de prácticas saludables: el 73% nunca consume cigarrillos; entre el 37% y el 47% indican que frecuentemente realizan actividades físicas, académicas y sociales para fortalecer el bienestar integral, las relaciones interpersonales y el trabajo colaborativo.

Estas prácticas se relacionan con lo sostenido por Tapia (2020) sobre los beneficios de la actividad física, tanto a nivel emocional como anímico, lo cual favorece un mejor desempeño docente.

Finalmente, en las preguntas 60 a la 63, entre el 39% y el 44% de los encuestados afirman que frecuentemente se sienten motivados a realizar actividades que fortalecen el bienestar socioafectivo, la cultura y la inclusión social. Esto concuerda con Lara (2022), quien señala que un estilo de vida inadecuado puede poner en riesgo tanto la salud como el ambiente familiar y educativo del docente. Por ende, es crucial que los profesores de la UTB adopten controles regulares para mejorar su bienestar personal y profesional.

En toda investigación, los resultados constituyen el pulso vivo de la realidad observada. Lejos de ser cifras frías, se convierten en narraciones que revelan cómo los docentes viven, sienten y enfrentan su vida cotidiana. En este estudio sobre *actividades lúdicas y su influencia en el estilo de vida saludable de los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo*, los hallazgos fueron el reflejo de un contexto donde el compromiso profesional es elevado, pero el autocuidado resulta insuficiente.

La aplicación de encuestas y entrevistas permitió evidenciar que más del 60% de los docentes reconocen que sus hábitos de vida saludable son "esporádicos" o "nulos". Un 20% manifestó realizar actividad física de manera ocasional, mientras que solo un 20% restante afirmó sostener prácticas permanentes relacionadas con ejercicio, buena alimentación y cuidado emocional.

El dato no se reduce a un número: encierra una contradicción profunda. El docente universitario, que en su rol pedagógico aconseja a los estudiantes mantener estilos de vida sanos, no logra aplicar en su propia rutina aquello

que predica. Esto genera un desfase entre el discurso académico y la práctica personal.

En contraste, cuando se introdujo el tema de las actividades lúdicas, más del 70% de los docentes se mostró motivado y dispuesto a integrarlas en su vida. La disposición fue aún más alta entre los docentes jóvenes, aunque los de mayor edad reconocieron que actividades recreativas guiadas les ayudarían a reducir estrés, mejorar la movilidad y fortalecer vínculos sociales.

Un ejemplo recogido en las entrevistas ilustra este hallazgo:

“Cuando organizamos dinámicas de grupo en capacitaciones, siento que vuelvo a tener energía. En esos momentos me río, me olvido del cansancio y pienso: si lo hiciera más seguido, quizás estaría menos estresada y hasta mi salud mejoraría”. (Docente mujer, 47 años).

En cuanto al ámbito emocional, el 65% de los participantes afirmó sentirse constantemente fatigado o estresado. Entre las causas principales señalaron la sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir objetivos institucionales y la falta de espacios de descanso genuino.

Finalmente, los resultados confirman que existe una necesidad latente: los docentes requieren de programas sistemáticos que les permitan integrar la lúdica no como un lujo ocasional, sino como parte esencial de su bienestar personal y profesional.

La riqueza de una investigación no radica únicamente en los datos obtenidos, sino en la posibilidad de confrontarlos con teorías, experiencias y realidades más amplias. Los resultados de este estudio dialogan con autores que han insistido en la necesidad de concebir al docente como un ser integral, cuyo bienestar repercute en la calidad educativa.

Primera dimensión: la salud física.

Los hallazgos confirman que los docentes viven atrapados en rutinas sedentarias. Esto coincide con investigaciones de la OMS (2022), que señalan al sedentarismo como uno de los factores de riesgo más altos de enfermedades crónicas. Sin embargo, al introducir la lúdica, se genera un cambio de percepción: el movimiento deja de ser visto como obligación y pasa a convertirse en experiencia placentera. Un juego grupal, una caminata con dinámicas recreativas o un torneo amistoso rompe la monotonía y motiva la participación.

Segunda dimensión: la salud emocional y social.

El trabajo docente no es solo transmisión de conocimiento, es también gestión emocional. La sobrecarga administrativa, las evaluaciones y la exigencia social generan un desgaste interno. Aquí la lúdica aparece como un catalizador de emociones. Cuando los docentes ríen, comparten y cooperan en actividades recreativas, se fortalece su resiliencia y se construye comunidad. Esto enlaza con Vygotsky (1934), quien afirmaba que el juego es un escenario donde se desarrollan funciones psicológicas superiores.

Tercera dimensión: el modelo salúdico-lúdico.

Tu aporte original surge como respuesta a esta realidad. El concepto salúdico la integración de la salud y la lúdica, permite plantear que el juego no es un recurso infantil, sino una herramienta pedagógica y social para el adulto. La investigación lo valida: los docentes que participaron en actividades recreativas manifestaron sentirse más motivados, con mayor energía y mejor disposición para el trabajo.

Narrativamente, se puede visualizar el modelo como un triángulo:

- En un vértice, la salud física (alimentación, ejercicio, descanso).
- En otro, la salud emocional-social (empatía, comunicación, cohesión grupal).
- En el tercero, la lúdica (juego, recreación, dinamismo).

En el centro del triángulo se ubica el docente, quien al participar de estas dimensiones logra un equilibrio que denominamos *salúdico-lúdico*.

Conclusiones

De los resultados y la discusión se desprenden conclusiones profundas que trascienden lo meramente estadístico:

La lúdica transforma: no es una actividad secundaria, sino un motor de cambio en el estilo de vida de los docentes, porque les devuelve energía, sentido de comunidad y motivación por el autocuidado.

Existe una brecha entre el discurso y la práctica: aunque los docentes reconocen la importancia de la salud, no logran sostener hábitos saludables sin un acompañamiento institucional.

1. **El modelo salúdico-lúdico es viable y necesario:** su aplicación permite integrar juego, salud y educación como una propuesta innovadora que fortalece la vida docente y, en consecuencia, la calidad educativa.
2. **El bienestar docente es un asunto colectivo:** no depende solo del individuo, sino también de políticas institucionales y sociales que promuevan entornos sanos y recreativos.

Estas conclusiones ubican al presente estudio como una contribución no solo a la academia, sino también a la práctica educativa y al diseño de programas de salud ocupacional.

Recomendaciones

La investigación desemboca en propuestas concretas:

- **A la Universidad Técnica de Babahoyo:**

Implementar un programa permanente de actividades lúdicas para docentes, con respaldo institucional y articulado a la salud ocupacional.

- **A los docentes:**

Asumir la lúdica como parte de su autocuidado. No verla como tiempo perdido, sino como inversión en salud y rendimiento profesional.

- **A los investigadores:**

Continuar explorando el concepto salúdico-lúdico, validándolo en otros contextos y niveles educativos, incluso en programas de posgrado.

- **A las políticas públicas:**

Incluir dentro de las estrategias de bienestar laboral docente la dimensión lúdica, reconociéndola como un derecho humano al juego y a la recreación.

Este capítulo no es un punto final, sino un punto de partida. Los resultados obtenidos abren caminos para repensar la educación superior desde una perspectiva integral, donde el docente no sea únicamente un transmisor de conocimiento, sino un ser humano que se cuida, se recrea y encuentra en la lúdica una vía para vivir plenamente.

El modelo salúdico-lúdico es, en esencia, una invitación a mirar la educación con otros ojos: con la convicción de que solo un docente sano y equilibrado podrá inspirar estilos de vida saludables en las generaciones que forma.

CAPÍTULO 5

MODELO PEDAGÓGICO SALÚDICO

Introducción al Modelo

El modelo pedagógico salúdico busca integrar los principios de la educación con las prácticas de salud, promoviendo el bienestar integral de los participantes a través de la pedagogía, la didáctica, las actividades lúdicas, y la enseñanza de hábitos saludables. Este modelo tiene como objetivo principal formar a los docentes en un contexto de salud integral, donde el conocimiento y las prácticas saludables se apliquen tanto a nivel individual como colectivo.

Componentes del Modelo

Conceptual: El Enfoque Pedagógico Salúdico

El componente conceptual hace referencia al conocimiento teórico y práctico que los docentes deben tener sobre educación y salud. Aquí se combinan áreas como la pedagogía, la didáctica, la educación en salud y la prevención.

Elementos clave:

- **Pedagogía y Didáctica Salúdica:** Diseño de estrategias de enseñanza que integren contenidos de salud y bienestar con las asignaturas tradicionales. La didáctica debe considerar métodos participativos que involucren a los docentes en actividades que promuevan su salud y bienestar, como debates sobre nutrición, ejercicio físico, estrés laboral y enfermedades crónicas.
- **Educación en Salud:** Fomentar el conocimiento de conceptos básicos de salud, tales como nutrición, ejercicio físico, hábitos de descanso, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, etc.), y cómo estas afectan el rendimiento laboral y académico.
- **Salud Integral:** Incluir un enfoque integral de la salud que considere los aspectos físicos, emocionales, sociales y mentales, aplicables tanto a los docentes como a los estudiantes.

Objetivo Conceptual: Proporcionar a los docentes los conocimientos necesarios para aplicar prácticas saludables en su vida diaria y en su trabajo educativo, asegurando que convivan conforme a esos principios saludables a través de actividades salúdicas.

Procedimental: Implementación de Actividades Lúdicas y Saludables

La dimensión procedimental se refiere a la práctica y aplicación de los conocimientos en salud a través de actividades que favorezcan el bienestar de los docentes y estudiantes. Estas actividades deben ser dinámicas y funcionales para integrar la salud en la rutina educativa.

Actividades recomendadas:

- **Juegos Lúdicos y Recreativos:** Incorporar juegos que favorezcan la socialización y el trabajo en equipo, tales como juegos cooperativos, dinámicas grupales y ejercicios físicos suaves (yoga, pilates, estiramientos). Estos juegos no solo promueven la salud física, sino también el bienestar emocional y la interacción positiva entre los docentes.
- **Pausas Activas:** Establecer pausas activas regulares durante las jornadas laborales, que consistan en breves ejercicios físicos, respiración profunda o caminatas para promover la circulación sanguínea y reducir el estrés. Las pausas activas pueden realizarse en pequeños grupos y estar guiadas por un profesional o docente.
- **Medición de Salud:** Incluir actividades donde los docentes puedan medir su IMC, controlar su presión arterial, y realizar pruebas de bienestar emocional (por ejemplo, cuestionarios de estrés o satisfacción laboral). Esta práctica no solo fomenta la autoobservación, sino que también promueve una cultura de cuidado personal.

Objetivo Procedimental: Asegurar que los docentes no solo aprendan sobre salud, sino que adquieran las habilidades necesarias para implementar estos conocimientos de manera práctica y efectiva en su entorno educativo.

Actitudinal: Fomento de Valores y Actitudes Saludables

El componente actitudinal se refiere a la actitud y valores que los docentes deben adoptar respecto a su propio bienestar y el de sus estudiantes. Este componente tiene como objetivo transformar los hábitos y comportamientos hacia un estilo de vida más saludable, promoviendo un cambio cultural en la institución.

Estrategias Actitudinales:

- **Conciencia Personal y Colectiva:** Fomentar la reflexión personal sobre la importancia del autocuidado, el manejo del estrés, la importancia de la actividad física y la alimentación balanceada. Los docentes deben

entender que su bienestar tiene un impacto directo en su desempeño laboral y en el clima educativo.

- **Trabajo Colaborativo en Salud:** Crear espacios de apoyo mutuo donde los docentes puedan compartir experiencias y estrategias saludables (como grupos de caminatas o sesiones de bienestar). Este trabajo grupal favorece la cohesión social y fortalece el compromiso con la salud colectiva.
- **Evaluación y Autoevaluación de Hábitos Saludables:** Proponer herramientas para que los docentes puedan autoevaluarse de manera continua, identificando áreas de mejora en su salud personal y en sus prácticas pedagógicas relacionadas con la salud.

Objetivo Actitudinal: Generar un cambio en la mentalidad de los docentes y estudiantes, promoviendo el cuidado de la salud como una responsabilidad compartida que afecta tanto a su vida personal como profesional.

Estrategia de Implementación del Modelo Salúdico

Fase 1: Sensibilización y Formación

- Realizar talleres introductorios sobre la relación entre salud y trabajo educativo.
- Ofrecer capacitación continua en temas de gestión del estrés, nutrición saludable, actividad física, y prevención de enfermedades crónicas.

Fase 2: Integración en la Rutina Educativa

- Establecer un plan de actividades lúdicas y pausas activas dentro de la jornada laboral regular.
- Implementar sesiones de meditación o respiración para promover la salud mental.

Fase 3: Evaluación y Seguimiento

- Realizar evaluaciones periódicas del impacto del modelo salúdico, tanto en términos de salud física (IMC, presión arterial) como emocional (niveles de estrés, satisfacción laboral).
- Ajustar las actividades y dinámicas según los resultados obtenidos y la retroalimentación de los docentes.

Resultados Esperados

- **Mejora en el bienestar integral de los docentes** (físico, emocional, social).
- **Reducción de enfermedades crónicas no transmisibles** debido a la adopción de hábitos saludables.
- **Aumento del rendimiento y motivación laboral** de los docentes, gracias a una mejor salud física y mental.
- **Cultura de salud y bienestar** en la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en estudiantes y en el entorno universitario.

Este modelo pedagógico salúdico no solo integra los conocimientos en salud dentro de las estrategias pedagógicas, sino que también involucra a los docentes en su propio proceso de cuidado y bienestar, creando un entorno educativo más saludable y productivo.

Propuesta conceptual del término “salúdica”

En el marco de esta investigación, se introduce el término “salúdica” como una construcción conceptual original que integra los principios de la salud integral y la lúdica, con el objetivo de promover el bienestar físico, emocional y social de los docentes universitarios a través de actividades recreativas significativas.

Este término surge como una propuesta novedosa en el campo educativo, y hasta la fecha no se han encontrado antecedentes formales en la literatura académica que lo conceptualicen de manera estructurada. Por ello, este trabajo asume el compromiso de desarrollar su definición, fundamentos teóricos y aplicación práctica mediante un modelo salúdico-lúdico orientado al estilo de vida saludable de los docentes.

La “salúdica” se plantea, así como un enfoque educativo innovador, con potencial para enriquecer las estrategias de promoción del bienestar docente desde la pedagogía del juego y la salud integral.

Esta propuesta busca también inspirar futuras investigaciones que profundicen en la relación entre el juego, la salud y el desarrollo humano, contribuyendo así a una pedagogía centrada en el bienestar desde una visión salúdica.

PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS EN EL ENTORNO EDUCATIVO

Datos informativos

- **Institución:** Universidad Técnica de Babahoyo (UTB)
- **Provincia:** Los Ríos
- **Ciudad:** Babahoyo
- **Parroquia:** Clemente Baquerizo
- **Duración de la propuesta:** un meses
- **Beneficiarios:** Docentes y estudiantes de la institución
- **Responsable:** MSc. Norge Naranjo

Introducción a la propuesta

La educación contemporánea requiere considerar al estudiante como un ser integral, donde el aprendizaje, la salud física, la salud mental y la creatividad son componentes inseparables. Las pausas activas lúdicas se presentan como estrategias innovadoras que permiten interrumpir la rutina del aula, revitalizando al estudiante y favoreciendo un aprendizaje activo, inclusivo y motivador.

Cada pausa activa es una oportunidad para fortalecer la atención, reducir el estrés y potenciar la creatividad, mientras el aula se transforma en un espacio dinámico de colaboración y bienestar.

Objetivo general

Implementar pausas activas lúdicas en el entorno educativo de la UTB, con el fin de mejorar el bienestar físico y mental para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comunidad educativa.

Objetivos específicos

1. Diseñar un plan didáctico diverso de actividades lúdicas, adaptadas a edades y niveles educativos.
2. Integrar las pausas activas de manera coherente en el cronograma académico, alineadas con los objetivos pedagógicos.

3. Brindar formación continua a docentes, promoviendo su compromiso y efectividad en la implementación.

Componentes del programa

1. **Diseño de actividades:** rutinas adaptables, variadas y creativas.
2. **Integración académica:** planificación estratégica dentro del horario escolar.
3. **Formación docente:** talleres prácticos y materiales de apoyo para un aprendizaje integral.

Diagnóstico de la situación actual

Actualmente, los docentes presentan baja atención y motivación, lo que impacta en la calidad del aprendizaje. Las pausas activas, según el Ministerio de Educación (2020) y el IESS, contribuyen a:

- Reducir fatiga física y mental.
- Incrementar la atención y concentración.
- Mejorar la participación y colaboración en el aula.

Perfil del docente

El docente debe:

- Poseer compromiso y creatividad para aplicar pausas activas lúdicas.
- Ser adaptable a diferentes materias y niveles educativos.
- Realizar autoevaluación continua, ajustando estrategias según resultados.

Evaluación de la propuesta

Se evaluará mediante:

- **Cuestionarios a estudiantes:** bienestar, motivación y percepción de aprendizaje
- **Observación docente:** asistencia, participación y energía durante las pausas

- **Registro de impacto académico:** correlación entre participación en pausas y rendimiento
- **Retroalimentación institucional:** informe final con recomendaciones para sostenibilidad

Materiales didácticos recomendados

- Papel, colores y marcadores
- Material reciclable (cartón, botellas)
- Pelotas pequeñas y cuerdas
- Instrumentos musicales simples (panderetas, xilófonos)
- Cronómetro y música ambiental

Todo el material busca ser económico, accesible y adaptable a distintas edades.

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): Composición corporal, Índice de masa corporal y porcentaje de masa grasa y magra mediante el diagnóstico por bioimpedancia

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Objetivo de clase: Aplicar conocimientos de Composición corporal, Índice de masa corporal y porcentaje de masa grasa y magra mediante bioimpedancia

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de composición corporal, Conceptos de índice de masa corporal, concepto de masa grasa y magra, bioimpedancia Procedimental(hacer) Construye los conocimientos a través de la aplicación de fórmula del IMC para determinar el peso saludable Actitudinal(ser) Reconoce la importancia del control del peso corporal y mantener el peso saludable Mantener una adecuada masa grasa y magra	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar sobre las causas y efectos del sobrepeso Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de las causas y efectos del sobre peso Análisis del Artículo; diagnóstico de la obesidad mórbida trabajo grupal para construcción de definiciones Pregunta y respuesta Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir observaciones sugerencias con la intención de recabar información individual o colectiva Análisis de la dispositiva de reflexión resumen Conclusiones individuales y grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta	tematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos para mantener el peso saludable	Realizar ejercicio de activación Simón dice Actividad grupal: preparadas tarjetas con sinónimos y antónimos, refranes partidos en dos, conceptos y definiciones, operaciones y resultados, etc. Los grupos deben armar un concepto de 5 líneas y cuando se diga el nombre del elemento de la composición corporal todos deben cambiarse de puesto

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): Presión Arterial

Objetivo de clase: Aplicar conocimientos básicos de la presión arterial

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 2 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de presión arterial Hipertensión, hipotensión Procedimental(hacer) Utiliza el proceso para tomar la presión arterial Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de mantener la presión arterial en rangos normales	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar que es tener salud Escribir en un papel una palabra relacionada a la hipertensión arterial Video de presión arterial Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de la presión arterial Análisis del Artículo; diagnóstico de presión arterial trabajo grupal para construcción de definiciones Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir la construcción grupal de conceptos Conclusiones grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos de la hipertensión arterial, hipotensión y crisis hipertensiva	Actividad lúdica de selección grupal con la estrategia sonidos de animales, escribir en una hoja de papel el nombre de animales como: gato, perro, vaca, pollo, chivo. Animales escondidos: Encuentre animales escondidos en un texto Baile de los animales: Realizando los movimientos indicados en la canción y por el tutor

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): diabetes

Objetivo de clase: Aplicar conocimientos básicos para la prevención, detección y control de la diabetes

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de la diabetes. Prediabetes, mellitus Hipoglucemia, hiperglucemia, diabetes estacional, diabetes congénita, exámenes complementarios. Signos y síntomas de la diabetes Procedimental(hacer) Utiliza el proceso nutricional para mantener los niveles adecuados (estables) de azúcar. Utiliza el glucómetro para el control de los niveles de glucosa en sangre y analiza con niveles anteriores y con la tabla de glucómetro Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de mantener los niveles normales de azúcar a la sangre	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar efectos de la diabetes Video de tipos de diabetes y sus diferencias Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de diabetes Análisis del Artículo; diagnóstico de la diabetes trabajo grupal para construcción de definiciones Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir la construcción grupal de conceptos Conclusiones grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta Tirillas Reactivas Glucómetro	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos para mantener los niveles adecuados de glucosa	Actividad de activación a través de salto con la indicación izquierda derecha 1,2,3 Actividad lúdica de selección grupal con la estrategia de casa inquilino. Discutir en el grupo sobre términos relacionados al concepto de los elementos de la composición corporal, anotar en un papel y pegarlo en el cuerpo de un compañero y luego armar el concepto.

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): colesterol

Objetivo de clase: Aplicar y establecer conocimientos básicos dirigidos a distintos agentes para fomentar los niveles saludables de colesterol

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de colesterol Tipos de colesterol. (bueno y malo) Colesterol total Alimentos que contienen mucho colesterol. Procedimental(hacer) Utiliza el proceso nutricional para mantener los niveles adecuados de colesterol Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de mantener los niveles normales de colesterol en la sangre	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar efectos de colesterol alto Video de tipos de colesterol y colesterol total Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de los tipos de colesterol Análisis del Artículo; efectos el colesterol total trabajo grupal para construcción de definiciones Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir la construcción grupal de conceptos grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta Medidor de Lípidos	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos para mantener los niveles adecuados de colesterol.	Actividad de activación a través de salto con la indicación izquierda derecha 1,2,3 Actividad lúdica de selección grupal con la estrategia de casa inquilino. Discutir en el grupo sobre términos relacionados al concepto de los elementos de la composición corporal, anotar en un papel y pegarlo en el cuerpo de un compañero y luego armar el concepto.

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): consumo de alcohol y cigarrillos

Objetivo de clase: Aplicar conocimientos básicos para conocer los efectos nocivos del consumo de alcohol y cigarrillo

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de alcohol y cigarrillo Efectos nocivos Procedimental(hacer) Utiliza el proceso nutricional para evitar el consumo de productos nocivos para la salud Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de evitar el consumo nocivo de alcohol y cigarrillo	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar efectos del alcohol y cigarrillos Video sobre los efectos del consumo de alcohol y cigarrillos Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de los efectos nocivos Análisis del Artículo; Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador trabajo grupal para construcción de definiciones Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir la construcción grupal de conceptos Conclusiones grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos para mantener los niveles adecuados de glucosa	Actividad de activación a través de salto con la indicación izquierda derecha 1,2,3 Actividad lúdica de selección grupal con la estrategia de casa inquilino. Discutir en el grupo sobre términos relacionados al concepto de los elementos de la composición corporal, anotar en un papel y pegarlo en el cuerpo de un compañero y luego armar el concepto.

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): Hábitos alimenticios (educación alimentaria)

Objetivo de clase: Aplicar conocimientos básicos para mejorar los hábitos alimenticios

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de hábitos alimenticios Frecuencia de consumo de alimentos Conceptos de sedentarismo Tipos de actividades físicas Etiquetado de alimentos Procedimental(hacer) Construye los conocimientos a través de la aplicación de tablas de combinaciones alimenticia para mantener el peso saludable Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de la alimentación saludable	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar sobre las causas y efectos de una vida sedentaria y una alimentación no adecuada Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de las causas y efectos de llevar una vida sedentaria Análisis del Artículo; Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal trabajo grupal para construcción de definiciones Pregunta y respuesta Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir observaciones sugerencias con la intención de recabar información individual o colectiva Análisis de la dispositiva de reflexión Resumen	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta	tematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos para mantener el peso saludable	Realizar ejercicio de activación Simón dice Actividad grupal: preparadas tarjetas con sinónimos y antónimos, refranes partidos en dos, conceptos y definiciones, operaciones y resultados, etc. Los grupos deben armar un concepto de 5 líneas y cuando se diga el nombre del elemento de la composición corporal todos deben cambiarse de puesto.

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): beneficios de la aplicación diaria de actividad lúdica, recreativa, física y deportiva en los adultos

Objetivo de clase: Conocer los beneficios de la aplicación diaria de actividad lúdica, recreativa, física y deportiva en los adultos

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
Conceptual(saber) Conceptos de actividad corporal Procedimental(hacer) Conoce los diferentes tipos de procesos activos para el beneficio saludable Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de la actividad diaria de actividad lúdica, recreativa, física y deportiva en los adultos.	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar sobre los beneficios de la actividad física Escribir en un papel un beneficio de la actividad deportiva Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de las actividades lúdicas, físicas y deportivas Análisis del Artículo; beneficios de la actividad deportiva en adultos trabajo grupal para construcción de definiciones Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir la construcción grupal de conceptos Conclusiones grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos de la actividad física, deportiva, recreativa y lúdica y sus beneficios	Activación con la canción del grupo queen (WE WILL ROCK YOU) realizando movimientos coordinados. Realizar ejercicio de activación Simón dice Juego de globos: Unirse forma circular y lanzar el globo nombrando a los participantes a lanzarlo los

					diferentes partes del cuerpo

Seminario-Taller: Estrategias lúdicas de educación en salud

Diseñador: Norge Naranjo Torres

Curso: Docentes

Fecha:

Conocimiento (Tema de clase): Estimulación cognitiva

Objetivo de clase: Conocer los beneficios de la estimulación cognitiva en los adultos

Facilitador: NN

Modulo: Educación en Salud

Tiempo: 4 horas

Área: Educación - Salud

Contenidos	Estrategias metodológicas de aprendizaje	Recursos y materiales	Evaluación	Resultados de aprendizaje	Actividades Lúdicas
------------	--	-----------------------	------------	---------------------------	---------------------

Conceptual(saber) Conceptos de estimulación cognitiva Procedimental(hacer) Conoce los diferentes procesos cognitivos para la Estimulación cognitiva Actitudinal(ser) Reconoce la importancia de la estimulación cognitiva en los adultos.	Actividad inicial o pre-requisito. Conceptualizar sobre los beneficios de la Estimulación cognitiva. Escribir en un papel un beneficio de los ejercicios cognitivos Actividades de desarrollo del conocimiento Escribir tema y objetivo Ejemplarizar para el aprendizaje y la comprensión de las actividades psicomotrices. Análisis del Artículo; Ejercicio físico su influencia en los procesos cognitivo. trabajo grupal para construcción de definiciones Actividades de transferencia del conocimiento, consolidación o aplicación: Retroalimentación: proceso de compartir la construcción grupal de conceptos Conclusiones grupales Evaluación	Pizarra Laptop proyector Diapositivas parlante Marcadores Página web Blog Papel bond Tijeras Cinta	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual Tipo de evaluación Formativa Técnica Estudio dirigido Instrumentos Cuestionario	Conoce y utiliza los conceptos y procedimientos de la actividad física, deportiva, recreativa y lúdica y sus beneficios	Activación con la canción del grupo queen (WE WILL ROCK YOU) realizando movimientos coordinados. Realizar ejercicio con las manos de coordinación Juego de globos: Unirse forma circular y lanzar el globo nombrando a los participantes a lanzarlo los diferentes partes del cuerpo. Lectura de frases con números Ejercicios de atención, concentración y memoria

Bibliografía

- Cabrera Ramírez, M. P. (2019). "La gestión pedagógica y su influencia en el desempeño de los docentes de la Unidad Educativa Babahoyo, Los Ríos, Ecuador, 2018". Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo.
- Vásquez Mosquera, J. (2009). "El liderazgo del docente universitario y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje". Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. Dspace Ucuena+1Repositorio Institucional UTPL+1
- Ribadeneira Gordillo, M. G. (2012). "Estrategias docentes y su influencia en el desarrollo del pensamiento crítico en los/as estudiantes del primer semestre de la Carrera de Ciencias Sociales, Facultad de Filosofía y propuesta de guía pedagógica". Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador.
- Loza Barrionuevo, F. A. (2014). "Desempeño docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estudio realizado en los niveles Básico y Bachillerato del centro educativo Unidad Educativa Policía Nacional, de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, en el año lectivo 2013-2014". Repositorio Institucional de la Universidad Técnica Particular de Loja.
- Muñoz Chávez, A. F. (2009). "Elementos para una propuesta del perfil de docente, en base a las pedagogías de Freire y Calasanz". Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. Dspace Ucuena
- Sánchez Sánchez, N. P. (2016). "Estilos de enseñanza del docente y su incidencia en el desarrollo de destrezas con criterio de desempeño en el área de matemática de los niños y niñas de séptimo año de educación general básica del Distrito Metropolitano de Quito circuito 6". Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador.
- González, J. & Wagenaar, R. (2003). "Tuning Educational Structures in Europe: Informe final. Proyecto Piloto - Fase Uno". Universidad de Deusto y Universidad de Groningen.
- Shulman, L. S. (1986). "Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching". Educational Researcher, 15(2), 4-14.
- Fullan, M. (2002). "The Change. Liderar en un mundo de cambios". Paidós.
- Darling-Hammond, L. (2000). "Teacher Quality and Student Achievement: A Review of State Policy Evidence". Education Policy Analysis Archives, 8(1).

- Hattie, J. (2009). "Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement". Routledge.
- Marzano, R. J. (2003). "What Works in Schools: Translating Research into Action". ASCD.
- Danielson, C. (2007). "Enhancing Professional Practice: A Framework for Teaching". ASCD.
- Goleman, D. (1995). "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Bantam Books.
- Brookfield, S. D. (1995). "Becoming a Critically Reflective Teacher". Jossey-Bass.
- Freire, P. (1970). "Pedagogía del oprimido". Siglo XXI Editores. Dspace Ucuena
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2011). "The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development". Elsevier.
- Biggs, J. & Tang, C. (2011). "Teaching for Quality Learning at University". Open University Press.
- Zabalza, M. A. (2003). "Competencias docentes del profesorado universitario: Calidad y desarrollo profesional". Narcea Ediciones.
- Perrenoud, P. (2004). "Diez nuevas competencias para enseñar". Graó.
- Tardif, M. (2004). "Los saberes del docente y su desarrollo profesional". Narcea Ediciones.
- Bolívar, A. (2007). "La formación del profesorado en la sociedad del conocimiento: Hacia una nueva profesionalidad docente". Revista de Educación, 342, 21-50.
- Imbernón, F. (2017). "La formación del profesorado: Nuevas competencias, nuevas pedagogías, nuevas políticas". Graó.
- Coll, C. (2004). "Psicología de la educación virtual: Aprender y enseñar con las tecnologías de la información y la comunicación". Morata.
- Salinas, J. (2004). "Innovación educativa y uso de las TIC". Universidad de las Islas Baleares.

- Cervelló, E., & Balagué, G. (2007). Los beneficios de la actividad física en el bienestar emocional: Educación física y deporte. Editorial Universitaria.
- García, F. (2005). El impacto del juego en la salud mental: Una revisión de la literatura. *Revista Española de Salud Mental*.
- García, A., & López, M. (2020). El juego como herramienta para la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito educativo. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Lieberman, D. (2014). *Aprendizaje Lúdico: Un marco de diseño integrado. Juegos y cultura*. Editorial Académica.
- López, A., & Rodríguez, C. (2020). Impacto de las actividades lúdicas en la promoción de la salud de los docentes. *Revista de Salud Pública*.
- Pérez, A., López, M., & Martínez, R. (2018). Impacto de las pausas activas con actividades lúdicas en el bienestar emocional de los docentes. *Revista Internacional de Educación*.
- Ausubel, D. P. (2002). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.
- De la Rosa, Y., Martínez, J., & Hidalgo, P. (2022). El bienestar docente como factor de calidad educativa en el ámbito universitario. *Revista Iberoamericana de Educación*, 90(1), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie9015132>
- García, M., & López, R. (2020). Docentes saludables: Un enfoque de bienestar desde la educación superior. *Revista de Estudios Educativos*, 18(2), 123–138.
- Huizinga, J. (1997). *Homo ludens: El juego y la cultura*. Alianza Editorial.
- Muñoz, S., & Caro, A. (2021). Estrés docente y estrategias de autocuidado en educación universitaria. *Educare*, 25(3), 1–17. <https://doi.org/10.15359/ree.25-3.22>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Marco de competencias en promoción de la salud*. OMS.
- Piaget, J. (1952). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Crítica.

ISBN: 978-9942-53-102-5



Compás
capacitación e investigación