

Contribución de la educación física a la prevención de  
enfermedades causadas por estrés laboral.

Sebastián Montañez López



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura En Educación Física

Bogotá D. C.

2024

Contribución de la educación física en la prevención de  
enfermedades causadas por estrés laboral

Proyecto Curricular Particular para optar por el título de

Licenciatura en Educación Física

Autor: Sebastián Montañez López

Tutor: Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura En Educación Física

Bogotá D. C.

2024

## Contenido

<u>Dedicatoria</u> .....	7
<u>Introducción</u> .....	8
<u>Contextualización</u> .....	10
<u>Problemática</u> .....	10
<u>Oportunidad</u> .....	12
<u>Justificación</u> .....	14
<u>Antecedentes</u> .....	19
<u>Antecedentes locales</u> .....	19
<u>Antecedentes Nacionales</u> .....	21
<u>Antecedentes Internacionales</u> .....	22
<u>Elementos conceptuales</u> .....	27
<u>¿Qué es el estrés?</u> .....	28
<u>Tipos de estrés (Distrés y Eustrés)</u> .....	30
<u>Grados de estrés</u> .....	31
<u>Estrés Agudo</u> .....	32

	4
<u>Estrés Agudo Episódico</u> .....	32
<u>Estrés Crónico</u> .....	32
<u>¿Qué es la educación física?</u> .....	34
<u>Trabajo</u> .....	35
<u>Ambiente Laboral</u> .....	37
<u>Actividad física y su relación con la educación física</u> .....	37
<u>¿Qué se considera bienestar?</u> .....	39
<u>Perspectiva Educativa</u> .....	41
<u>Componente humanístico: El sujeto, la cultura y la sociedad</u> .....	41
<u>Microsistema</u> .....	45
<u>Meso sistema</u> .....	45
<u>Exosistema</u> .....	46
<u>Macrosistema</u> .....	46
<u>Componente Pedagógico: Educación para la transformación de sujetos</u> .....	49
<u>Componente Disciplinar: Experiencia Corporal y Desarrollo Integral</u> .....	53
<u>Articulación de las áreas</u> .....	55

<u>Ser humano a formar</u> .....	59
<u>Diseño curricular</u> .....	60
<u>Diagnóstico</u> .....	73
<u>Análisis de la experiencia</u> .....	76
<u>Análisis del proceso</u> .....	85
<u>Conclusiones</u> .....	89
<u>Bibliografía</u> .....	91

## Lista de figuras

Figura 1 <i>Relaciones de elementos conceptuales</i> .....	40
Figura 2 <i>Teoría ecológica de Bronfenbrenner</i> .....	47
Figura 3 <i>Relación y articulación de las áreas</i> .....	58
Figura 4 <i>Árbol de propósitos: Eje temático #1. Actividades grupales</i> .....	62
Figura 5 <i>Planeaciones según eje temático #1</i> .....	66
Figura 6 <i>Árbol de propósitos: Eje temático #2. Actividades individuales</i> .....	68
Figura 7 <i>Planeaciones eje temático #2</i> .....	71
Figura 8 <i>Eje temático #3. Fortalecimiento y retroalimentación</i> .....	72
Figura 9 <i>Test de estrés laboral elaborado por la IMSS</i> .....	75
Figura 10 <i>Resultados test estrés laboral primer eje temático</i> .....	79
Figura 11 <i>Resultados test estrés laboral segundo eje temático</i> .....	81
Figura 12 <i>Comparación final implementación proyecto</i> .....	83

## Dedicatoria

*Agradezco a Dios por ser la constante en esta travesía, la fuente de fe que me sostuvo en los momentos de incertidumbre y me brindó esperanza en cada esquina del camino.*

*A mis abuelos, cuyos susurros de amor y sabiduría, aunque ya no se escuchan físicamente, continúan resonando en mi corazón. Ellos, con sus historias y enseñanzas, han forjado los cimientos sobre los que construyo mis sueños.*

*A mi madre, cuya presencia inquebrantable ha sido mi ancla en las tormentas y mi faro en las noches oscuras. En su sonrisa encontré el aliento para seguir adelante y en sus abrazos, el consuelo que necesitaba para continuar.*

*A mi hermano, cómplice de travesuras y confidente de sueños, quien compartió risas y lágrimas a lo largo de este viaje. Su apoyo incondicional y sus palabras de aliento fueron el combustible que avivó el fuego de mi determinación.*

*A mis amigos, quienes caminaron a mi lado en las cumbres más altas y en los valles más profundos. Con ellos compartí risas y lágrimas, celebraciones y desafíos. Su amistad fue el tesoro más preciado que encontré en este viaje.*

*Y a mi tutor, guía sabio y mentor dedicado, quien me acompañó en cada página escrita y en cada desafío superado. Sus consejos y su paciencia fueron el faro que me guio a través de las aguas turbulentas del proceso de investigación y escritura.*

*Este proyecto está dedicado a cada una de estas almas que han dejado una huella imborrable en mi camino. Vuestras voces y vuestro amor resonarán en cada palabra de este trabajo, recordándome que nunca caminé solo en esta travesía.*

*¡Gracias por ser parte de mi historia!*

## **Introducción**

En el mundo del trabajo de hoy en día, el estrés es un gran problema que afecta a la salud y al bienestar de los trabajadores en todo el mundo. Esto ha llevado a un interés urgente en encontrar formas de reducir el estrés en el trabajo y hacer que los ambientes laborales sean más saludables y productivos. En este sentido, la educación física se ve como una herramienta valiosa, que puede ayudar a abordar problemas de salud relacionados con el estrés y promover un estilo de vida más activo y equilibrado.

Este proyecto está centrado en explorar a fondo el papel fundamental que desempeña la educación física en el contexto del estrés laboral. Para lograrlo, se propone un enfoque interdisciplinario que abarca desde factores socioculturales hasta tendencias históricas, así como fundamentos científicos que respaldan la eficacia terapéutica de la actividad física. A través de esta mirada amplia y contextualizada, se pretende arrojar luz sobre cómo la educación física puede ser un catalizador para la prevención y mitigación de los efectos nocivos del estrés en el lugar de trabajo.

La investigación no solo se centra en comprender la complejidad del fenómeno del estrés laboral, sino que también busca identificar y analizar las interconexiones entre la salud mental, el estrés laboral y la participación en actividades físicas. Al hacerlo, se aspira a desentrañar los mecanismos subyacentes que vinculan estas variables y, a partir de ahí, proponer estrategias de intervención concretas que aprovechen el potencial terapéutico de la educación física.

Particularmente, este proyecto se enfocará en un grupo específico de trabajadores pertenecientes a una empresa del sector de alimentos y aderezos, con el propósito de contextualizar y personalizar las intervenciones propuestas. A través de un enfoque participativo y colaborativo, se buscará involucrar a los trabajadores en el diseño y la implementación de programas de educación física adaptados a sus necesidades y realidades laborales.

Además, se contempla un análisis de la literatura existente, así como la recopilación de datos empíricos a través de encuestas, entrevistas y observaciones directas. Esta combinación de métodos cualitativos y cuantitativos permitirá obtener una comprensión integral y matizada de la relación entre la educación física y el estrés laboral, así como de su impacto en la salud y el bienestar de los trabajadores.

En última instancia, se espera que este proyecto no solo contribuya al cuerpo de conocimientos existentes sobre el tema, sino que también tenga implicaciones prácticas significativas para las empresas y los trabajadores. Al promover la implementación de programas de educación física en el lugar de trabajo, se busca no solo prevenir enfermedades relacionadas con el estrés, sino también promover un cambio cultural hacia una mayor valoración del bienestar integral de los empleados. En este sentido, este estudio aspira a ser un paso adelante en la construcción de entornos laborales más saludables, equitativos y sostenibles para todos.

## **Contextualización**

En el mundo actual, el estrés laboral se ha convertido en un problema creciente y preocupante que afecta la salud y el bienestar de las personas. Ante esta realidad, es crucial explorar nuevas vías para contrarrestar sus efectos negativos. En este sentido, la educación física emerge como una mediadora potencialmente efectiva para abordar las enfermedades relacionadas con el estrés laboral. La contextualización de este proyecto permitirá comprender el papel fundamental que desempeña la educación física en este contexto, analizando los factores socioculturales, las tendencias históricas y los fundamentos científicos que respaldan su potencial terapéutico. Asimismo, permitirá examinar las interconexiones entre la salud mental, el estrés laboral, la actividad física y como esto repercute en el rendimiento de la persona, identificando las posibles estrategias de intervención y promoción de la educación física como una herramienta preventiva y de mejora de la calidad de vida en el entorno laboral.

## **Problemática**

Socialmente se considera al estrés como un problema de salud pública, el cual afecta a muchas personas en la actualidad, esto se da debido a diversos factores como son el ambiente laboral, sobrecargas laborales, problemas familiares, en algunos casos, las exigencias académicas, el sedentarismo y la falta de actividad física. Se comprende que el “estrés crónico” provoca diferentes síntomas en el cuerpo humano, como lo son dolor de cabeza, problemas digestivos y enfermedades cardiovasculares, entre otros (Association, 2013).

La realización de este Proyecto Curricular Particular (PCP) surge desde la perspectiva creada en la Facultad de Educación Física por mostrar el verdadero significado de esta disciplina,

por mostrar un énfasis en donde se refleje y se pueda cultivar un ser que tenga la capacidad de vivir y convivir humanamente, cuidando de sí mismo no sólo a nivel biológico sino psicológico. De esta manera, la educación física como elemento de la formación es considerada según Ley 181 de 1995 como:

Entiéndese por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994 (p. 4)

En cuanto al estrés laboral, este ha venido en aumento y es cada vez más común en el mundo, teniendo graves consecuencias para la salud y el bienestar de las personas. Este estrés laboral es causante de fatiga, ansiedad, depresión, dolores de cabeza y problemas de sueño, afectando mayormente el bienestar individual de los trabajadores, también puede tener un impacto negativo en la productividad y la eficiencia de las empresas. Asimismo, la Organización Internacional del Trabajo (2016) menciona que:

El impacto del estrés en la salud varía de un individuo a otro; sin embargo, los elevados niveles de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de comportamiento, tales como, el agotamiento, el burnout, el desgaste, la ansiedad y la depresión, así como daños físicos, como la enfermedad cardiovascular y los trastornos musculoesqueléticos (p. 6).

También desde el punto de vista de la OMS (Organización Mundial de la Salud) la cual indica que “el estrés laboral se ha convertido en una epidemia mundial altamente costosa en términos de salud y productividad en el trabajo” (2020), por otra parte, el psicólogo Cary Cooper cual indica que “El estrés no es el enemigo en sí mismo. La reacción de estrés puede ser muy importante para la motivación y el rendimiento en situaciones de alta presión, pero el estrés crónico puede ser perjudicial para la salud y el bienestar de los trabajadores” (1986, p. 17) esto hablado desde el rendimiento laboral y el nivel de estrés a la que el sujeto está inmerso.

Teniendo en cuenta esto, nace la intención de realizar la pregunta que va a ser centro y medio para llegar a la finalidad de este proyecto ¿De qué manera la educación física contribuye a la prevención del estrés laboral como detonante de enfermedades (insomnio, hipertensión, diabetes, problemas de tiroides, dolores de cabeza, cefaleas tensionales, entre otras) en un grupo de trabajadores de una empresa del sector de alimentos y aderezos?

## **Oportunidad**

La educación física vista como un componente clave para contrarrestar los efectos negativos del estrés laboral en la salud de las personas, se consideraría como una disciplina fundamental que promueve el bienestar físico, mental y emocional (1996, p. 51-59). Esto permite adquirir nuevos conocimientos y experiencias corporales, lo cual podría mejorar su calidad de vida y ayudar a enfrentar las presiones y demandas que enfrentan. La educación física en este proyecto busca proporcionar a los trabajadores herramientas y habilidades para manejar el estrés y promover un equilibrio saludable en sus vidas.

El estrés laboral se define como la respuesta que experimenta una persona cuando enfrenta demandas y presiones en el trabajo que superan sus habilidades y capacidades (OMS, 2004, p.1). Esto destaca la importancia de abordar no solo el estrés en general, sino específicamente el estrés relacionado con el ámbito laboral. Dado que las cargas laborales son una fuente significativa de estrés, resulta necesario explorar nuevas alternativas para prevenirlo.

El estrés laboral es una manifestación específica de la ruptura de la homeostasis que conlleva diversos problemas de salud y rendimiento en el trabajo. Estos problemas incluyen dificultades en la atención, ritmo laboral, tareas repetitivas y un aumento en el ausentismo, entre otros (Rössler, 2012). También puede influir en las relaciones laborales y en la satisfacción general en el trabajo. Las personas que experimentan altos niveles de estrés pueden tener dificultades para relacionarse de manera efectiva con sus colegas, lo que puede generar tensiones y conflictos en el entorno laboral. Esto puede afectar negativamente el trabajo en equipo, la comunicación y la colaboración, lo que a su vez puede perjudicar el rendimiento y la eficiencia.

Es fundamental abordar estas implicaciones negativas del estrés laboral para promover un entorno saludable y mejorar el desempeño de los empleados. Esto desde el punto de vista de la autorregulación y el desencadenamiento del equilibrio corporal, psicológico y colaborativo.

También se observa que en la mayoría de los trabajadores no hay una cultura creada alrededor de la salud y el bienestar, es por esto por lo que resulta necesario desde la educación física formar seres que tengan la apropiación y el cuidado de sí. Esto se ve reflejado en el siguiente artículo de la revista Forbes donde se afirma que “Tres de cada cinco trabajadores en Colombia (57%) dicen sentirse al menos un poco estresados todos los días durante su actividad laboral. Así

lo reveló un estudio de la firma Mercer-Marsh en el que participaron más de 14 mil empleados en todo el mundo y más de mil empleados en Colombia” (2022, p. 1). Un ser humano que sea consciente de sus limitaciones tendrá también la formación necesaria para aportar y desempeñarse de manera correcta en su empleo, vida social, familiar, etc.

Como beneficio se tiene la oportunidad de aportar de manera significativa a la productividad de los empleados y de su capacidad para afrontar situaciones de estrés, mediante herramientas que le brinda la educación física, esto con el fin de que empleado tenga una salud mental y física que lo haga llevar las situaciones de gran estrés o de estrés crónico a un nivel en el que no lo llegue a afectar directamente y este busque las alternativas que lo ayuden a favorecer dicho estado.

### **Justificación**

La realización de este PCP se centra en el interés de generar conciencia en las personas y la importancia de cuidar su vida independientemente de las labores que realicen. Esto nace desde el interés que se inculca desde el Proyecto Curricular y la intención de este en cuidar del ser, entendiendo a este como algo no sólo físico, sino también mental y emocional. El PCLEF hace mención sobre un componente humanístico relacionado específicamente con el acto del saber-ser (2017). Esto implica lógicamente que el ser humano necesita de su medio para poder construirse y dicha construcción se ve fortalecida por la interacción con otros seres humanos.

La intención es formar a un individuo capaz de afrontar las diferentes circunstancias que suceden en su vida; pues en ocasiones las malas respuestas emocionales hacia las dificultades no

posibilitan esa simpatía, relacionarse mejor con el mundo o a tener inconvenientes personales que no permiten tener al sujeto en armonía con sus dimensiones como humano.

Toda persona nace predeterminada a una cultura, no la escoge, ni elige, se sumerge sin ser consciente de ello, hasta que su naturaleza se desarrolla para lograr entenderla sociedad a la que pertenece y de la que aprende todos sus comportamientos. Tomado esto de los estadios de desarrollo de Jean Piaget (1981) y enfocándose en el periodo de operaciones formales. Este suceso es visto como esa transmisión de la herencia histórica la cual va de generación en generación, mediante una transferencia que hace único en el mundo al ser humano.

En este documento se pone en evidencia la forma en la que el estrés afecta al ser humano en sus dimensiones física, dimensión emocional, dimensión cognitiva y dimensión social. En el caso de la dimensión física, el estrés puede manifestarse en síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor muscular, fatiga, problemas digestivos, aumento de la presión arterial, entre otros. La dimensión emocional vista desde el estrés puede afectar las emociones de una persona, causando ansiedad, tristeza, irritabilidad, frustración, entre otros.

El estrés tiene la capacidad de impactar negativamente en varias dimensiones de la vida de una persona. En primer lugar, puede afectar la capacidad de controlar las emociones y las reacciones. Además, en la dimensión cognitiva, el estrés puede perjudicar la claridad de pensamiento y la capacidad de concentración, lo cual puede tener repercusiones negativas en el desempeño laboral o académico. Por último, en la dimensión social, el estrés puede afectar las relaciones interpersonales, generando sentimientos de aislamiento, irritabilidad e inseguridad.

Con el estrés también se puede reducir la capacidad de una persona para comunicarse efectivamente y resolver conflictos, por último, en la dimensión espiritual, puede afectar la conexión de una persona con su sentido de propósito y significado en la vida, y puede hacer que se sienta desmotivada o desesperanzada.

Entendiendo que el humano es concebido como un ser integral, debe abordarse desde todas sus dimensiones, siendo parte del objeto de estudio de la educación física. No solamente puede ser priorizado el aspecto físico y ser dejado a un lado aspectos sociales y cognitivos, lo que abre un campo importante para preocuparse por el estrés que afecta en general al ser.

El estrés, puede causar problemas físicos, psíquicos y de conducta, los cuales perjudican el adecuado desarrollo de las actividades diarias de cada persona. El estrés causa dificultad para respirar, escalofríos, ansiedad, depresión, entre otros problemas que se instalan en el cuerpo al momento de entrar en este estado, esto según la Asociación Americana de Psicología. (APA, 2013) (OMS, 2020)

Estos síntomas generan malestar a nivel interno, pero aparte de los cambios hormonales e incluso a nivel sanguíneo, el sujeto empieza a generar cambios radicales en su conducta volviéndose impulsivo, inquieto y teniendo arranques emocionales repentinos que pueden llegar hasta la agresión, la drogadicción y el alcoholismo. Un estado que influye tanto en el cuerpo y en el desempeño del ser humano, hace a la Educación física un medio para poder generar diferentes aspectos que puedan disminuir estos niveles de estrés, herramientas que logren ayudar en un aspecto individual y social a las personas que poseen este tipo de dificultades.

La educación física desde su campo disciplinar aporta a la construcción del desarrollo humano a través de prácticas corporales, que generan mejoras en el cuerpo a nivel físico, cognitivo y social, buscando que las personas adquieran experiencias y conocimientos por medio del movimiento. De esta manera, a través de prácticas corporales (PC) que se pronuncian desde componentes; deportivos, lúdicos, recreativos, artísticos y de expresión corporal, se logra contribuir al desarrollo humano integral, ya que abarcan tanto aspectos físicos como mentales y sociales. Al proporcionar experiencias significativas a través del movimiento, la educación física ayuda a las personas a desarrollar una relación saludable con su cuerpo, a mantener un estilo de vida activo y a adquirir habilidades sociales y emocionales importantes para su bienestar general.

Estas prácticas corporales permiten aportar a que el individuo a medida que vaya realizando una actividad, que genere un movimiento, propicie una experiencia tanto individual como colectiva, y así estas ayuden a liberar tensiones causadas por el medio físico en el que se encuentra o bien sea por cuestiones internas del ser, las cuales han llevado a que el sujeto presente estrés. Por lo tanto, es necesario posibilitar nuevos espacios para la relajación, la reflexión, diversión, aprendizaje y relaciones interpersonales desarrollados gracias a la experiencia lúdica dando una intencionalidad a las actividades y prácticas corporales.

Una metáfora de lo mencionado y tomando como ejemplo un entorno escolar sería la siguiente:

La educación ha sido generalmente impartida por métodos tradicionales donde la preocupación de las instituciones educativas se da hacia la comprensión de saberes o de conocimientos específicos, sin tener en cuenta la importancia de que el sujeto desarrolle

capacidades que le permitan obtener un bienestar general (físico, emocional y mental). Para ello, a partir de lo mencionado, la reflexión crítica que debe existir tanto del maestro como del aprendiente debe ser primordial para los procesos de aprendizaje para superar con éxito situaciones de impacto que puedan generar estrés en el cuerpo.

Por lo tanto, este proyecto tiene como objetivo contribuir de manera significativa a la construcción de un ser humano integral, abarcando diversas áreas como la disciplinar, humanística y pedagógica. Teniendo como enfoque principal prevenir enfermedades derivadas del estrés laboral, reconociendo la importancia de cultivar un equilibrio saludable entre el desarrollo profesional y personal.

El estrés laboral, abordado mediante la educación física, cobra relevancia en un entorno laboral caracterizado por la realización de operaciones complejas, las cuales ejercen un impacto directo sobre el individuo. Este nivel de estrés puede tener consecuencias perjudiciales si no se aborda de manera oportuna. Lo cual implicaría destacar la educación física y como puede desempeñar un papel crucial en la reducción del estrés laboral en entornos donde se llevan a cabo operaciones complejas que generan un impacto directo en los individuos. El estrés laboral puede tener efectos perjudiciales para la salud física y mental, y es importante abordarlo de manera oportuna y efectiva. Según Sánchez:

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas; con ello sobreviene la fase de agotamiento, en la cual, el sujeto

suele sucumbir ante las demandas, pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. (2010, p. 67)

Esto se realizará con 20 personas de entre 18 a 48 años, durante las jornadas laborales o espacios de dispersión, comenzando con la etapa de contextualización de la población y del entorno laboral. Implementado esto en la empresa Secretos del Trópico SAS. Encargada de realizar salsas y aderezos para la distribución en diferentes zonas del país. Esta empresa ubicada en la *Cra 81 sur 67a-11 Bogotá D.C. Colombia.*

### **Antecedentes**

Para la realización de este proyecto de grado resulta de gran importancia realizar un rastreo de estudios realizados que tengan relación al tema del estrés laboral y actividad física, es por lo que se realizó una investigación de forma local, empezando por el repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), también a nivel nacional desde las diferentes universidades públicas y privadas del país y en el contexto internacional en universidades pertenecientes a América Latina.

### ***Antecedentes locales***

En el repositorio de la UPN se encontró el siguiente material. En primer lugar, un proyecto curricular particular (PCP) titulado *Experiencia Corporal, una mirada desde la educación física para afrontar el estrés* realizado por Jennifer Bustos, Eliana Ramírez, Jonathan Romero y Santiago Sanabria realizado en el año 2020. Inicialmente el PCP aborda el problema del estrés se desarrolla un análisis de tres trabajadores a quienes les realizan una prueba o test de estrés laboral propuesto en el cuestionario de los problemas psicosomáticos de México, en donde se puede conocer el grado

en que las personas padecen problemas asociados con el estrés y se clasifica en leve, medio, alto y grave. Test el cual sería de gran ayuda a la hora de implementar alternativas de ayuda desde nuestro proyecto. (Bustos , Ramírez , Romero, & Sanabria, 2020)

El objetivo de este trabajo de grado nace de la necesidad de contribuir desde la educación física al afrontamiento del estrés, ya que este nos permite el que el sujeto tenga calidad de vida. También se realiza una profundización a los diferentes tipos de estrés y cómo este puede afectar la vida en general, colocando a la educación física en un lugar de importancia frente al desarrollo integral.

Es de vital importancia destacar la utilidad que tiene este proyecto de grado en el PCP ya que tiene una estrecha relación con los intereses y enfoques que se le busca dar, pero también le hace falta profundidad en la intervención que se hace a la población elegida, es decir, a pesar de los esfuerzos realizados el estrés laboral es un concepto fértil para poder dar desarrollo a la idea y propuestas para que este no genere afectaciones en las personas.

Por otra parte, se aborda el proyecto “uno, dos tres, cero estrés” del autor Ronald Fernando Arenas que trata sobre una propuesta pedagógica para el manejo del estrés en el adulto mayor a partir de la recreación” elaborado en la “institución educativa distrital Republica de Colombia”, ubicado en la localidad 10 de Engativá. Este proyecto tiene como objetivo general "Identificar el impacto que genera una propuesta pedagógica centrada en la recreación frente al manejo del estrés en el adulto mayor, dentro de la jornada académica de los estudiantes del ciclo dos del instituto distrital república de Colombia jornada nocturna" (2013) . Al observar esta población encontramos

el nivel de estrés en adultos mayores es notorio y tiene más afectación en procesos físicos y mentales.

El aporte de este proyecto es viabilizar la concepción del estrés como agente a prevenir en el ámbito laboral, en este documento se refleja el estrés laboral como, productor de soledad, frustración, angustia, agotamiento, aburrimiento, actitudes agresivas, pérdida de la estabilidad emocional y baja autoestima, teniendo en cuenta estos factores los cuales también se observaron en la población del proyecto curricular y la manera en que se aborda la situación, siendo la recreación la herramienta que ayuda a tratar esta problemática.

### *Antecedentes Nacionales*

En cuanto al estrés laboral, se realizó una investigación en diferentes bases de datos destacando el siguiente documento: estudio de revisión realizado por Julieth Estefanía Osorio y Lucila Cárdenas Niño de la Universidad de San Buenaventura Medellín, Colombia en el año 2016. Para poder llevar a cabo esta investigación se plantea una pregunta problemática que guiará el desarrollo, surgiendo así ¿cuál es la conceptualización del estrés laboral, sus modelos de explicación y variables relacionadas? A partir de este planteamiento fue necesario comenzar un recorrido por distintos textos y artículos que sirvieran de ayuda, es así como sirvieron de herramientas diferentes bases de datos como lo son: Scienccdirect, EBSCO, Scielo, Redalyc, Dialnet, Doaj, Base, (Julieth Estefanía, 2017).

Es así como se dio revisión específica del término “estrés” en aproximadamente 62 artículos que se pudieran relacionar de alguna manera con lo estudiado. A través de la investigación realizada se les permite afirmar que existen diversas maneras de comprender dicho término, pues bien, se puede encontrar una distinción de adaptación según disciplinas académicas. Sin embargo,

se decidió abordar más específicamente sobre el estrés laboral, analizando que en la constitución política de Colombia es catalogada como una enfermedad, que está asociada a diferentes factores tanto externos como internos de las personas y de los ambientes laborales que se presentan.

En relación con la actividad física y la psicología se encontró el documento “Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga” el cual tiene como objetivo principal “Establecer la asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos residentes en barrios de estratos socioeconómicos 2 y 3 de Bucaramanga” artículo elaborado con fundamentos de investigación clínica o experimental, donde encontramos gran relevancia en las herramientas metodológicas y conceptos con las cuales podemos hacer la medición de los niveles de estrés que se presentan a lo largo de nuestro proyecto, brindando también contextualización sobre algunos conceptos que se deben tener en este proyecto. (Ramírez Muñoz, 2016)

### ***Antecedentes Internacionales***

Con respecto a los antecedentes internacionales se encuentra una tesis de grado en la universidad San Martín de Porres ubicada en Lima, Perú. Fue realizada por Carolina Ortiz y publicada en el año 2016, en el documento se realiza un estudio sobre el estrés en estudiantes universitarios, el cual se titula “Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la facultad de odontología”.

En este documento se plantea que al empezar una carrera universitaria es un reto que se asume con motivación pero que con el pasar del tiempo puede empezar a ser una carga y

convertirse en una experiencia muy estresante ya que demanda que el sujeto se aleje de sus familiares amigos y tenga una exigencia autónoma constante. Los factores estresores pueden ser desde la infraestructura universitaria, hasta los horarios de clase y las calificaciones. Es por esto por lo que se realizó la investigación basándose en la práctica de actividad física para el mejoramiento de factores emocionales y se aplica el concepto de “psicoterapia a través del movimiento.

El proceso de recolección de datos fue de dos encuestas, una de actividades deportivas, que ayuda a saber con qué frecuencia los estudiantes realizan prácticas deportivas y la segunda encuesta sobre el estrés. Esta investigación fue hecha con un diseño descriptivo correlacional que ayudó a determinar la relación que hay entre la realización de actividades deportivas y la prevención del estrés.

Como conclusiones se muestra que la realización de prácticas deportivas no tiene gran correlación con la prevención del estrés, sin embargo, durante la investigación en diferentes documentos citados se ve la importancia de la actividad física para la prevención y manejo del estrés (Ortiz, 2016). Esta tesis es útil a la hora de desarrollar el proyecto curricular particular porque muestra que la actividad física por sí sola no mejoró ni aportó alternativas para disminuir el estrés en los estudiantes, es por esto por lo que la educación física puede hallar un espacio que sirva de herramienta para fomentar el bienestar no sólo físico, sino también a nivel mental y la relación con el mundo que le rodea.

Por otra parte, en Ecuador se llevó a cabo el proyecto titulado “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral” con el objetivo de disminuir el estrés laboral del

personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador. Teniendo como base la participación de los trabajadores así, se investigó una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para determinar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés antes y después de implementar un programa de actividades físicas durante seis meses.

Este proyecto tiene como fin introducir la educación física a los espacios laborales de tal manera de obtener la disminución de los niveles de estrés, logrando identificar los fundamentos que contribuyan a esta disminución. Lo cual fundamenta los espacios de trabajo como lo son los socios históricos, económicos y culturales. Obteniendo bases de este proyecto para el presente PCP como lo es la introducción de la educación física en los espacios laborales y del mismo modo el aspecto del estrés en este ámbito. (Obando Mejía, 2017)

En cuanto a artículos investigativos, se aborda un artículo de la revista de la universidad Mariana de Pasto el cual aborda varias definiciones del estrés laboral y su relación con la prevención y el manejo de este. El estrés presentándose como “un síndrome de general de adaptación” sustentado desde “el conjunto de reacciones fisiológicas desencadenadas por cualquier exigencia ejercida sobre el organismo, por la incidencia de cualquier agente nocivo llamado estresor” (Canchi, 2014, p. 16). Y dando paso a esto a serie de niveles de estrés conocidos como, “fase de alarma, de resistencia o adaptación, y de agotamiento”, relacionando esto ya con el ámbito laboral y cada uno de los factores generadores de estrés.

Por tanto, el estrés laboral se evidencia cuando el empleado no da cuenta que no está recibiendo el apoyo necesario por parte de sus compañeros o su jefe, ejerciendo así un tipo de presión al afrontar ciertas situaciones.

También se encuentra una definición de estrés la cual será la base y unas de las mayores problemáticas que se van a trabajar en el proyecto investigativo (López, 2019):

El estrés puede verse provocado por aquellos factores de riesgo laboral, entre ellos está, la falta de participación en la toma de decisiones, infrutilización de las habilidades, falta de autonomía, de apoyo social, carga de trabajo, conflicto de rol, trabajo monótono, falta de distensión, y carga emocional. (p. 26)

Esto con el fin de observar los mayores causantes del estrés laboral en la población a tratar. Este artículo tiene como objetivo recopilar información sobre el estrés laboral, así mismo elaborando un análisis sobre cada uno de ellos con el fin de general una contextualización dar como resultado una “investigación descriptiva tipo documental” teniendo en cuenta distintos tipos de fuentes como, revistas, páginas web, bases de datos electrónicas, entre otras.

Con respecto a la relación del estrés laboral con la actividad física se toma como punto de partida el artículo "la actividad física y su relación con el estrés laboral en los funcionarios parroquiales" para dar paso a las diferentes metodologías de medición y recolección de datos. Este estudio que tiene como fin relacionar estos dos términos desde el eje descriptivo correlacional de corte transversal, logrando comparar y relacionar estos dos términos, también cuenta con la participación de una población entre los 19 a 32 años siendo la población total de 35 personas. En

este artículo se concluye que “la mayoría de los funcionarios no realizan actividad física moderada. Además, la mayoría de tiempo que están inactivos es por culpa de su trabajo, pero están de acuerdo con el considerar que la actividad física puede prevenir el estrés laboral y que este afecta la estabilidad emocional, el desempeño individual y colectivo en el trabajo” de esta manera podemos ver la amplia relación, necesidad y viabilidad de este proyecto, desde el punto de vista de la relación de los términos. (Guacapiña Quinaluisa, 2022)

Teniendo en cuenta los resultados encontrados y la finalidad de varios proyectos relacionados con el tema del proyecto curricular, se parte de la necesidad de integrar algunas herramientas de recolección de información, como lo son test, encuestas y entrevistas direccionadas, con el fin de observar y obtener resultados de un antes y un después de la implementación del proyecto.

Otro aporte significativo para este documento son los recursos bibliográficos, los cuales funcionan de herramienta cognitiva y dan base a la problemática y posible viabilidad de las necesidades de los empleados, estos recursos los cuales ya están de cierta manera especificados y relacionados con el eje central (estrés),

Por otra parte, la participación de la educación física como tema de abordaje al problema y principal mediador del proyecto, desde las siguientes etapas planteadas; evaluación de la condición física de los empleados afectados por el estrés laboral. Durante esta se puede incluir pruebas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal. Estas evaluaciones ayudarán a identificar las áreas de mejora y establecer una línea de base para el progreso a lo largo del proyecto.

La siguiente etapa consiste en diseñar programas de ejercicio, con base en la evaluación de la condición física, se pueden diseñar programas de ejercicio personalizados para los empleados. Estos programas pueden incluir actividades como caminatas, ejercicios de bajo impacto, yoga, Pilates u otras formas de actividad física que sean adecuadas y beneficiosas para el tratamiento del estrés laboral.

La promoción de estilos de vida saludables, además del ejercicio físico, puede educar a los empleados sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable en general. Esto puede incluir la promoción de una dieta equilibrada, la importancia de un sueño adecuado, técnicas de manejo del estrés y la incorporación de actividades recreativas en la vida diaria fuera del trabajo.

Por último, el monitoreo y seguimiento del progreso, esto puede incluir la realización de evaluaciones periódicas para medir los avances en la condición física, la salud general y la reducción del estrés. Con esta información, se pueden realizar ajustes en los programas de ejercicio y brindar retroalimentación individualizada a los participantes.

### **Elementos conceptuales**

En el contexto de un mundo laboral cada vez más exigente, el estrés laboral se ha convertido en un problema de salud pública que afecta significativamente el bienestar de los trabajadores. En este sentido, la educación física se presenta como un elemento conceptual fundamental para abordar las enfermedades causadas por el estrés laboral. Este proyecto se enfoca en explorar y aplicar los principios de la educación física como mediadora en la prevención y tratamiento de estas enfermedades. Se centra en la comprensión de cómo la actividad física, el ejercicio regular, las técnicas de relajación y la promoción de estilos de vida saludables pueden

contrarrestar los efectos perjudiciales del estrés laboral en el organismo. Para ello se comprende entender y diferenciar los siguientes conceptos.

### *¿Qué es el estrés?*

Haciendo referencia a Martínez y Díaz (2007) donde definen el estrés como:

una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización (p. 12).

Desde esta perspectiva comprendemos diferentes alteraciones a nivel psicológico las cuales pueden ser producidas por el estrés.

1. Alteraciones emocionales: Estas se presentan al experimentar sensaciones de ansiedad, miedo y enojo, estas son las más comunes al momento de entrar en un estado de estrés negativo, ante alguna circunstancia o situación no deseada. Esto se debe a que, durante períodos de estrés se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina, lo cual puede afectar nuestro equilibrio emocional.

2. Alteraciones físicas: Son síntomas que generan malestar y dolor en el cuerpo, las cuales se producen por diferentes reacciones fisiológicas en el momento que se posee estrés. Las más comunes según Selye y Muzio (1956) son fatiga, insomnio, dolores de distintos tipos (musculares, estomacales, de cabeza, etc.), imposibilidad de conciliar el sueño o sueño fragmentado y cambios

en la ingesta; mayor o menor apetito. Esto debido a que el sistema nervioso activa la respuesta de "lucha o huida", lo que provoca cambios (aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración, así como la liberación de hormonas como el cortisol.) en nuestro organismo para hacer frente a la situación estresante.

3. Cambios en la conducta: El estrés puede llevar a adoptar comportamientos de afrontamiento poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos, alcohol o tabaco, el aislamiento social o la evitación de situaciones desafiantes. Además, puede influir en nuestros patrones de sueño, aumentando la dificultad para conciliar el sueño o provocando insomnio. También es común que el estrés afecte nuestra capacidad de concentración y toma de decisiones, lo que puede llevar a errores o falta de rendimiento en nuestras tareas diarias.

4. Alteraciones mentales: Dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos autocrítica y preocupación excesiva, hacen parte de este tipo de anomalías que suelen ser convergentes en personas estresadas y ser una reacción a las situaciones o componentes estresores. De acuerdo con estos elementos, se puede ver que la población presenta diferentes síntomas de los ya mencionados. Pues como ya se ha evidenciado en un momento, las diferentes situaciones por las que están atravesando los funcionarios de la universidad durante la pandemia se han generado nuevas situaciones que los afectan, entre esas y una de las más relevantes es el estrés laboral causado por la exigencia que conlleva desempeñar todas sus labores desde una virtualidad, además de las cargas que ya traían antes de la pandemia. Lo que genera dificultades en concentrarse en las tareas que tiene que realizar y aún en otras situaciones de sus vidas que no dejan de ser menos importantes.

### ***Tipos de estrés (Distrés y Eustrés).***

El cuerpo representa todas las acciones que el sujeto realiza en la vida siendo el medio físico con el cual se conecta con el mundo, con el contexto, con el medio. Existen diversos factores que logran generar que el ser tanto en lo físico como en lo mental sienta diversas alteraciones y logre un desequilibrio emocional, Gutiérrez García (1998), dice que Selye (quien es denominado el padre del estrés), logra diferenciar el estrés de dos formas que para él son fundamentales, por un lado, lo agradable y por otro lado lo desagradable, entendiendo, así como el eustrés o buen estrés, y el distrés como el mal estrés.

Por lo tanto, el distrés es un estrés excesivo debido a situaciones que perturban la tranquilidad de la persona de forma más marcada y genera angustia, desesperación, inconformismo, rompiendo la conexión que existe entre la mente y el cuerpo, generando que una persona no responda de forma adecuada ante las situaciones que presenta el cuerpo, por ejemplo el mal estrés es todo eso que le disgusta de sí mismo que le causa tristeza, enojo, es esa incapacidad del sujeto para adaptarse, se relaciona mucho con malas noticias, fracasos, enfermedad, frustración, ser presionado, entre otras.

Mientras que el término eustrés hace referencia a eso bueno que el cuerpo logra asimilar en una situación es decir la buena salud física y el bienestar mental, ayudando a que un cuerpo pueda desarrollarse de mejor manera y con todo su potencial, asimilando estos términos con un sujeto y su máxima expresión de claridad mental y de condición física, siendo esto todo lo que causa placer en una persona, sintiéndose a gusto consigo misma de realizar una actividad siendo ésta una primera experiencia, teniendo la capacidad de adaptarse, para poder llegar a este estrés positivo basta con realizar actividades deportivas que estén a gusto con el sujeto, compartir

experiencias nuevas y agradables, compartir con personas, disfrutar de ratos de tranquilidad, es decir todas las conexiones posibles que tengan que ver con la felicidad. Es claro que son diferentes las formas en las que una persona interpreta cada situación teniendo en cuenta que en una diversidad de sensaciones un sujeto puede relacionar de forma positiva a una situación de distrés y otro simplemente no soporta las situaciones de distrés.

### ***Grados de estrés.***

Es claro y no hay que apresurarse a la hora de hablar de estrés ya que las causas que generan que los individuos lleguen a un estrés son muy diversas, tanto así que no todos generan un estrés igual, no todas las personas se estresan de la misma manera. El estrés se evidencia en diferentes síntomas que tienen que ver con cambios en sus emociones, dificultades físicas: como dolores de cabeza o de espalda, intestinales: como diarrea o estreñimiento, o fisiológicos que tienen que ver con dolores en el pecho o dificultades para respirar.

Bajo estos síntomas se puede establecer una clasificación que es de gran importancia a la hora de implementar un proyecto teniendo en cuenta que la población a tratar maneja diferentes labores dentro del lugar de trabajo y esto puede llegar a generar un estrés sea muy leve o elevado y de tal manera desde la educación física poder intervenir.

### ***Estrés Agudo.***

Es el más común dentro de las personas y se da como reacción a una exigencia puntual, suele darse en lapsos cortos de tiempo y es de corta duración, es decir que puede ser fácilmente

controlable y se manifiesta cuando la persona empieza a sentir síntomas de cansancio y ligera ansiedad.

### ***Estrés Agudo Episódico.***

Se caracteriza por presentar los problemas del agudo, pero de una forma más repetitiva y suelen llevar su vida envuelta por ese ir y venir de emociones donde reflejan una vida desordenada y que su estado de ansiedad es mayor, suelen estar así todo el tiempo y por el contrario en esta sus síntomas se presentan de forma más grave ya que se da migraña, dolores tensionales, hipertensión arterial y son propensos a sufrir enfermedades cardíacas.

### ***Estrés Crónico.***

Es un estrés que lleva a la persona a un desgaste tanto en lo físico como en lo emocional presentándose de forma constante generando agotamiento en los sujetos, este se presenta muchas veces por las situaciones que la persona presenta, lo socioeconómico y lo cultural pueden afectar y marcan en el desarrollo de la personalidad de las personas causando en ocasiones emociones muy fuertes que llevan al suicidio.

Toda enfermedad o sintomatología trae consigo misma una serie de consecuencias desde diferentes aspectos y eso se ven reflejados en unos efectos, en Psicológicos que genera en la persona todo lo que tiene que ver con su sentir personal como ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, nerviosismo, esos solo mencionando algunos , están los Psicosociales que no afectan solamente su actuar personal sino también el actuar en comunidad, generando efectos de drogadicción, alcoholismo, conductas impulsivas, temblor, arranques emocionales y más, el efecto Biológico en el cual los temas de su cuerpo empiezan a tomar un cambio circunstancial como en

el aumento de sus hormonas, elevación de la glucosa, incremento del ritmo cardíaco, sudoración extrema, escalofríos, nudos en la garganta. Por último, presenta un efecto el cual afecta también su vida cotidiana y son los efectos laborales donde el individuo empieza a generar pérdida del interés por ir a trabajar, asentándose del mismo, tienen alto índice de accidentes y un mal ambiente de trabajo.

Es evidente que muchas circunstancias de la vida pueden cambiar el sentido de la vida de una persona, cuestiones emocionales que alteran la percepción del espacio y del entorno en el que convive siendo causantes de ira, tristeza, afectando de una u otra manera la calidad de vida de la persona en el mayor de los casos de los adultos y trabajadores y según el Dr. Dionisio Zaldívar (2002), especialista cubano en psicología clínica, recomienda cuatro tipos de estrategias para tratar el estrés:

**Estrategias Generales:** quien propone la promoción y el mantenimiento de un buen estado de salud física, dándole importancia a la realización de ejercicio físico, al manejo de las comidas desde la nutrición con una dieta apropiada de acuerdo con la edad del individuo.

**Estrategias Cognitivas:** Habla del sujeto en un estado de negativismo con pensamientos irracionales y deformados y busca hacer un control a estas emociones.

**Estrategias fisiológicas:** prevención y control de los estados de activación psicofisiológicas, desde la relajación física, la meditación, el control de la respiración.

**Estrategias conductuales:** En este se trabaja que el individuo entre en un estado de solución de problemas, buscando el autocontrol, toma de decisiones y que el individuo se enfrente a situaciones conflictivas y sepa afrontarlas.

### *¿Qué es la educación física?*

La educación física es difícil de definir teniendo en cuenta que abarca muchos aspectos y diferentes conceptualizaciones, para este proyecto se toma la definición de Gómez (2008) sobre la educación física donde indica que,

(...) es una disciplina pedagógica que debería ocuparse de crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad y la motricidad, para dar respuesta a las necesidades del sujeto que aprende, en un contexto determinado y en una sociedad cambiante, con conflictos de clase y culturas diferentes. Para ello se requiere una orientación de la educación física que parta del sujeto que necesita de los otros para desarrollar su potencial motriz y de aprendizaje (p. 1).

Visto de esta manera se entiende a la educación física como una disciplina que debe centrarse en el sujeto que aprende y reconoce que este sujeto necesita de otros (como compañeros, profesores y entorno) para desarrollar su potencial motriz y de aprendizaje. En lugar de enfocarse únicamente en la adquisición de habilidades y conocimientos físicos, se destaca la importancia de considerar el aspecto social y emocional del individuo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física.

Tomando la educación física desde el punto de vista de la salud y según la Revista Científica Multidisciplinar “es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y prevención de enfermedades, para todos a cualquier edad... también contribuye a la longevidad y mejora la

calidad de vida, a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.” Con esto se comprende a la educación física como mediador para la problemática del estrés laboral y las enfermedades que este produce.

La educación física vista desde estas dos miradas comprende que no solo se trata de adquirir habilidades y conocimientos físicos, sino también cumpliendo con implicaciones sociales, emocionales y de la salud. Por ende, da entrada a la participación de la educación física desde el trabajo de las dimensiones (física, emocional y social) con el fin de general un desarrollo integral de la persona contribuyendo así a la generación de experiencias corporales.

### ***Trabajo***

La RAE define el trabajo como un “Esfuerzo humano aplicado a la producción de riqueza, en contraposición a capital” (2023) con el fin de obtener unos beneficios a cambio de este. Esto relacionado con el que hacer humano y las actividades que se realizan durante el “trabajo” al sumergirse un poco más por el ámbito laboral y definido como un “espacio o ambiente en donde las personas realizan diferentes labores (...) el ámbito laboral está compuesto por todos los aspectos que influyen en las actividades que se desarrollan dentro de la oficina, fabrica, campo, hospital u otros (...)” (2020) actividades que se vuelven específicas dependiendo del área al que se dediquen, se hacen necesario que la persona que se enfrenta a estos campos tenga algunas habilidades laborales específicas.

En cuanto a la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2004) define al trabajo como:

El conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos. El empleo es definido como "trabajo efectuado a cambio de pago (salario, sueldo, comisiones, propinas, pagos a destajo o pagos en especie)" sin importar la relación de dependencia (si es empleo dependiente-asalariado, o independiente-autoempleo). (p.1).

Para ser competente en el entorno laboral, es necesario poseer y desarrollar una serie de habilidades cognitivas fundamentales. Estas habilidades abarcan el pensamiento crítico, la lectura efectiva, el aprendizaje continuo, la memoria eficiente, el razonamiento lógico y la atención concentrada. Cada una de estas habilidades desempeña un papel crucial en el desarrollo de un individuo competente y en la generación de un aprendizaje significativo.

Además, también es importante considerar las habilidades socioemocionales, también conocidas como habilidades blandas. Estas habilidades tienen como objetivo permitir que el individuo se relacione de manera efectiva con los demás en un entorno laboral. Incluyen habilidades como la comunicación, la negociación, la resolución de problemas y el pensamiento crítico (2022).

### ***Ambiente Laboral.***

Se entiende como ambiente laboral como el conjunto de características percibidas por los trabajadores en su entorno de trabajo, con esto se hace referencia a la infraestructura o ambiente físico, las relaciones personales, las normas, las remuneraciones o intensivos y el liderazgo que ejercen las estructuras jerárquicas dentro de una empresa. Para poder conocer y mejorar el clima

de una organización, conociendo cómo se sienten los empleados y dándoles la oportunidad de compartir sus ideas o inquietudes, se suelen evaluar, entre otros, los siguientes indicadores:

Percepción de los colaboradores respecto al apoyo, orientación y gestión por parte de los líderes y jefes del área y/o la organización. Las condiciones físicas en las que se desarrolla el trabajo, por ejemplo: la ubicación, el sonido, la iluminación, la distribución de los espacios, etcétera. La cohesión entre los diferentes grupos que forman la organización es el grado de implicación de los empleados hacia su organización. Aspectos relacionados con salarios y beneficios sociales prestados por la organización, congruencia entre el comportamiento del personal con los valores, misión, y visión de la organización. La formación. Expectativas de promoción. Aspectos relacionados con la facilidad para el trabajo en equipo. (HRider, 2021)

### ***Actividad física y su relación con la educación física***

La actividad física definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, el cual requiere un gasto mínimo de energía, como, por ejemplo, caminar, subir las escaleras o practicar algún deporte ocasionalmente.” (2022) Y también conocida como actividad física no estructurada, haciendo referencia a aquellos movimientos y actividades físicas realizadas en la vida cotidiana.

La educación física ejerce una función esencial como mediadora en la comprensión profunda de los movimientos realizados durante la actividad física y en la apreciación de su papel en la consecución de un estilo de vida saludable. A través de una metodología pedagógica sólida y un enfoque holístico, la educación física no solo instruye sobre cómo ejecutar una serie de

ejercicios, sino que también permite a los individuos adentrarse en el trasfondo biomecánico, fisiológico y psicológico de cada movimiento.

Al adoptar este enfoque, la educación física trasciende la mera transmisión de conocimientos técnicos y se convierte en un puente hacia la comprensión profunda del cuerpo humano en movimiento. Los estudiantes no solo aprenden a ejecutar ejercicios, sino que también adquieren conocimientos sobre cómo estos movimientos afectan los músculos, las articulaciones, el sistema cardiovascular y otros sistemas del cuerpo. Comprenden cómo los movimientos interactúan con los mecanismos internos, generando respuestas y adaptaciones específicas.

Además de los aspectos físicos, la educación física también aborda la dimensión psicológica y emocional de la actividad física. Los estudiantes aprenden a reconocer cómo la actividad física puede influir en el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar la autoestima. A través de esta comprensión más profunda, se fomenta una conexión entre el cuerpo y la mente, lo que conduce a una mayor motivación y compromiso con un estilo de vida activo.

### *¿Qué se considera bienestar?*

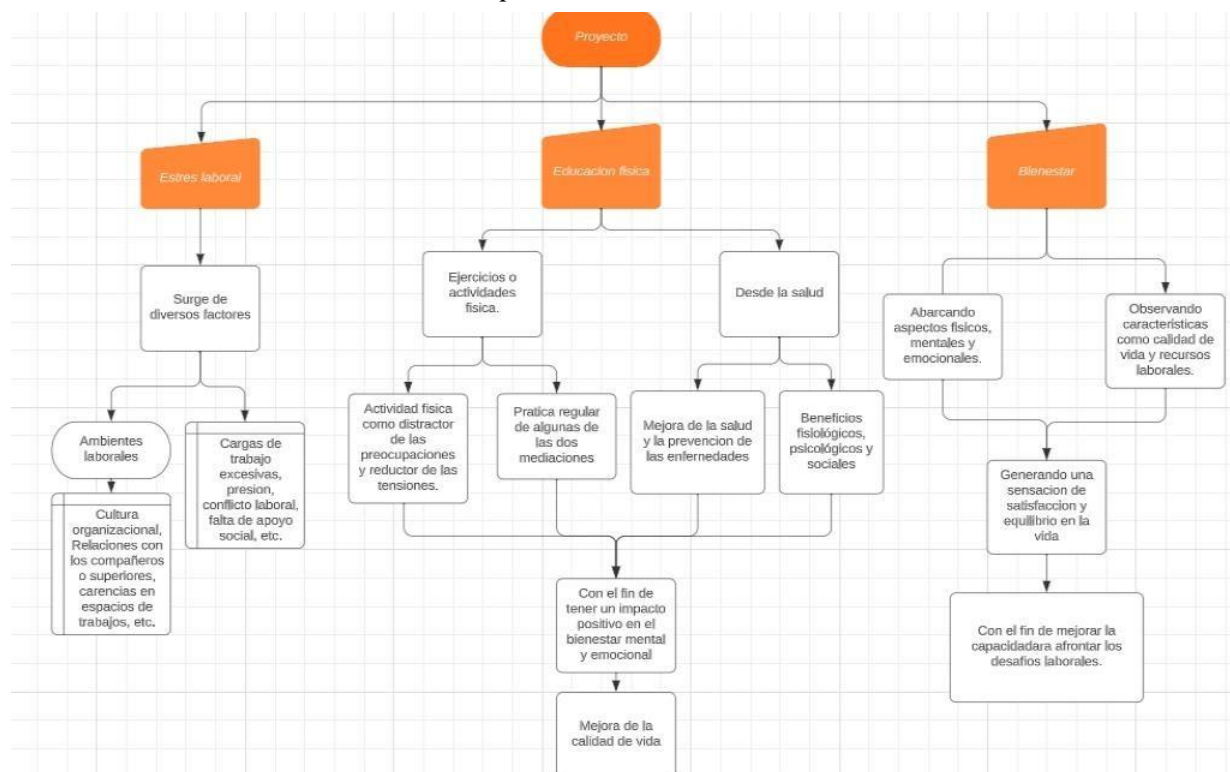
Definido desde el diccionario RAE se dice que el bienestar es el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” también teniendo en cuenta la definición que hace la Fundación Estatal Para la Prevención de Riesgos Laborales sobre el bienestar como un “Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad”. Enfocándonos más específicamente y tomando la definición del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social sobre el bienestar laboral como “referencia al estado de satisfacción que logra el empleado

en el ejercicio de sus funciones. Es producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, que repercute en un bienestar familiar y social” definido de esta manera comprendemos el bienestar como fin y meta a lograr con el presente proyecto.

Haciendo la relación de todos estos conceptos se concluye que, todos giran en torno a la salud y el bienestar del ser, algunos afectándola de tal manera en que no se puede desenvolver correctamente (perdiendo capacidades y condiciones laborales) y otros desarrollando al ser tanto física como psicológicamente por medio de la educación física usando las actividades y ejercicios físicos correspondientes para la población y necesidades sociales. Teniendo como fin buscar un bienestar integro y consciente del sujeto, esto implica cuidar tanto la salud física como la salud mental y emocional, promoviendo un equilibrio en todas las áreas de la vida. Al mejorar la salud y el bienestar, se pueden maximizar las capacidades y condiciones laborales, lo que a su vez impacta positivamente en la calidad de vida.

**Figura 1.**

*Relaciones de elementos conceptuales*



*Nota.* Elaboración propia.

### **Perspectiva Educativa**

Este proyecto está enfocado en realizar una observación e intervención en los aspectos laborales, más que todo en aquellos cargos de oficina, debido al alto índice de estrés laboral que se presenta en estos cargos. Usando como herramientas las pausas activas y actividades y ejercicios culturales con el fin de prevenir enfermedades causadas por el estrés laboral.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos plantear que el ideal de ser humano a formar con este proyecto es “un ser humano capacitado y con herramientas que le permitan mantener la serenidad y la constancia laboral” con el fin de tener un aprovechamiento general tanto para la empresa (mejorar y distribuir óptimamente su capacidad laboral) como para el empleado o colaborador (teniendo sus espacios y laborando en un ambiente que no lo oprime).

#### **Componente humanístico: El sujeto, la cultura y la sociedad.**

A lo largo de la historia, el ser humano ha buscado comprender su desarrollo desde diversas perspectivas. Ha sido consciente de que está sujeto a cambios sociales, biológicos y culturales, lo que ha llevado a una evolución en la forma en que percibe el mundo, se comporta y se relaciona consigo mismo y con los demás.

El constante flujo de transformaciones en la sociedad, tanto a nivel local como global, ha influido en la manera en que las personas se ven a sí mismas y se relacionan con su entorno. Los avances científicos, tecnológicos y culturales han tenido un impacto significativo en la percepción de la identidad individual y colectiva.

Todo este progreso e inclinaciones acuden no solamente a un desarrollo desde lo individual sino también desde componentes que brindan un bienestar general a la sociedad y desde su campo pedagógico, dar relevancia al desarrollo humano para generar una humanidad que pueda convivir de la mejor manera y empáticamente fortaleciendo las relaciones sociales y la interacción en los diferentes contextos, pues será esto una parte importante que le ayude al individuo a disminuir su estrés.

Comprendiendo el yo como esa percepción profunda y existencial, el otro como la relación que se da con otras personas de la sociedad y que tenga la debida importancia como ser humano y por último el universo entendido como la relación armónica que se da con todo lo que les rodea, lo material y lo cultural, relacionando esto con la obra “el ser y la nada” de Jean- Paul Sartre (1943). Lo que señala que el ser humano no puede verse desde un solo individuo, sino que este necesita de toda una red de relaciones sociales, como por ejemplo la familia compuesta por padres, hermanos, conyugues, hijos entre otros, otro ejemplo de las relaciones sociales que encontramos en el humano serían las amistades, relaciones laborales, la comunidad y todo ambiente en el que el sujeto interactúe consigo mismo y otros.

Desde esta perspectiva, el desarrollo humano según Bronfenbrenner (1987) es visto como “un cambio duradero en la forma en que una persona percibe y trata con su entorno.” (p, 22) en este sentido se observa cómo las personas llegan a su máximo desarrollo cuando hay una interacción adecuada con el medio que los rodea, por ende, es importante entender que este ambiente se determina por diferentes relaciones tanto con el entorno, como propias, por lo cual se potencializa el desarrollo del individuo.

De acuerdo al ministerio de educación nacional plantea seis dimensiones del ser humano, las cuales son: la corporal, cognitiva, comunicativa, ética, espiritual y estética. Lo que lleva a la comprensión que, aunque cada autor plantee una categorización diferente, siempre se persigue el fin de la integralidad, es por esto por lo que no se podrá hablar de una dimensión sin que se haga referencia a las demás. Estos aspectos constituyen la esencia de ser y estar en el mundo, determinando nuestras sensaciones en cuanto a vivencias generales y particulares de nuestra vida. A continuación, se plantean tres dimensiones a las que se les prestará atención en el proyecto.

De acuerdo con el MEN la dimensión corporal “se desarrolla según la cultura y la sociedad en que se vive. Se desarrolla y se expresa mediante relaciones y acciones que se influyen mutuamente” (1997 p. 24). Por ende, la concepción de cuerpo es importante debido a que lo tomamos como una parte fundamental al tener relación con la sociedad y la cultura, aquel que por medio de las experiencias posibilita establecer una relación directa con el entorno a través de su corporeidad y el buen desarrollo de esta permite un sujeto menos estresado con mejor respuesta a los estímulos externos, teniendo en cuenta la interrelación entre las otras dimensiones que propenden al desarrollo integral de la persona.

En cuanto a lo cognitivo, desde el MEN se entiende como todos los procesos que le permiten a la persona conocer el entorno en el que se encuentra y cómo interactuar con él para transformarlo. Importantes desde el origen, la formación y la constitución de la persona. Así comprendemos que esta dimensión es fundamental en nuestro proyecto debido a la relación con el entorno que se presenta, pues no solamente se comprende allí lo que la persona aprenda, al contrario, hace relevancia a la forma en la que el sujeto usa esos aprendizajes para la interacción

con el mundo. Ahora bien, esa última afirmación es lo que motiva a destacar esta dimensión; desde este proyecto se comprende que existe un afrontamiento y se relaciona mucho con el aspecto cognitivo, la persona acude para poder hacerle frente a los factores causantes de estrés en la cotidianidad realizando una reflexión al instante de la situación e identificando el factor estresante.

En la dimensión social, Sergio Tobón explica el concepto de socio formación en el que hace referencia a la forma en la que el individuo está inmerso dentro de una sociedad y esta misma lo ha constituido ya que le ha posibilitado una serie de estrategias, apoyos, finalidades además de evidenciar cómo sin un sujeto pensante y racional no habría tampoco una cultura, lo que representa que tanto el individuo necesita de una sociedad para su formación así mismo la sociedad ha sido creada por individuos.

A partir de este acercamiento a las dimensiones, la relación que tiene el hombre con el entorno, con las personas que conforman la sociedad y la cultura es imprescindible en este desarrollo que cada uno tiene. Donde se ve como los otros también intervienen en todos los aspectos de la persona que se está desarrollando. Para entender esto se tiene en cuenta el modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner. El modelo ecológico de Bronfenbrenner es entendido como la ecología del mundo social. Habla de las diferentes formas que existen para relacionarse y que el medio social es una relación entre ambientes que son independientes que operan de una forma similar a otros que sus relaciones son de alguna forma más complejas.

Hay dos formas que le dan un sentido importante a la teoría que se plantea y es el contenido, donde es la vertiente teórica lo que importa para la conducta es la realidad objetiva, que es el ambiente de la misma forma como se percibe, y se entiende que la conducta tanto de niños como

de jóvenes o adultos es diferente, la otra característica fundamental es la estructura la cual está compuesta desde los sistemas y cómo estos sistemas funcionan en torno a las interconexiones sociales que hay entre los diferentes entornos.

Lo anteriormente planteado el autor lo resume en los siguientes conceptos:

***Microsistema:***

Este sistema está constituido por los grupos más cercanos al sujeto, como la familia, el colegio, etc. Las relaciones que se dan en este sistema son solamente entre personas del mismo entorno. Para Urie Bronfenbrenner (1987) “el microsistema hace referencia a un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares” (p.41). Por ejemplo; las primeras personas con las que el ser humano tiene contacto son los integrantes de la familia ya que es allí donde crece y comienza su vida social. Desde esta perspectiva, el estrés influye principalmente en este sistema, la reacción y comportamiento de las personas afecta directamente a su núcleo. Y es desde este sistema donde se puede empezar a generar ese afrontamiento, y que se refleje principalmente en las conductas y relaciones que se dan aquí, para que se traslade a los otros sistemas.

***Meso sistema***

Se presenta una interrelación entre diferentes entornos en los cuales la persona participa de forma directa en lo que se realiza, se presenta cuando las personas realizan una vinculación de dos o más microsistemas, interactuando activamente. Por lo tanto, si están existiendo rupturas en el

microsistema causados por el estrés consecuentemente se verá afectado el meso sistema, pues la relación de varios núcleos cercanos tampoco se dará en las mejores condiciones. En este sistema es importante resaltar que para afrontar el estrés son necesarias unas correctas relaciones entre los microsistemas.

### ***Exosistema***

Siendo este la extensión del meso sistema, aquí se dan ambientes en los cuales una persona no está presente ni está inmerso es decir que no participa directamente, pero toda acción que se ejecute dentro de ese sistema tiene repercusiones directas o indirectas en la vida de la persona. Podemos dar diferentes ejemplos, como la toma de decisiones en un congreso donde lo que se decide toma importancia así no esté presente en ese entorno o el despido del empleo de un familiar.

### ***Macrosistema***

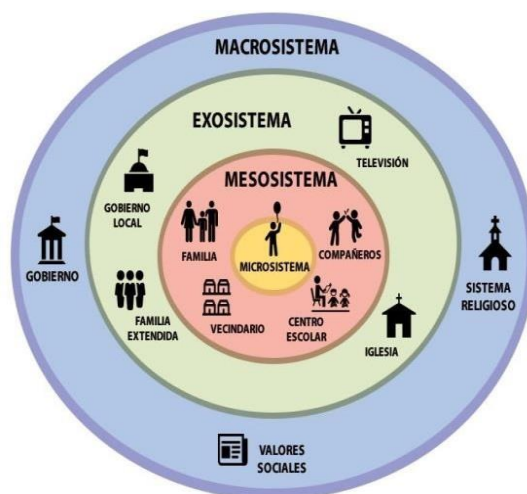
Este está formado por los sistemas que hacen parte de una cultura, es decir donde hay una interconexión entre los sistemas de menor orden; los anteriores que se nombraron. Allí mismo hacen parte las macro organizaciones que llegan a afectar las culturas; por ejemplo, los gobiernos o los movimientos sociales que participan en la consolidación de otros sistemas dentro de estos grupos sociales.

Bronfenbrenner plantea que la relación entre los sistemas es lo que permite el desarrollo del ser humano, es decir, que no se puede hablar de un sistema sin tener en cuenta los demás, así desde esta perspectiva se está en la necesidad de tener siempre la visión de los otros sistemas y no solo enfocarse en uno. Esto representa que el individuo debe actuar pensando en pro de los demás,

cuando suceden situaciones de estrés negativo suele representar un déficit en las relaciones sociales afectando así la estructura de más sistemas.

## Figura 2.

*Teoría ecológica de Bronfenbrenner.*



*Nota: Bronfenbrenner, U. Teoría ecológica de Bronfenbrenner.*

La teoría de las necesidades básicas de Manfred Max Neef busca comprender el desarrollo humano y el bienestar a través del análisis de las necesidades fundamentales que todos los seres humanos compartimos. Esta teoría identifica nueve necesidades básicas universales: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Estas necesidades son consideradas como inherentes a la naturaleza humana y esenciales para el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Max-Neef sostiene que la satisfacción de estas necesidades básicas debe ser el objetivo principal del desarrollo humano, y que el fracaso en satisfacerlas puede llevar a la alienación, la exclusión y la insatisfacción en diferentes dimensiones de la vida. Además, enfatiza que el bienestar no debe limitarse únicamente a lo material, sino que también debe incluir aspectos emocionales, sociales y culturales. Desde este enfoque se plantea la importancia de adaptar las actividades económicas y sociales a aquellas necesidades y aspiraciones que tienen las personas.

Este enfoque holístico y centrado en las personas ofrece una perspectiva valiosa para reflexionar sobre los aspectos esenciales del bienestar y así fomentar un enfoque de desarrollo más equitativo, inclusivo y sostenible. Al relacionar estos dos enfoques, es posible establecer una conexión entre los niveles de influencia que menciona Max Neef en relación con las necesidades básicas, y los niveles ecológicos propuestos por Bronfenbrenner. Cada nivel de influencia puede afectar la satisfacción o frustración de estas necesidades.

Al relacionar estos enfoques, podemos ver que cada nivel ecológico propuesto por Bronfenbrenner puede tener un impacto en la satisfacción o frustración de las necesidades básicas de Max Neef. Por ejemplo, el nivel microsistema, que incluye la familia, la escuela y la comunidad inmediata, puede influir en la satisfacción de la necesidad de afectividad y comprensión. El nivel Exosistema, que abarca factores externos como el lugar de trabajo o las políticas gubernamentales, puede afectar la satisfacción de las necesidades de subsistencia y protección.

Teniendo en cuenta que estos dos enfoques parten de diferentes campos de estudio uno desde la psicología (Bronfenbrenner), el otro desde la sociología (Max Neef) y su relación siendo el cómo abordar el desarrollo humano y la influencia de los entornos sociales, aportando a este

proyecto la teoría de estos dos autores, la visión de las interacciones entre las personas y el entorno, haciendo énfasis a como las personas interactúan con su entorno para satisfacer sus necesidades estos desde el punto de vista de Max Neef. desde el punto de vista de Bronfenbrenner se destacan las relaciones e interacciones en diferentes sistemas y como estas influyen en el desarrollo de la persona.

Estas teorías dan paso a la complejidad y multidimensionalidad del entorno, haciendo participe las diferentes necesidades y la influencia de múltiples sistemas de desarrollo en la integración de una persona, moldeando el desarrollo y el bienestar de este.

La intención de estas dos teorías en la participación del proyecto parte de las necesidades de un desarrollo integral de las personas y como la sociedad y los diferentes sistemas en los que participa influyen en la satisfacción o incumplimiento de las necesidades que se desenvuelven de manera directa con la sociedad y el bienestar individual del trabajador. (Puntualmente con este trabajo...como cuales, cuáles son las necesidades que se quiere con el proyecto).

### **Componente Pedagógico: Educación para la transformación de sujetos.**

Considerando al ser humano como un individuo cuyo desarrollo es primordial y que se encuentra en un constante proceso de aprendizaje a lo largo de sus diferentes etapas, resulta fundamental reconocer que este desarrollo puede ser influenciado por la pedagogía, la cual siempre está intencionada hacia lo que el ser humano necesite. El Ministerio de Educación Nacional define la pedagogía como:

Es el saber propio de los maestros, ese saber que les permite orientar los procesos de formación de los y las estudiantes. Ese saber que se nutre de la historia que nos da a conocer propuestas que los pedagogos han desarrollado a lo largo de los siglos, pero que también se construye diariamente en la relación personal o colegiada sobre lo que acontece diariamente en el trabajo con alumnos, alumnas y colegas, sobre los logros propuestos y obtenidos, sobre las metodologías más apropiadas para conseguir desarrollo humano y la construcción de la nueva Colombia a medida que se desarrollan los proyectos pedagógicos y las demás actividades de la vida escolar. (2017, p. 1)

En cuanto a Lemus, define la pedagogía como “la disciplina que tiene por objeto el planteo, estudio y solución del problema educativo” (1997, p. 43). Que son de suma importancia para el direccionamiento del aprendizaje y la consecución de los objetivos, donde el proceso de enseñanza-aprendizaje es quien mueve a la pedagogía. Sin estos procesos la educación sería imposible, siempre va a haber alguien que enseña y alguien que aprende, puede darse recíprocamente o de manera vertical, es aquí donde juegan un papel esencial el rol del maestro y del estudiante según el modelo que guía el proceso.

La educación ha permeado al ser humano a través de la historia en Colombia, el MEN define la educación “como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.” (2018). Es así como la educación toma parte indispensable en el desarrollo y construcción de ser humano a formar, es a través de esta que se busca cumplir el propósito del proyecto.

En cuanto al modelo pedagógico, este se hará tomando como base a Julián de Zubiría (2006) con el modelo Inter estructurante dialogante, teniendo presente el conocimiento previo el cual se construye por fuera, pero se transforma a través del dialogo pedagógico entre el estudiante siendo activo en su proceso formativo y el docente como mediador, manteniendo una relación horizontal enfocada al desarrollo de tres dimensiones las cuales son el pensamiento, lo afectivo y lo praxeológico (analizar las acciones de las personas).

Relacionando las tres dimensiones anteriormente mencionadas desde el aprendizaje se ve reflejado los saberes y sobre todo la estabilidad del pensamiento durante el proceso sin dejar atrás lo afectivo en cuanto al valorarse a sí mismo y entender a las demás personas desde su entorno, tomando de la manera más adecuada decisiones en sus acciones dependiendo la situación.

En cuanto al papel del educador físico, será el de mediador analizando la problemática de las afectaciones del bienestar en el entorno laboral, teniendo presente lo hetero estructurante en los saberes previos de los trabajadores generando una relación en cuanto a los contenidos y saberes que van de la mano con lo auto estructurante en los procesos de construcción de conocimiento significativo de manera activa por parte de los trabajadores que les permita elegir y actuar de manera libre para mejorar en el desarrollo de su bienestar.

Partiendo de la dimensión cognitiva se quiere profundizar en el aprendizaje en temas donde el trabajador tenga las concepciones de su bienestar psicosomático partiendo desde la comprensión de las afectaciones que hay en su entorno y como puede este por medio de sus acciones mejorar en cuanto a su físico entendido también como cuerpo y en lo psicológico entendido desde la mente.

En la dimensión afectiva el trabajador podrá saber relacionarse con su entorno entendiéndose a sí mismo y a las demás personas mejorando en contenidos de autoaceptación, autonomía, crecimiento personal y toma de decisiones. En cuanto a lo praxeológico se verá la toma de decisiones en las acciones que realiza con su cuerpo en la relación con su entorno para mejorar de forma positiva su bienestar psicosomático partiendo de la construcción de aprendizaje, valorando las relaciones y la puesta en práctica.

Las definiciones de Julián de Zubiria y Lemus parten desde un enfoque centrado en el diálogo y destacan la importancia de la comunicación entre el educador y el educando. Ambos abogan por fomentar una reflexión conjunta que facilite la construcción de conocimiento a través de la participación activa. Lemus sostiene que la educación implica la formación integral del individuo, incorporando el modelo pedagógico de Julián de Zubiria en este proceso. Este último propone que los estudiantes sean participantes activos de su propio aprendizaje.

Ambos modelos pedagógicos están concebidos para ser personalizados según las necesidades de los estudiantes. Lemus destaca la adaptación de la educación a las características y necesidades individuales de cada persona, mientras que el modelo pedagógico de Julián de Zubiria pone énfasis en la personalización de la enseñanza y en el acompañamiento de los procesos de aprendizaje de cada estudiante.

Desde el punto de vista de las dimensiones expuestas por Lemus (1997) los dos autores proponen el uso de aspectos sociales, emocionales, cognitivos y éticos, con el fin de hacer del individuo consciente de las necesidades y capacidades para satisfacer y mitigar el estrés laboral, la participación de estos dos autores en el proyecto se consideraría como una dan las herramientas

para generar una mediación pedagógica la cual es coherente con lo que se quiere enseñar o en este caso implementar, esto debido a que es necesario la participación e integración de cada uno de los individuos.

### **Componente Disciplinar: Experiencia Corporal y Desarrollo Integral**

Dentro de la educación física a lo largo de su historia se ha visto de forma fundamental el desarrollo motor de la persona, desde las primeras etapas de desarrollo como en sus etapas ya adultas, también se han desarrollado diferentes tendencias hacia la actividad física, el deporte, potencializar los valores, entre otras. Todo esto mediado por la experiencia corporal y teniendo como punto de partida la definición de Miguel Ángel Molano, que indica que la experiencia corporal se refiere a la vivencia subjetiva y significativa del cuerpo en relación con el espacio, el tiempo, los objetos y otros sujetos. Esta experiencia se construye en la tensión dialógica entre el adentro y el afuera, entre natura y cultura, entre código y deseo, y se nutre de la acción con sentido. Se tiene en cuenta la importancia de la sensorialidad y la propiocepción en la experiencia corporal, así como la influencia de la cultura y las prácticas sociales en la configuración de esta experiencia (2012).

Teniendo en cuenta esto el autor plantea tres dimensiones extensión, introyección y proyección. En el texto se presentan tres posibles dimensiones o planos de la experiencia corporal: la extensión, la introyección y la proyección. La dimensión de la extensión se refiere a la relación entre el cuerpo y el espacio, el tiempo y los objetos. Esta dimensión se configura como una estructura fundamental de la experiencia del mundo de la vida. La dimensión de la introyección se refiere al carácter dinámico de la subjetividad y a la forma en que los significados se generan en

las diferentes experiencias corporales, así como a las posibilidades de construcción del yo. La dimensión de la proyección se refiere a la intersubjetividad y a la forma en que se pone en juego en la experiencia corporal.

En general, estas tres dimensiones (extensión, introyección, Proyección) se determinan y reelaboran en sinergia, se configuran como estructuras fundamentales de la experiencia corporal. Con el fin de promover una comprensión más profunda y significativa de la experiencia corporal, y su importancia en la construcción de la subjetividad y la identidad.

Desde la educación física basada en la experiencia corporal se trabaja desde el presente proyecto la parte de la autoconciencia y la conexión emocional por medio de las expresiones y movimientos, por medio de la expresión corporal es posible aumentar el nivel de compromiso de los estudiantes también se experimenta el placer y satisfacción de moverse de una manera significativa.

Desde la intervención del presente proyecto, también se adoptan algunos principios de la terapia ocupacional definida por la OIT y la OMS como "la promoción y mantenimiento del mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones mediante la prevención de las desviaciones de la salud, control de riesgos y la adaptación del trabajo a la gente, y la gente a sus puestos de trabajo" (Medina, 2022) esto con el fin de generar una implementación de las experiencias corporales con base a las practicas que se realizan en sus espacios laborales, principios tales como, ejercicios físicos adaptados para las necesidades de los trabajadores.

También se tiene en cuenta la mirada de la educación física desde la salud con el fin de llevar a cabo una implementación de las prácticas y con las herramientas que brinda como lo son, “la creación de hábitos saludables, hábitos de trabajo durante la sesión, higiene corporal. educación postural, hábitos alimenticios, prevención de accidentes” (2011) esto con el fin de reconocer la importancia de la educación física en la salud y la prevención de enfermedades por el estrés laboral.

Teniendo en cuenta estos tres enfoques (experiencia corporal, terapia ocupacional y salud) y su relación con el proyecto, desde la experiencia corporal permite identificar la relación del cuerpo con el espacio, el tiempo y los objetos, teniendo como intención dar a los trabajadores una conciencia de su propio cuerpo

### **Articulación de las áreas**

Teniendo en cuenta cada una de las perspectivas se hace relación de estas con el fin de dar como resultado el ser humano a formar, abordando características de cada una de las perspectivas y como se fundamentan entre sí.

La perspectiva pedagógica y humanista están intrínsecamente relacionadas a través de la promoción del desarrollo integral de la persona. El Modelo Pedagógico Inter estructurante Dialogante se basa en la idea de que el diálogo y la interacción constructiva en el proceso de aprendizaje no solo transmiten conocimiento, sino que también fomentan habilidades sociales y emocionales. Este enfoque educa a los individuos en la importancia de la comunicación efectiva, la empatía y la comprensión de las necesidades de los demás. A medida que los Trabajadores participan en un entorno de aprendizaje en el que se valoran estos aspectos humanistas, están mejor preparados para interactuar armoniosamente en su entorno laboral, resolver conflictos de manera constructiva y mantener relaciones saludables con sus colegas. Además, al enfocarse en el diálogo abierto y el pensamiento crítico, la perspectiva pedagógica contribuye a cultivar la inteligencia

emocional, lo que puede ayudar a los individuos a gestionar el estrés laboral y mantener la serenidad en situaciones desafiantes.

La relación entre la perspectiva humanista y disciplinaria radica en el enfoque en el bienestar holístico de la persona. La matriz de necesidades de Manfred Max Neef identifica las necesidades humanas fundamentales, incluyendo aspectos relacionados con la salud física y emocional. Desde una perspectiva humanista, se comprende que satisfacer estas necesidades básicas es esencial para el bienestar general. Aquí es donde entra en juego la perspectiva disciplinaria, ya que se centra en promover prácticas y hábitos que contribuyen a la salud física y emocional. Por ejemplo, la actividad física regular, la alimentación saludable y las técnicas de gestión del estrés son componentes clave de un enfoque disciplinario que aborda las necesidades humanas básicas. Al adoptar estas prácticas disciplinarias, las personas pueden experimentar una mejora significativa en su bienestar físico y emocional, lo que a su vez los prepara para enfrentar los desafíos laborales con mayor constancia.

La perspectiva disciplinaria y la pedagógica se entrelazan en el sentido de que la educación puede proporcionar a los individuos las habilidades y conocimientos necesarios para abordar desafíos específicos en su vida laboral y personal. El Modelo Pedagógico Inter estructurante Dialogante, al promover el diálogo y el aprendizaje activo, puede servir como un medio para impartir estas habilidades de manera efectiva. Por ejemplo, si consideramos el contexto de la gestión del estrés en el lugar de trabajo, la educación desde una perspectiva pedagógica puede incluir la enseñanza de técnicas de manejo del estrés, como la planificación del tiempo, la resolución de problemas y la comunicación asertiva. Estas habilidades pueden ser presentadas y practicadas a través del diálogo y la interacción en espacios laborales.

Las perspectivas pedagógica y humanística se entrelazan a partir de un Modelo Pedagógico Inter estructurante Dialogante (Zubiria), que se basa en el fomento del diálogo y la interacción constructiva, no solo transmite conocimientos, sino que también promueve habilidades sociales y emocionales. Esta perspectiva fomenta en los individuos en la importancia de la comunicación efectiva, la empatía y la comprensión de las necesidades de los demás. Cuando los trabajadores se sumergen en un entorno de aprendizaje que valora estos aspectos humanistas, están más preparados

para interactuar de manera armoniosa en su entorno laboral, resolver conflictos de manera constructiva y mantener relaciones saludables con sus colegas. Además, al enfocarse en el diálogo abierto y el pensamiento crítico, la perspectiva pedagógica contribuye a cultivar la inteligencia emocional, lo que puede ayudar a los individuos a gestionar el estrés laboral y mantener la calma en situaciones desafiantes.

Por otro lado, el dialogo entre la perspectiva humanista y disciplinaria tiene su punto de encuentro en el bienestar holístico de la persona. La matriz de necesidades de Manfred Max Neef identifica las necesidades humanas fundamentales, que incluyen aspectos relacionados con la salud física y emocional. Desde una perspectiva humanista, se comprende que satisfacer estas necesidades básicas es esencial para el bienestar integral. Aquí es donde entra en juego la perspectiva disciplinaria, que se centra en promover prácticas y hábitos que contribuyen a la salud física y emocional del sujeto. Ejemplos de esto incluyen la promoción de la actividad física regular, la adopción de una alimentación saludable y la implementación de técnicas de gestión del estrés. Al adoptar estas prácticas disciplinares, las personas pueden experimentar una mejora significativa en su bienestar, lo que a su vez los prepara para enfrentar los desafíos laborales con mayor constancia y resistencia.

Por último, la perspectiva disciplinaria y pedagógica se complementan al reconocer que la educación puede proporcionar a los individuos las habilidades y conocimientos necesarios para abordar desafíos específicos en su vida laboral y personal. El Modelo Pedagógico Inter estructurante Dialogante, al promover el diálogo y el aprendizaje activo, se convierte en un medio eficaz para impartir estas habilidades de manera efectiva. Por ejemplo, si se considera el contexto de la gestión del estrés en el lugar de trabajo, la educación física desde una perspectiva pedagógica puede incluir la enseñanza de técnicas de manejo del estrés, como la gestión del tiempo, la resolución de problemas y la comunicación asertiva. Estas habilidades pueden ser presentadas y practicadas a través del diálogo y la interacción en espacios laborales, lo que permite a los individuos adquirir herramientas concretas para enfrentar los desafíos de su vida laboral y mantener un equilibrio entre sus responsabilidades y su bienestar personal. En resumen, al combinar estas tres perspectivas de manera integral, se apuesta por la formación de un individuo

más capacitado y preparado para afrontar las complejidades del entorno laboral y mantener un estado físico y psicológico óptimo para su desarrollo personal y profesional.

Teniendo en cuenta estas relaciones y que se unen entre sí para trabajar con un mismo fin, se hace alusión a la siguiente figura con las relaciones y su función durante el proyecto:

**Figura 3.**

*Relación y articulación de las áreas.*



*Nota:* elaboración propia.

## **Ser humano a formar**

Considerando el dialogo entre estas perspectivas, se abre paso hacia el desarrollo integral del individuo que se proyecta formar desde las acciones de este proyecto. Este desarrollo apunta a un ser humano que aprenda los elementos necesarios para mantener tanto la serenidad como la constancia en su entorno laboral, con el objetivo de lograr un mejor aprovechamiento general de su vida. Esta meta abarca mejoras tanto en su condición física como en su bienestar integral, con la finalidad de prevenir las enfermedades relacionadas con el estrés laboral y alcanzar una calidad de vida más plena.

Desde el ámbito pedagógico, el enfoque es diseñar experiencias educativas que no solo impartan conocimientos, sino que también promuevan la participación, el diálogo y el aprendizaje significativo. Desde la perspectiva disciplinaria, se incorporan rutinas (rutinas de que) que abordan no solo la salud física, sino también la salud emocional, contribuyendo así a prevenir enfermedades vinculadas al estrés laboral.

La perspectiva humanística adquiere un papel fundamental al poner énfasis en aspectos vitales como la comunicación efectiva, la empatía y la comprensión mutua. Al fomentar estas habilidades, el proyecto busca no solo mejorar la condición física de los participantes, sino también fortalecer su bienestar global. En resumen, a través de la síntesis armoniosa de estas perspectivas, Se aspira a formar individuos capaces de enfrentar los desafíos laborales con calma, mantener una salud integral y disfrutar de una vida plena y significativa.

## **Diseño curricular**

Considerando la interrelación entre las diversas áreas y la inclusión de una prueba diagnóstica durante la ejecución del presente proyecto, se contempla cuidadosamente la planificación y aplicación de pruebas como un componente esencial. Este proceso está diseñado para identificar de manera precisa las problemáticas existentes y para determinar los enfoques desde los cuales se abordarán las actividades planificadas.

La elaboración de las planeaciones y la implementación de pruebas se conciben como herramientas estratégicas para comprender la complejidad de la problemática en cuestión, el diagnóstico inicial, orienta las futuras acciones a través de una comprensión profunda de los puntos de vista desde los cuales se abordarán las diversas actividades planificadas.

Partiendo de la observación de la población y la identificación de áreas de mejora, surge la necesidad de abordar los problemas relacionados con el estrés laboral, que se manifiestan en síntomas comunes entre los colaboradores. En este contexto, se focaliza en algunas enfermedades asociadas con el estrés laboral, dado que la mayoría de los empleados presenta síntomas derivados de esta condición.

Se plantea la posibilidad de abordar estos problemas mediante la implementación de programas de educación física. La evaluación se centra en determinar hasta qué punto la educación física podría tener un impacto significativo en este tema. Se busca mejorar la salud general, tanto física como psicológica, con el objetivo de contribuir a la mejora del bienestar grupal.

Al promover la salud a través de la educación física, se aspira a generar mejoras tangibles en los estados físicos y mentales de los colaboradores, proporcionando así un enfoque holístico para abordar el estrés laboral. Este proyecto se concibe como una iniciativa integral que no solo busca aliviar los síntomas existentes, sino también prevenir la aparición de problemas de salud asociados al estrés, contribuyendo de manera significativa al bienestar y rendimiento general del grupo.

Entrando a la implementación de cada una de las teorías, centrándose en la ejecución de actividades y evaluaciones planificadas. La propuesta curricular incluye la intervención práctica de tres ejes temáticos, diseñados para avanzar hacia la consecución del objetivo general de este proyecto, que se define de la siguiente manera: *Contribuir a la formación integral de las personas, abordando áreas como disciplina, humanidades y educación, para prevenir problemas de salud causados por el estrés laboral.*

Para ello se diseña la planeación de tres ejes temáticos los cuales se llevarán a cabo durante la implementación del proyecto el primero siendo el eje temático #1 el cual consta de actividades grupales con la intención de trabajar la dimensión social y participativa del trabajador; el segundo eje temático estando más enfocado al área de la salud tanto física como psicológica del trabajador y el tercero siendo el encargado de fortalecer aquellas actividades en las que el rendimiento de los trabajadores no fue el mejor.

La implementación del primer eje temático se nutre de las teorías de Bronfenbrenner y Manfred Max Neef, que desempeñan un papel trascendental al abordar los diferentes ámbitos sociales con un enfoque holístico, dirigido a mitigar las diversas necesidades básicas de la población. Este enfoque se materializa a través de una serie de actividades y juegos diseñados desde un modelo ecológico, que tiene en cuenta no solo el individuo, sino también su entorno físico y social.

La integración de las teorías de Bronfenbrenner y Max Neef en este eje temático busca pasar las barreras del trabajo profesional convencional. Partiendo desde el análisis de microsistemas individuales con el objetivo de involucrarse de manera proactiva en un mesosistema más amplio. Esto implica una comprensión profunda de las interacciones dinámicas entre diferentes contextos sociales, económicos y culturales, con el fin último de promover el bienestar integral de la comunidad.

Desde el modelo pedagógico inter estructurante dialogante propuesto para este proyecto, se destaca la relevancia de las actividades diseñadas para explorar las dimensiones humanas, tanto en su aspecto social como individual. Este enfoque no solo se limita a las instrucciones docentes,

sino que también fomenta la participación de los trabajadores, generando así un ambiente colaborativo y enriquecedor.

Ahora bien, desde el modelo pedagógico inter estructurante dialogante, las actividades planificadas no solo se busca promover la salud y el bienestar físico, sino que también se logre integrar de manera intrínseca en el proceso de desarrollo socioemocional. A través del diálogo y la reflexión crítica durante estas actividades, con el fin de que se exploren y fortalezcan las habilidades como el trabajo en equipo, la empatía y la resolución de conflictos. Además, con las actividades planteadas se quiere proporcionar un espacio propicio para la expresión individual y colectiva, facilitando el desarrollo de la autoconfianza y la autoestima.

De esta manera, la combinación del modelo pedagógico inter estructurante dialogante con la integración de estas actividades no solo amplía las oportunidades de aprendizaje, sino que también enriquece la experiencia educativa en su totalidad. Al centrarse en el desarrollo integral de los participantes, se avanza hacia la consecución de los objetivos planteados para la actividad, promoviendo un crecimiento significativo en todos los aspectos de la persona

La participación de la experiencia corporal en todas y cada una de las actividades es un elemento fundamental que permea todo el proceso. En la realización de los ejercicios, se hace evidente cómo cada trabajador aborda las tareas de manera única, influido por su contexto personal, vivencias y entorno social. Desde una perspectiva individual, se puede observar cómo la inclusión de estas experiencias individuales se entrelaza con el objetivo colectivo de alcanzar el bien común, que en este caso es la realización exitosa de cada actividad.

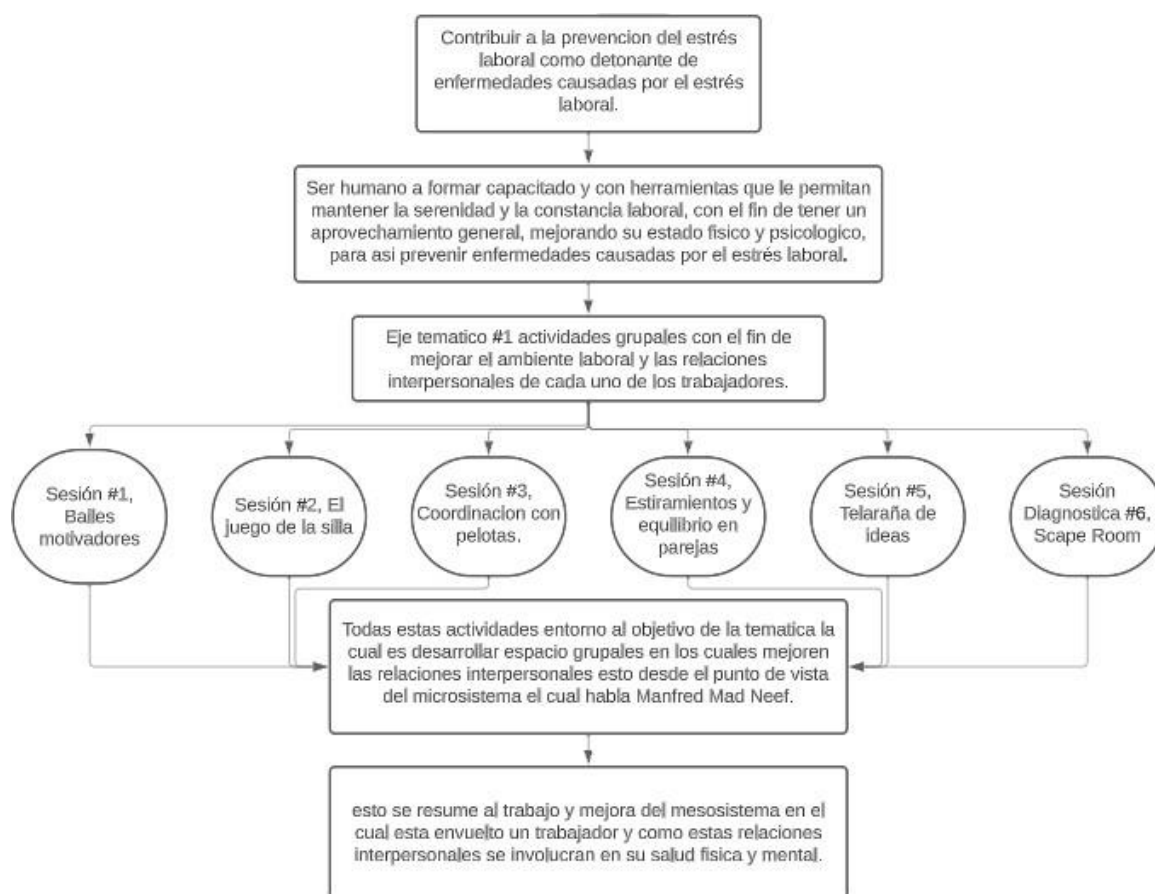
La diversidad de enfoques y perspectivas en la ejecución de los ejercicios enriquece el proceso, ya que cada trabajador aporta su propia historia y bagaje cultural. Estas diferencias individuales no solo enriquecen la dinámica grupal, sino que también son valiosas para la comprensión más amplia de las complejidades sociales y culturales presentes en el entorno laboral.

También, la experiencia corporal durante las actividades fomenta la empatía y el respeto entre los participantes al poner en práctica la comprensión de las diferentes realidades y formas de

abordar los desafíos. A través de esta interacción, se promueve un ambiente inclusivo que reconoce y valora la diversidad como un recurso en lugar de un obstáculo (ver figura 4).

**Figura 4.**

*Árbol de propósitos: Eje temático #1. Actividades grupales.*



*Nota:* elaboración propia.

Considerando la dimensión social, que implica la interacción en diversos entornos con una o varias personas, se propone la implementación de actividades y juegos grupales con el objetivo de fortalecer los vínculos y relaciones entre los colaboradores. Este enfoque busca mejorar tanto el ambiente laboral como las interacciones entre los compañeros de trabajo, proporcionando un

espacio propicio para compartir experiencias individuales y destacar las habilidades en las que cada individuo puede sobresalir. La finalidad es cultivar un ambiente colaborativo que fomente la comprensión mutua, el trabajo en equipo y el desarrollo integral de las capacidades individuales en el contexto laboral.

Teniendo en cuenta el esquema de propósitos delineado, cada sesión, programada con una duración de 20 minutos, se concibe como una pausa activa en la que se implementarán actividades cortas o juegos de fácil consecución. Este enfoque se aplica de manera específica durante las primeras 5 sesiones, con el propósito primordial de observar y analizar el entorno laboral.

Durante la sexta sesión, se lleva a cabo un trabajo más extenso, aproximadamente 40 minutos. En este momento, al finalizar se ejecutará una prueba diagnóstica diseñada con el fin de evaluar de manera más detallada si se han manifestado mejoras tangibles en relación con los objetivos trazados para el proyecto. La prueba estructurada, permitirá un análisis más profundo de los resultados y proporcionará datos cualitativos sobre el impacto de las intervenciones hasta ese punto.

Es crucial destacar que este enfoque progresivo, partiendo de actividades breves hacia una evaluación más exhaustiva, se alinea con la metodología de pausas activas implementadas. Esto no solo facilita la adaptación gradual de los participantes a la dinámica propuesta, sino que también proporciona una base sólida para la observación y el análisis detallado de los cambios en el ambiente laboral. La estructura de las sesiones permite una retroalimentación sobre la eficacia de las intervenciones implementadas en el proyecto.

Estas primeras 6 sesiones se plantean con base a la experiencia corporal, la adaptabilidad y la promoción de prácticas beneficiosas para la salud, esto desde el punto de vista de la experiencia corporal de Julián de Zubiria y las teorías de Manfred Max Neef (necesidades básicas) Bronfenbrenner (modelo ecológico) donde se caracteriza por potenciar las habilidades y experiencias de cada uno de los trabajadores teniendo como base la experiencia que se traía.

Para la realización del primer micro contexto, se realiza la implementación de actividades grupales con el fin de mejorar el ambiente laboral y la relaciones interpersonales de cada uno de los trabajadores, teniendo en cuenta los sistemas del modelo ecológico de Bronfenbrenner trabajando así desde un microsistema (el individuo) y un meso sistema (el primer entono como trabajo, familia, escuela), y las necesidades de Manfred Max Neef, desde el tener, hacer y estar.

Desde lo disciplinar se plantean actividades de expresión corporal, trabajo cooperativo y estiramientos grupales, con los cuales se logró dar cuenta de las posibles diferencias entre algunos trabajadores y que mediante el paso de cada actividad se lograr dar cuenta del esfuerzo de trabajar de manera coordinada y grupal, dejando de lado al menos durante la realización de las actividades sus diferencias, durante las actividades de reflexión y expresión corporal se logra dar cuenta de algunos problemas sociales que se ven presentados en una pequeña población ya sean problemas familiares, laborales o económicos. (ver figura 5).

### **Figura 5**

Planeaciones según eje temático #1

Eje tematico 1			
Sesión 1		Sesión 2	
Objetivo	Expresión corporal	Objetivo	Habilidades sociales
Finalidad	Ayudar a los participantes a desarrollar una mayor conciencia de su propio cuerpo, sus sensaciones y movimientos, fomentando la conexión mente-cuerpo.	Finalidad	Fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar la capacidad de trabajar en equipo, fomentando la cooperación y el trabajo en común.
Actividad		Actividad	
Calentamiento	2 min	Organización del espacio	
Bailes motivadores	16 min	Juego de la silla	
Estiramiento	2 min		
Resultados		Resultados	
Estado de ánimo 1-5		Estado de ánimo 1-5	
Preguntas		Preguntas	
Sesión 3		Sesión 4	
Objetivo	Coordinación grupal	Objetivo	
Finalidad	Ayudar a los participantes a desarrollar una mayor conciencia de su propio cuerpo, sus sensaciones y movimientos, fomentando la conexión entre el micro sistema y el meso sistema.		
Actividad		Actividad	
Organización del espacio	4 min		
Equilibrio estático	5 min		
Equilibrio en movimiento			
Resultados		Resultados	
Estado de ánimo 1-5		Estado de ánimo 1-5	
Preguntas		Preguntas	
Sesión 5		Sesión 6	
Objetivo		Objetivo	
Finalidad	G id		
Telara			
R			
E			

*Nota:* Elaboración Propia.

En el transcurso del segundo eje temático, se implementan diversas actividades y ejercicios diseñados para ser ejecutados de manera individual, con el objetivo de abordar aspectos clave

relacionados con la experiencia corporal, la adaptabilidad y la promoción de prácticas beneficiosas para la salud.

En esta fase, se otorga especial énfasis a la atención individualizada, permitiendo a cada participante explorar y desarrollar su experiencia corporal de manera consciente. Las actividades están concebidas para fomentar la conexión entre la mente y el cuerpo, promoviendo así una mayor conciencia de las sensaciones físicas y emocionales.

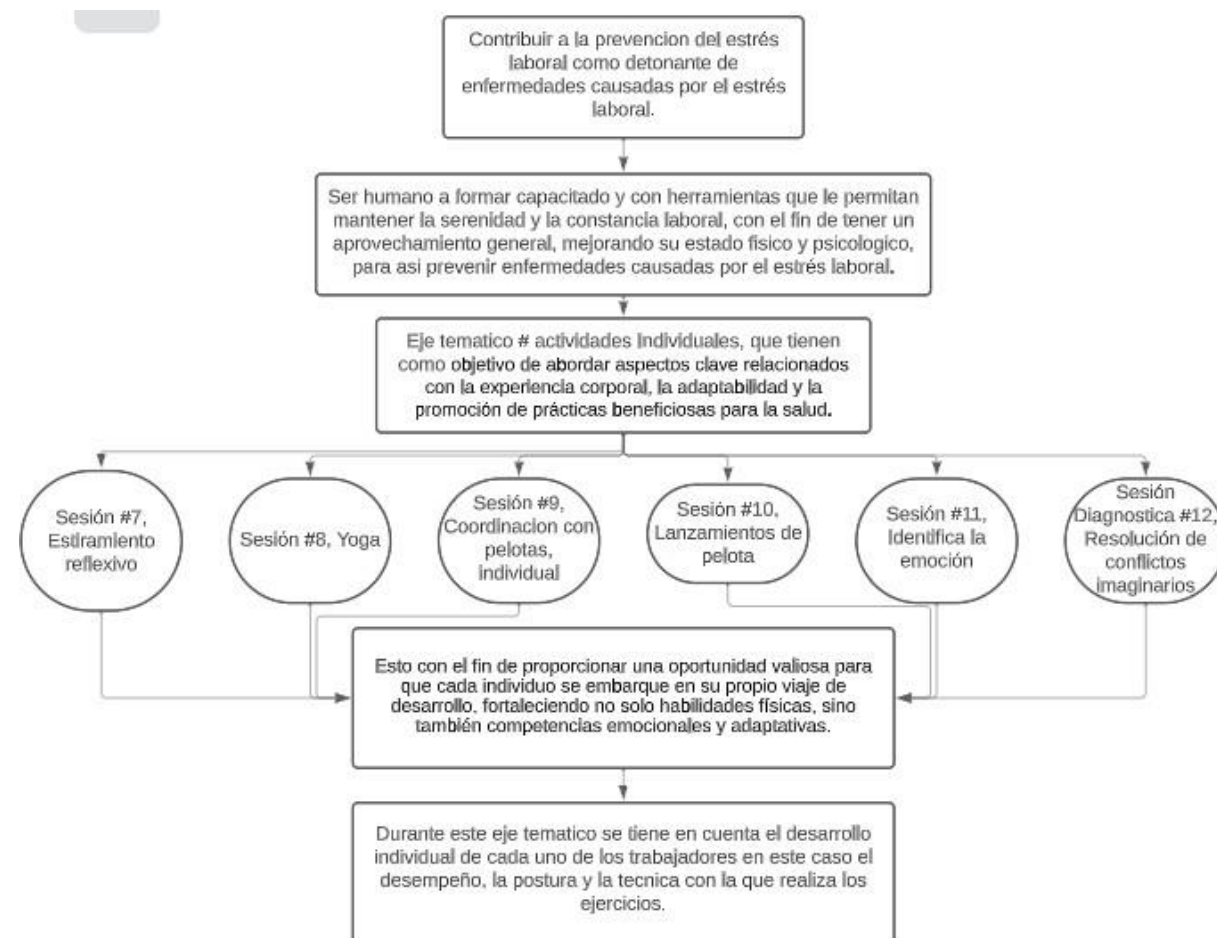
La adaptabilidad, como elemento fundamental en el desarrollo personal y profesional, se aborda mediante ejercicios que desafían y fortalecen la capacidad de ajuste frente a situaciones diversas. Estas actividades, cuidadosamente seleccionadas, buscan no solo mejorar la adaptabilidad sino también proporcionar herramientas prácticas para gestionar el cambio de manera efectiva en el entorno laboral.

Asimismo, se incluyen ejercicios específicos orientados a la salud, abordando aspectos como la actividad física, la postura corporal y técnicas de relajación. Estas prácticas no solo tienen el propósito de mejorar la salud física, sino también de contribuir al bienestar emocional, creando un equilibrio integral para los participantes. La estructuración de actividades individuales en este segundo eje temático permite una atención más personalizada, favoreciendo el autodescubrimiento y la internalización de las lecciones aprendidas. Asimismo, proporciona una oportunidad valiosa para que cada individuo se embarque en su propio viaje de desarrollo, fortaleciendo no solo habilidades físicas, sino también competencias emocionales y adaptativas.

Este enfoque individualizado, dentro de un marco temático más amplio, busca maximizar el impacto positivo en la salud y el desarrollo integral de los participantes en el contexto laboral, presentadas en la figura 6.

### **Figura 6.**

Árbol de propósitos: Eje temático #2. Actividades individuales.



*Nota:* Elaboración propia.

La estructuración de actividades individuales en este segundo eje temático refleja la aplicación del modelo pedagógico inter estructurante dialogante. Promoviendo un enfoque educativo centrado en el diálogo constante entre el facilitador y el participante. Al brindar actividades personalizadas, se facilita un espacio de comunicación donde cada individuo puede expresar sus necesidades, intereses y preocupaciones. Esta atención personalizada favorece un aprendizaje significativo, ya que se adapta a las características y ritmos de aprendizaje de cada participante. Además, al promover la reflexión y el intercambio de ideas durante las actividades

individuales, se fomenta el autodescubrimiento y la internalización de las lecciones aprendidas con el fin de dar mejores resultados a los objetivos generales del proyecto.

Desde la experiencia corporal se comprenden actividades individuales que se enfatizan en la importancia de la experiencia corporal en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal. Donde la actividad física no solo fortalece el cuerpo, sino que también permite a los individuos conectar sus experiencias físicas con sus emociones, pensamientos y percepciones. Al participar en actividades que involucran el movimiento y la interacción corporal, los individuos tienen la oportunidad de explorar y expresar sus emociones, así como de desarrollar habilidades de autoconciencia y autocontrol emocional. Además, la experiencia corporal facilita la integración de aprendizajes prácticos y vivenciales, lo que aumenta la relevancia y el impacto de las lecciones aprendidas.

Ahora bien, desde la teoría ecológica de Bronfenbrenner, la cual destaca la influencia de los entornos sociales y ambientales en el desarrollo humano. Al proporcionar actividades personalizadas, se reconoce la importancia de tener en cuenta el contexto único de cada individuo. Esta atención individualizada permite adaptar las actividades a las necesidades, intereses y capacidades de cada participante, teniendo en cuenta factores como su familia, comunidad y cultura. Al hacerlo, se promueve un desarrollo integral que abarca aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, en línea con los diferentes niveles del modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner.

Esto se alinea con la teoría de las necesidades básicas de Manfred Max Neef. Esta teoría identifica nueve necesidades fundamentales que son universales y que deben ser satisfechas para alcanzar un desarrollo humano integral. Al ofrecer actividades personalizadas, se busca atender estas necesidades básicas de manera personalizada, permitiendo a cada participante satisfacer sus necesidades específicas. Estas actividades no solo buscan mejorar habilidades físicas, sino también promover competencias emocionales y adaptativas que son fundamentales para el desarrollo humano integral. En este sentido, la estructuración de actividades individuales se convierte en una herramienta poderosa para promover el bienestar y la realización personal de cada individuo.

Teniendo en cuenta esto se realiza la siguiente microestructura donde se plantearon actividades individuales que generaron un acercamiento a cada uno de los trabajadores por ende eran más notables las necesidades y la carencia de ciertas habilidades las cuales se trabajaron en las actividades. Desde el punto de vista de la expresión corporal se observa que según los diferentes contextos de dónde vienen los trabajadores decidían actuar o preferían no ser tan expresivos esto nos da cabida a seguir insinuando actividades como estas para conocer más a fondo cada uno de ellos.

Desde el punto de vista disciplinar se observa como la realización de actividad física es muy necesaria en la cotidianidad de su trabajo que aunque su trabajo se base en sentarse frente a un computador y digitar, puedan estar de pie tomar pausas para caminar y respirar conscientemente, se observa que en las actividades físicas como lo son los estiramientos, yoga y trabajo motriz con objeto, se caracteriza por ser actividades muy dinámicas y de entretenimiento para ellos mientras que con las actividades de reflexión eran menos expresivos.

Figura 7.

## Planeaciones eje temático #2

Eje tematico 2							
Sesión 7				Sesión 8			
Objetivo		Trabajo físico		Objetivo		Cuidado de si	
Finalidad		Ayudar a los participantes a desarrollar una mayor conciencia de su propio cuerpo, sus sensaciones y movimientos, fomentando la conexión mente-cuerpo.		Finalidad		Brindar un espacio en el cual el trabajador pueda estar consciente de su cuerpo su necesidades y como puede aportar a estas	
Actividad				Actividad			
Calentamiento		2 min		Yoga		17 min	
Estiramiento dirigido		16 min					
Reflexión		2 min					
Reflexion				Reflexion			
Reflexion		2 min		Reflexion		3 min	
Resultados				Resultados			
Estado de animo 1-5				Estado de animo 1-5			
Preguntas				Preguntas			
Sesión 9				Sesión 10			
Objetivo		Coordinación Individual		Objetivo		Punteria	
Finalidad		Ayudar a los participantes a desarrollar una mayor conciencia de su propio cuerpo, sus sensaciones, movimientos y potenciando sus habilidades.		Finalidad		Hacer partícipes de actividades relacionadas con la puntería con la finalidad de trabajar los musculos y la coordinacion viso-manual.	
Actividad				Actividad			
Organización del espacio		4 min		Calentamiento		4 min	
Malabares con 2 pelotas		7 min		Tiro a la caneca		8 min	
Malabares con 3 pelotas		9 min		Cerqui-pared		8 min	
Resultados				Resultados			
Estado de animo 1-5				Estado de animo 1-5			
Preguntas				Preguntas			
Sesión 11				Sesión 12			
Objetivo		Mejorar el uso y manejo de las emociones		Objetivo		Resolución de conflictos	
Finalidad		Generar un espacio en el que el trabajador sea capaz de generar una expresión según sea el caso particular		Finalidad		Brindar espacios de dialogo en los que los trabajadores deban trabajar en grupo con el fin de lograr un objetivo específico.	
Actividad				Actividad			
Explicación de la actividad		2 min		Asignación de problemas		2 min	
Identifica y recrea la emoción		18 min		Tiempo de diálogo		18 min	
				Socialización de la solución		10 min	
				Cierre		5 min	
Resultados				Resultados			
Estado de animo 1-5				Estado de animo 1-5			
Preguntas				Preguntas			

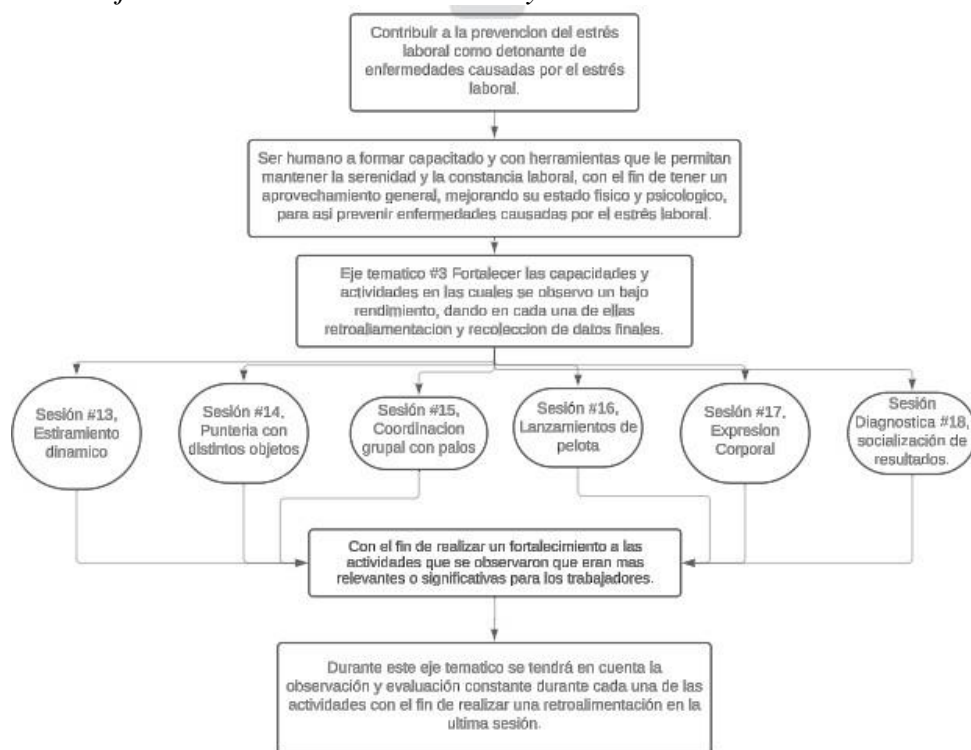
Nota: Elaboración propia.

Con el propósito de fortalecer las capacidades identificadas durante las sesiones previas y abordar posibles falencias, se propone la implementación de otro árbol de propósitos. Durante el transcurso de estas últimas sesiones, se llevará a cabo la ejecución de una evaluación diagnóstica en cada sesión para determinar el nivel mínimo de estrés experimentado durante la implementación del proyecto.

Durante la realización de este árbol de propósitos la evaluación diagnóstica se realizará de manera continua para recopilar datos sobre el progreso y ajustar las estrategias según sea necesario. Al finalizar el ciclo de sesiones, se llevará a cabo una sesión de socialización con la población objetivo. Durante esta sesión, se presentarán los objetivos iniciales del proyecto, las actividades realizadas y los resultados obtenidos hasta el momento. Esta socialización permitirá obtener retroalimentación directa de la población objetivo, así como compartir los logros y desafíos enfrentados durante la implementación del proyecto.

**Figura 8.**

*Eje temático #3. Fortalecimiento y retroalimentación.*



*Nota:* Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la definición de “Seguridad y salud en el trabajo” comprendida desde el “artículo 1 de la ley 1562 del 2012” como “una disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y de la proyección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene como objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en las ocupaciones” (Ley 1562 de 2012). sobre el Sistema de Riesgos Laborales y Salud Ocupacional para educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio. Artículo 1. Siendo este proyecto una de las vías para promover una mejoría en la calidad de vida saludable en cada uno de los trabajadores.

Teniendo en cuenta desde la educación física una implementación de la seguridad y salud en el trabajo promoviendo estilos de vida saludables, actividad física regular y un manejo del estrés. Desde un enfoque en el cual se aplica todas las teorías de Bronfenbrenner, Manfred Max Neef, Julián de Zubiria y Miguel Ángel Molano, aportando así una mayor influencia en cada uno de los trabajadores.

## **Diagnóstico**

Considerando la conceptualización de Brenes (2006, p. 27) respecto a la evaluación diagnóstica como "el conjunto de técnicas y procedimientos evaluativos que se aplican antes y durante el desarrollo del proceso de instrucción", se incorpora activamente en el proyecto con el propósito de examinar el progreso y el desarrollo a lo largo de las prácticas implementadas. En este contexto específico, la evaluación diagnóstica se lleva a cabo en tres momentos clave: al inicio, durante y al concluir la implementación del proyecto.

En el punto inicial, la evaluación diagnóstica ofrece una visión inicial que sirve como referencia para comprender el punto de partida de los participantes. Este análisis inicial proporciona información valiosa sobre las fortalezas y áreas de mejora, estableciendo así un punto de referencia sólido.

Durante la implementación del proyecto, la evaluación diagnóstica se aplica de manera continua para monitorizar y analizar los cambios y progresos que se van generando. Este enfoque dinámico permite ajustes y adaptaciones en tiempo real, asegurando una respuesta efectiva a las necesidades emergentes y garantizando la alineación constante con los objetivos del proyecto.

Finalmente, al concluir la implementación, se realiza una evaluación diagnóstica exhaustiva que busca evaluar el impacto global del proyecto. Este análisis retrospectivo no solo cuantifica los avances logrados, sino que también identifica lecciones aprendidas y áreas de mejora para futuras iniciativas similares.

La aplicación estratégica de la evaluación diagnóstica en estos tres momentos clave ofrece un enfoque progresivo, permitiendo una comprensión completa del desarrollo del proyecto y proporcionando datos fundamentales para la toma de decisiones informadas y la mejora continua.

Como instrumento diagnóstico se toma el test de estrés laboral adaptado del cuestionario de problemas psicosomáticos (o CPP) implementado por el gobierno de México a sus trabajadores, también se tiene en cuenta diarios de campo con el fin de tomar notas sobre la importancia o relevancia que tiene cada una de las actividades.

El diagnóstico que se lleva a cabo respondiendo a los síntomas que se presentan en la figura 9 y si los ha experimentado durante la última semana de acuerdo con el siguiente nivel de estrés.

### **Figura 9.**

Test de estrés laboral elaborado por la IMSS

Test de estrés laboral
------------------------

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

*Nota:* Elaboración propia.

Con esta prueba lo que se espera es que a medida que se realice la implementación se vea una disminución en el nivel de estrés laboral de cada uno de los trabajadores con el fin de dar cuenta no solo de la importancia del proyecto sino también de la falta de actividad física en el ámbito laboral.

Esta evaluación también se plantea a partir de la definición de Hugo Cerda (2008), la cual “conjunto de actividades que ayudan a emitir juicios en función de criterios previamente establecidos, con el objetivo de tomar una decisión.” Teniendo criterios tales como lo son el test de estrés laboral implementado en el gobierno de México, y durante la implementación se quiere conocer el nivel de estrés laboral con el que cuentan los trabajadores, antes, durante y al finalizar la implementación de este proyecto.

### **Análisis de la experiencia**

Teniendo en cuenta el propósito principal de este proyecto el cual es *Contribuir a la formación integral de las personas, abordando las áreas disciplinar, humanística y pedagógica de la Educación Física para prevenir problemas de salud causados por el estrés laboral* mediante la educación física y aplicado a una población de trabajadores de 18 a 48 años, durante las jornadas laborales o espacios de dispersión, comenzando con la etapa de contextualización de la población y del entorno laboral. Implementado esto en la empresa Secretos del Trópico SAS, encargada de realizar salsas y aderezos para la distribución en diferentes zonas del país. Esta empresa está ubicada en la *Cra 81 sur 67a-11 Bogotá D.C. Colombia*. Cabe aclarar que este proyecto se llevó a cabo solo con el personal de oficina donde se utilizó los módulos y los espacios de trabajo como entorno de realización de las actividades.

Al momento de la realización de cada una de las actividades, se tiene en cuenta que el tiempo que indica en el micro contexto, el cual fue de 20 a 30 minutos de su jornada laboral, es solo en el que los trabajadores participaron, el tiempo de preparación de los espacios y del material no cuenta, ya que se debía tener todo listo para la participación de los trabajadores. Durante la implementación del primer eje temático donde se tiene en cuenta el trabajo grupal y la interacción de todos los participantes, aunque se observan alguno que otro roce entre los participantes se realizan las actividades sin novedad, pero con la intención de mejorar el compañerismo y el trabajo en grupo.

Teniendo en cuenta la aplicación del proyecto, se establecen fechas en las que se va a realizar las diferentes actividades. Para el primer eje temático se realizó la implementación los miércoles y viernes de 2 a 3 pm, durante las primeras semanas de Agosto. Estas actividades se realizaron entorno al objetivo de la temática la cual es desarrollar espacio grupales en los cuales mejoren las relaciones interpersonales esto desde el punto de vista del microsistema el cual habla Manfred Mad Neef, en este contexto, se reconoce la importancia fundamental de establecer entornos donde los individuos puedan interactuar de manera constructiva, promoviendo así el desarrollo de habilidades sociales y la creación de vínculos significativos. Dichas actividades se diseñaron considerando las dinámicas propias de los grupos y utilizando enfoques que fomenten

la participación activa, el respeto mutuo y la colaboración. El objetivo principal radica en generar un espacio propicio para el crecimiento personal y el fortalecimiento de las conexiones interpersonales, lo cual contribuye de manera sustancial al bienestar emocional y social de los participantes.

Durante el segundo eje temático se tomó los martes y los jueves en el horario de 3 a 4 pm, esto durante las semanas del mes de septiembre. Esto con el fin de proporcionar una oportunidad valiosa para que cada individuo se embarque en su propio viaje de desarrollo, fortaleciendo no solo habilidades físicas, sino también competencias emocionales y adaptativas.

En el tercer y último eje temático se llevó a cabo los martes y los jueves de 2 a 4 pm, del mes de octubre. Con el fin de realizar un fortalecimiento a las actividades que se observaron que eran más relevantes o significativas para los trabajadores, este fortalecimiento se lleva a cabo con el fin de realizar. Una adecuada aceptación de la actividad también surge la necesidad de trabajar varios aspectos como, la higiene postural, estado y resistencia física de los trabajadores, desde el tercer eje temático se trato de fortalecer el uso de la educación física durante las actividades laborales de los trabajadores.

Ya con esto se comienza a desarrollar la implementación desde el 4 de agosto con la sesión de bienvenida y contextualización a los trabajadores para ello se realiza una sesión de bailes motivadores también se toma como una actividad rompehielos y de integración del grupo, durante la realización se nota que se forman diferentes subgrupos entre los trabajadores.

En la segunda sesión se realiza el juegos de las sillas donde se puede observar que todos los trabajadores son demasiado competitivos, por ende, toca se dieron indicaciones y correcciones de como participar en la actividad de las sillas como, no deben tocarse ni empujarse al momento de sentarse, deben respetar la ubicación de las sillas (no agarrar las sillas).

Para la tercer sesión ya se convierte en una actividad más cooperativa, teniendo en cuenta que el que deje caer la pelota pierde, esta actividad se realizó en parejas, tríos y cuartetos, con el fin de hacer que todos trabajen en grupo sin importar quien está recibiendo o lanzando la pelota,

se observa que los trabajadores se distraen y se divierten de una manera en que no solo están pensando en el trabajo si no en la actividad.

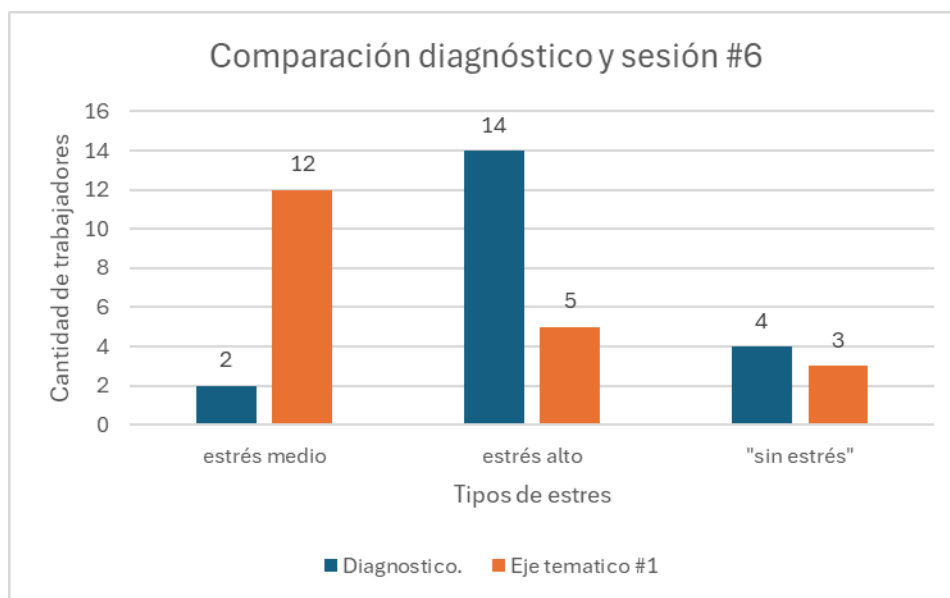
La cuarta actividad se centra más en la higiene postural y estado físico (estiramiento y equilibrio en parejas) con el fin de fortalecer los lazos y las capacidades del otros (hasta donde puede estirar o que limitaciones tiene el compañero) se observa que durante esta actividad los trabajadores tienden a tener un poco de distanciamiento al cuerpo del compañeros por ende se les aplica una corta charla de respeto y cuidado del otro.

Para la quinta actividad se realizó una telaraña de ideas la cual se realizó con palabras entorno a un contexto y al orden alfabético lo ideal era que la persona a la que le pasaran un rollo de lana ya tuviera una palabra lista para decir ejemplo el contexto es comida (arroz, bagre, carne...) todo esto con el fin de conocer el entorno y el dialecto de los trabajadores, durante esta actividad se observa que algunos de los trabajadores decían palabras las cuales eran desconocidas para los otros.

La sexta sesión implemento un análisis y diagnóstico de cómo se presentó el desarrollo de las 5 sesiones anteriores todo esto desde la actividad Scape Room donde pusieron a prueba los contextos y las habilidades de cada uno de los trabajadores con el fin de “salir del scape room” durante esta actividad se presentó la participación de cada uno de los trabajadores ya que lo veían como una competencia. Al finalizar la sesión se realizó el test de estrés laboral para ver los resultados de las actividades realizadas durante el primer eje temático, que dio como resultado la siguiente imagen.

### **Figura 10.**

Resultados test estrés laboral primer eje temático.



*Nota:* elaboración propia.

Lo que demuestra que durante las primeras 6 sesiones si hubo una mejoría en cuanto al nivel de estrés que se presentó durante la prueba diagnóstica, se tiene en cuenta esta mejoría desde el aumento de la capacidad de socializar entre los trabajadores durante las actividades y su jornada laboral, también la capacidad física de cada uno de ellos se observa un avance teniendo en cuenta las nuevas posturas que adoptaron y su estado físico gracias a ejercicios de respiración, estiramientos y habilidades.

Desde la parte la parte teórica se observa el uso de la pedagogía inter estructurante dialogante de Miguel Ángel Molano donde gracias a las necesidades e intervenciones de los trabajadores se fue adaptando cada una de las actividades a esas necesidades propias de ellos con el fin de hacer de las pausas activas más enriquecedoras.

Desde la parte social vemos la participación en el ámbito laboral desde un meso sistema que se relaciona directamente con las necesidades de participación, entendimiento, identidad, de las que nos habla Manfred Max Neef trabajadas desde las diferentes sesiones anteriormente mencionadas

Durante la séptima sesión se les indica que de ahora en adelante las actividades serian individuales y que por ende debían tener más cuidado el uno del otro, durante esta sesión se realiza una sesión de estiramientos reflexivos que constaba en tener los ojos cerrados mientras sonaban diferentes tipos de sonidos presentados en diferentes tipos de situaciones (disparos y explosiones, canciones románticas, trafico...) mientras se realizaban estiramientos dirigidos con la finalidad del al final preguntarles que sintieron con los sonidos y como se sienten con los estiramientos y si estos tenían una relación, donde algunas de las respuestas fueron “con el sonidos de los disparos y explosiones, me recuerda a la razón por la que deje mi pueblo ya que era irme con mi familia o quedarme y que me mataran, con las canciones románticas sentí a cuando me hice novia de mi novio ya que él es muy romántico, con el sonido del tráfico recordé a cada mañana cuando vengo al trabajo ya que la salida de mi barrio siempre tiene trancón”. Con los ejercicios lograron descansar y despejar un poco la mente de lo que estaba siendo su día de trabajo.

Para la octava sesión se presenta el yoga, en donde el espacio no fue el mejor que se pudo conseguir (nos tocó sentarnos en el piso) pero la disposición de los trabajadores era muy colaborativa, pero al momento de la actividad no se lograba la intensión de las posiciones ya que no todos los trabajadores tenían la capacidad de estirarse o tener un equilibrio estable, se establece esta actividad como muy poco recomendada para la población o por el espacio, ya que no se logra el objetivo de la sesión.

Durante la novena sesión, se realiza una pequeña actividad de coordinación con objeto en donde lo ideal es no dejar caer el objeto, en esta actividad se presentó la competitividad y la participación de todos los trabajadores donde todos querían hacer el ejercicio bien, primero tenían que lanzar el objeto hacia arriba y dar un aplauso así sucesivamente hasta lograr cinco aplausos sin dejar caer el objeto.

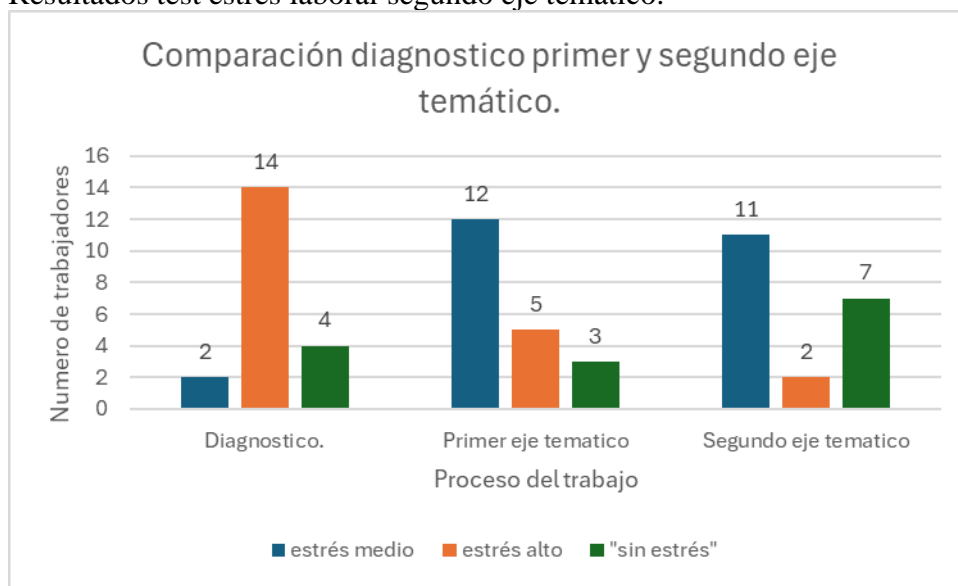
Para la décima sesión se presenta un juego de puntería, durante este juego debían darle a un objetivo (cuaderno) con una pelota de espuma, cada vez que lograran darle al objetivo iban a dar tres pasos hacia atrás con el fin de aumentar la dificultad, durante un momento de la actividad tuvimos que salir a la calle ya que algunos de los trabajadores lograron conseguir una distancia bastante larga, entonces no alcanzaba el espacio desde de las oficinas.

La undécima sesión se realizó una actividad enfocada a los sentimientos y emociones de cada uno de los trabajadores, donde se les decía casos o situaciones en las cuales debían hacer una “mueca” o gestualizar lo que les hiciera sentir eso, al final de cada una de las situaciones debían decir que era lo que quería expresar y si creen que lo estaban logrando, durante la realización de esta actividad se observa como algunos de los trabajadores no participaban de lleno a la actividad si no que hacían solo lo necesario para participar.

Para la duodécima sesión se tiene en cuenta el diagnóstico y los resultados, para esta sesión se les presento un conflicto en el cual debían actuar dando una posible solución, para esta actividad se dividió el grupo en 2 y a cada uno se les dio una problemática diferente (un caos vial por cual de un bus y una moto, una mujer está siendo acosada en el Transmilenio) esta sesión se llevó a cabo entre risas y mucha cooperación por parte de los trabajadores, al finalizar la actividad se le presento a los trabajadores algunos de los resultados de los planeado hasta el momento donde se les dijo cuáles fueron las actividades que más participaron y en cuales no, con el fin de realizar una retroalimentación para las siguientes sesiones. (durante esta sesión se realizó de nuevo la prueba de estrés laboral) mostrados en la figura 10.

**Figura 11.**

Resultados test estrés laboral segundo eje temático.



*Nota:* elaboración propia.

Durante el desarrollo de este segundo eje temático se obtiene que la implementación de actividades individuales es más funcional a la hora de desestresarse y ser más productivos ya que al final de cada una de las sesiones los trabajadores decían como “al fin algo para cambiar el día a día” se tiene en cuenta que las personas que en estos últimos resultados dieron “sin estrés” son las más participativas y activas a la hora de realizar las actividades.

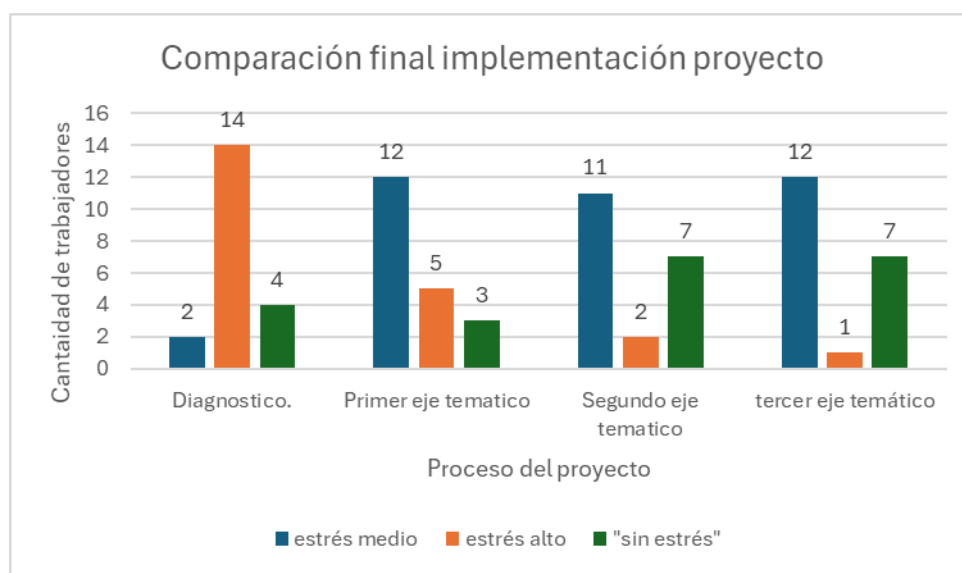
Se tiene en cuenta estos resultados comparándolos con los del proyecto el “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral” ya antes mencionado durante los antecedentes, donde podemos notar que los resultados a largo plazo que en el caso de ese proyecto tuvo una implementación de 6 meses y los resultados fueron mucho más significativos mejorando los ambientes laborales, la higiene postural y el estado físico de cada uno de los trabajadores.

Durante la implementación del tercer eje temático se comprenden las actividades que tuvieron mejor recibimiento y más resultados a la hora de la realización del test, con el fin de fortalecer falencias que no se corrigieron durante las sesiones, teniendo en cuenta la pedagogía inter estructurante dialogante donde se promueve a aprender con base a un aprendizaje que ya se tenía, desde el punto de vista y en relación con esta pedagogía se acoge el modelo ecológico de (autor) y la teoría de las necesidades básicas Manfred Max Neef, donde se ve la participación de un mesosistema en la solución de algunas de las necesidades axiológicas de los trabajadores.

Los resultados de las últimas seis sesiones, tal como se muestra en la figura 11, indican una tendencia hacia la estabilidad en el número de individuos sin estrés, al mismo tiempo que se observa un aumento en la cantidad de trabajadores que experimentan un nivel medio de estrés. Además, se aprecia una disminución en el número de personas con niveles altos de estrés. A pesar de estos cambios favorables, se identifica la persistencia de un individuo que aún presenta un nivel alto de estrés durante las actividades. Se intentó establecer comunicación con estas personas para abordar su situación..

## **Figura 12.**

*Comparación final implementación proyecto*



*Nota:* elaboración propia

Teniendo en cuenta las teorías planteadas para el desarrollo y la implementación de este proyecto se comprende que la utilidad de la experiencia corporal de la que nos habla Miguel Ángel Molano que por medio del uso de una cultura e intersubjetividad se puede comprender y modificar los estados de ánimo y conciencia corporal del trabajador ahora bien teniendo en cuenta los resultados planteados se comprende que cada uno de los trabajadores empieza a usar esa experiencia corporal permitiéndole desenvolverse durante un espacio o una actividad.

Desde el punto de vista pedagógico se pone a prueba el modelo inter estructurante dialogante de Julián De Zubiria, que para este proyecto ya que más que dar una clase se quiere escuchar lo que el trabajador tiene por decir y así mismo hacerlo participe de su propio aprendizaje, esto se evidencia en la interacción del profesor en las diferentes pausas activas y en las retroalimentaciones que se llevaron a cabo.(2006)

Las teorías humanísticas, que integran el proyecto en la esfera de la sociedad laboral, se fundamentan en la intersección de la teoría ecológica de Bronfenbrenner y la teoría de las necesidades básicas de Manfred Max Neef. Aunque estas teorías originalmente se centran en el desarrollo económico, para este proyecto se han adoptado como fundamentos de interrelación. La

teoría ecológica proporciona una descripción de la población abordada por el proyecto, mientras que la teoría de las necesidades básicas identifica las carencias del trabajador. Se reconoce que el estrés laboral, el cual afecta necesidades básicas como la participación, el ocio, la identidad y la libertad, puede ser mitigado mediante la educación física, especialmente a través de la implementación de pausas activas.

Teniendo en cuenta los resultados, la implementación y el propósito de este proyecto se comprende que por medio de la educación física se puede generar actividades las cuales aporten a la disminución de los niveles de estrés en un entorno laboral, teniendo en cuenta que se realizaron pausas activas con el fin de no alterar los diferentes espacios laborales ni producción que pudiera afectar la jornada laboral.

Teniendo en cuenta que las pausas activas se comprendieron como breves interrupciones en la jornada laboral destinadas a realizar actividades físicas suaves y simples, estas actividades pueden incluir estiramientos, ejercicios de respiración, movimientos de relajación muscular o incluso ejercicios aeróbicos de baja intensidad. La idea es que estas pausas proporcionen un respiro necesario del trabajo sedentario y de las tensiones acumuladas, ayudando así a reducir el estrés y mejorar la concentración y el bienestar general de los empleados.

Además de los beneficios directos para la salud física y mental de los trabajadores, la implementación de pausas activas puede tener impactos positivos en el ambiente laboral en general. Al promover un estilo de vida más activo y saludable, se fomenta un clima de trabajo más positivo y colaborativo. Los empleados pueden sentirse más motivados y comprometidos con su trabajo cuando saben que su bienestar es una prioridad para la empresa. Entendiendo la relevancia de la educación física durante la implementación de las pausas activas, se busca reducir los niveles de estrés laboral entre los trabajadores y fomentar una mayor empatía en el entorno laboral. Estas actividades físicas no solo ofrecen un respiro necesario en la jornada laboral, sino que también promueven la salud física y mental de los empleados, aliviando tensiones y revitalizando el cuerpo y la mente. Además, al participar en estas actividades de forma conjunta, se fortalecen los lazos entre los colegas, creando un ambiente laboral más colaborativo y solidario.

### **Análisis del proceso**

Analizando los resultados obtenidos por la ejecución del proyecto, se comprende que, si el desarrollo de la implementación fuese más extenso y permanente a nivel laboral, se lograría un bienestar permanente del trabajador. Esto se fundamenta en las ideas presentadas en el libro "La Sociedad del Cansancio" de Byung-Chul Han (2010),

Integrando la educación física en la dinámica laboral, tal como se propone a través de las pausas activas en este proyecto, se busca romper con la tendencia de aislar los hechos sociales. La educación física no solo se limita al ámbito escolar, sino que también juega un papel fundamental en el entorno laboral. A través de la integración de actividades físicas dentro de la jornada laboral, se promueve una cultura de cuidado integral que no solo se centra en la productividad, sino también en el bienestar físico y mental de los trabajadores.

Al considerar la educación física como un aportante a las dinámicas del ambiente laboral, se abre la puerta a una nueva perspectiva donde el movimiento y la actividad física se convierten en herramientas para mejorar el bienestar de los trabajadores. Estas prácticas no solo contribuyen a la salud física, sino que también pueden tener un impacto positivo en la concentración, la motivación y la creatividad, aspectos fundamentales para el rendimiento laboral y la satisfacción personal. En resumen, la inclusión de la educación física en el entorno laboral no solo beneficia a los trabajadores individualmente, sino que también puede generar un impacto positivo en el funcionamiento general de la organización.

Lo anterior visto desde la perspectiva de Ken Robinson (2009), que en su libro "El Elemento: Descubrir tu pasión lo cambia todo", Robinson argumenta que encontrar un equilibrio entre el trabajo y la actividad física es esencial para mantener la salud y el rendimiento laboral óptimo. En relación con un ser humano integral es que pueda lograr un bienestar teniendo en cuenta el estrés con el que cuenta en su ámbito laboral.

En relación con lo anterior y desde la perspectiva humanística de este proyecto, se espera abordar las necesidades sociales y físicas de los individuos a través de la implementación de pausas activas. La inclusión de la educación física dentro del entorno laboral no solo busca atender las demandas físicas del cuerpo, sino también las sociales, reconociendo que el bienestar integral de las personas está influenciado por diversos factores, tanto laborales como de su vida cotidiana.

Desde el marco conceptual del mesosistema planteado en la teoría ecológica de Bronfenbrenner, el cual comprende el entorno inmediato del individuo, se reconoce que este se ve constantemente modificado y alterado por los diferentes hechos sociales. Los ambientes laborales y las interacciones diarias en la vida cotidiana influyen directamente en la salud física y mental de las personas. Por lo tanto, la introducción de pausas activas en el contexto laboral no solo representa una oportunidad para mejorar la salud física de los trabajadores, sino también para fortalecer los vínculos sociales, promoviendo un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los colaboradores (1987).

La educación física, a través de las pausas activas, se convierte en un puente que conecta las necesidades físicas y sociales de los individuos en su entorno laboral. Al integrar momentos de educación física dentro de la jornada laboral, se fomenta la creación de espacios para la interacción social, el trabajo en equipo y la construcción de relaciones positivas entre colegas. Esto no solo contribuye al bienestar individual de los trabajadores, sino que también fortalece el tejido social dentro de la organización, generando un ambiente laboral más saludable y productivo para todos. Durante la implementación de pausas activas desde una perspectiva humanística reconoce la importancia de abordar las necesidades físicas y sociales de los individuos en su contexto laboral, promoviendo un equilibrio integral entre el cuerpo y la mente.

Desde la perspectiva disciplinar, tomando en consideración la experiencia corporal según lo propuesto por Miguel Ángel Molano (2012) y aplicada en este proyecto, se evidencia que las vivencias de los trabajadores son fundamentales para el desarrollo integral del ser humano. La experiencia corporal no se limita únicamente al movimiento físico, sino que abarca las sensaciones, emociones y percepciones que surgen de la interacción del individuo con su entorno laboral.

Desde el punto de vista de la teoría que plantea Lemus (1997) sobre el aprendizaje guiado desde el rol docente-estudiante, observado durante este proyecto como la herramienta de aprendizaje por la cual se llevaron a cabo las pausas activas, se evidenció su eficacia como un enfoque pedagógico para fomentar la participación de los trabajadores en su propia salud y bienestar. No obstante, es importante reconocer que existen otras teorías que podrían haber sido igualmente aplicables en este contexto. Considerando que Lemus define la disciplina como aquella que “se ocupa del planteamiento, estudio y solución del problema educativo” (1997, p. 43) se plantea la posibilidad de que se pudiera haber empleado una teoría alternativa que abordara de manera más específica las necesidades y dinámicas laborales presentes en el entorno de trabajo. Dada la naturaleza del problema identificado en este proyecto, que se centró más en aspectos laborales y de colaboración entre colegas que en aspectos puramente educativos, podría haber sido beneficioso explorar enfoques teóricos que se alinearan más estrechamente con estas dimensiones. No obstante, la aplicación de la teoría de Lemus proporcionó una base sólida para la implementación de las pausas activas, destacando la importancia de adaptar las teorías pedagógicas a los contextos específicos para lograr resultados óptimos en la promoción del bienestar en el lugar de trabajo.

Al compartir las vivencias que se dieron durante las pausas activas (vivencias compartidas durante las clases como anécdotas, su infancia, experiencias de otros trabajos, entre otras) los trabajadores, fortalecen los vínculos sociales y se crea un sentido de pertenencia en el lugar de trabajo. La formación de estos vínculos contribuye a la construcción de un ambiente laboral más amigable y saludable psicológicamente para el trabajador. La educación física, mediante la implementación de actividades como pausas activas, se convierte en un vehículo para facilitar estas experiencias compartidas y fortalecer la conexión entre los miembros del equipo.

La integración de la experiencia corporal que abarca Miguel Ángel Molano (2012) en el contexto laboral no solo promueve el bienestar físico de los trabajadores, sino también su salud mental y emocional. Al sentirse parte de una comunidad donde se valoran y respetan sus vivencias corporales, los trabajadores experimentan un mayor sentido de satisfacción y motivación en su

labor diaria. Esto contribuye a reducir los niveles de estrés y ansiedad, creando un ambiente propicio para el crecimiento personal y profesional.

Desde la perspectiva pedagógica, se reconoce la importancia de la relación Inter estructurante dialogante propuesta por Miguel Ángel Molano (2012) y su relevancia en la implementación de este proyecto. Esta relación pone a prueba la dinámica entre el docente y el trabajador, destacando cómo la interacción entre ambas partes facilita la comprensión y ejecución de iniciativas como la presente. A través del diálogo y el intercambio de ideas y metodologías, se logra enriquecer el proceso de implementación, adaptándolo de manera efectiva a las necesidades y realidades específicas del entorno laboral.

La participación activa del docente y su capacidad para comprender las particularidades del contexto laboral son fundamentales para el éxito del proyecto. Al establecer un canal de comunicación abierto y colaborativo, se fomenta la participación y se potencia el aprendizaje conjunto. Esto permite no solo la transferencia de conocimientos y habilidades, sino también la construcción de relaciones de confianza y respeto entre el personal docente y los trabajadores.

Desde una perspectiva valorativa, se reconoce la importancia de evaluar las necesidades específicas de los trabajadores. La realización de pruebas o cuestionarios que indaguen sobre estas necesidades no solo proporciona información relevante para el diseño y la implementación del proyecto, sino que también promueve un mayor entendimiento y empatía hacia las preocupaciones y desafíos enfrentados por los trabajadores en su entorno laboral.

Al considerar las necesidades individuales de los trabajadores y promover un ambiente de colaboración y diálogo, se contribuye a la creación de un entorno social más favorable para el bienestar y el desarrollo integral de los individuos. La educación física, como parte integral de este enfoque pedagógico, se convierte en una herramienta poderosa para fortalecer estas relaciones y promover un ambiente laboral más saludable y productivo para todos los involucrados.

La integración de la educación física en el entorno laboral se presenta como una iniciativa esencial para el desarrollo integral de los trabajadores y el éxito global de la organización. A lo

largo de este proyecto, se vio evidenciado el potencial de la educación física como una herramienta multifacética para mejorar la salud y el bienestar de los empleados, así como para optimizar la eficiencia y el rendimiento laboral.

## **Conclusiones**

En primer lugar, se identificó que la educación física desempeña un papel crucial en la prevención y mitigación de enfermedades relacionadas con el estrés laboral. Al proporcionar oportunidades para el ejercicio y la actividad físicos regular, los programas de educación física pueden ayudar a reducir los niveles de estrés, mejorar la salud cardiovascular y fortalecer el sistema inmunológico de los trabajadores. Este enfoque preventivo no solo beneficia la salud individual de los empleados, sino que también puede tener un impacto significativo en la reducción del ausentismo laboral y los costos asociados con la atención médica.

Además, la implementación de este proyecto en un lugar de trabajo tiene como contribución a la mejora de la productividad y el rendimiento laboral. La educación física regular ha demostrado ser un potente impulsor del bienestar cognitivo y emocional, lo que se traduce en una mayor concentración, claridad mental y capacidad para manejar el estrés. Al fomentar hábitos de vida activa y saludable entre los empleados, las organizaciones pueden cultivar un entorno laboral más dinámico y enérgico, donde los trabajadores se sientan más comprometidos, motivados y capacitados para enfrentar los desafíos laborales con confianza. Con esto ratificamos la importancia de trabajos como proyecto inicial y esté dando como resultados la mejora en el bienestar y mayor productividad en el ámbito laboral.

Los beneficios individuales, la promoción de la educación física en el lugar de trabajo también puede fortalecer la cohesión del equipo y mejorar la cultura organizacional en su conjunto. La participación en actividades grupales no solo fomenta el compañerismo y la camaradería entre los empleados, sino que también puede ayudar a construir relaciones más sólidas y colaborativas dentro de la organización. Esta mayor cohesión social puede tener efectos positivos en la comunicación, la colaboración y el trabajo en equipo, lo que a su vez puede impulsar la innovación y la eficacia organizacional.

Es esencial destacar que la viabilidad de este tipo de proyectos depende en gran medida del respeto por los límites y los espacios laborales. La implementación de actividades de educación física debe realizarse de manera cuidadosa y respetuosa, teniendo en cuenta las necesidades y preferencias individuales de los trabajadores, así como las demandas específicas de cada puesto de trabajo.

Al mismo tiempo, es importante reconocer que el objetivo final de este tipo de proyectos va más allá de simplemente incorporar ejercicio físico en la rutina laboral. Se trata de adoptar una perspectiva holística que reconozca la interrelación entre el bienestar físico, mental y emocional de los trabajadores, así como su impacto en la productividad y el clima laboral.

En este sentido, la educación física emerge como un catalizador para promover un estilo de vida activo y saludable entre los trabajadores, al tiempo que fortalece el sentido de comunidad y colaboración dentro de la organización. Al proporcionar herramientas y recursos para gestionar el estrés y mejorar la salud física, se crea un ambiente laboral más positivo y enriquecedor para todos los involucrados.

## Bibliografía

- Association, A. P. (15 de abril de 2013). Comprendiendo el estrés crónico. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Bustos , J., Ramírez , E., Romero, J., & Sanabria, S. (16 de marzo de 2020). Experiencia Corporal, una mirada desde la educación física para afrontar el estrés. Obtenido de Repositorio institucional unilibre. (s\f). edu. Co. Recuperado el 16 de marzo de 2023, de <https://repository.unilibre.edu.co>
- Calero Morales, S., & González Catalá, S. A. (1979). Teoría y Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Obtenido de Editorial Pueblo y Educación: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/9227>
- Cary, C. (2007). COMO CONTROLAR EFICAZMENTE EL ESTRES EN UNA SEMANA. Barcelona: EDICIONES GESTION 2000.
- Colombia, E. c. (15 de Enero de 1995). Ley 181 de Enero 18 de 1995. Bogotá, Colombia.
- De Zubiría, J. (2006). Los Modelos Pedagógicos. Bogotá: Géminis. Forbes. (9 de Junio de 2022). Forbes Colombia. Obtenido de Forbes Colombia: <https://forbes.co/2022/06/09/capital-humano/colombia-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-en-latinoamerica> Guacapiña Quinaluisa,
- HJCK. (s/f). “*La sociedad del cansancio*”, de Byung-Chul Han. Gov.co. Recuperado el 6 de mayo de 2024, de <https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/3268382/>
- J. M. (2022). La actividad física y su relación con el estrés laboral en los funcionarios. Obtenido de MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva: <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2133HRider>. (20 de Julio de 2021). HRider. Obtenido

de HRider Clima Laboral / Organizacional: <https://www.hrider.net/cms/diccionario/clima-laboral-organizacional>

Julieth Estefanía, L. C. (junio de 2017). Universidad de San Buenaventura. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982017000100081](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982017000100081) López, O. A. (08 de 12 de 2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. Obtenido de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>

Max Neef, M., Elizalde, A. y Hopenhayn, M. (1986). Desarrollo a Escala Humana: Una opción para el futuro. Número especial de la Revista Development Dialogue, CEPAUR/Fundación Dag Hammarsjöld, Uppsala, Suecia.

MEN. (7 de Febrero de 2017). [mineduccion.gov.co](http://mineduccion.gov.co). Obtenido de <https://www.mineduccion.gov.co/1621/article-80185.html#:~:text=Z-,PEDAGOG%C3%8DA%3A,de%20los%20y%20las%20estudiantes.>  
<https://www.mineduccion.gov.co/1621/article-80185.html#:~:text=Z-,PEDAGOG%C3%8DA%3A,de%20los%20y%20las%20estudiantes.>

Obando Mejía, C. M. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Obtenido de Revista cubana de medicina general integral, 33(3): [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252017000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000300007)

OIT. (9 de Agosto de 2004). <https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>. Obtenido de Organización Internacional del Trabajo: [https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS\\_LIM\\_653\\_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos.](https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos.)

OIT. (2016). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Ginebra: Centro internacional de información.

OMS. (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar/economia/empleos/la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia-nid757582/>

Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la facultad de odontología. Obtenido de [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2649/ortiz\\_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=Las%20actividades%20deportivas%20constituyen%20la,adrenalina\)%20en%20la%20gl%C3%A1ndula%20suprarrenal](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2649/ortiz_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=Las%20actividades%20deportivas%20constituyen%20la,adrenalina)%20en%20la%20gl%C3%A1ndula%20suprarrenal)

Ramírez Muñoz, V. Á. (2016). Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. Obtenido de Revista ciencias de la salud, 14(01), 29-41: <https://doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.03>

Rössler, W. (2012). Stress, burnout, and job dissatisfaction in mental health workers. European archives of psychiatry and clinical neuroscience. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s00406-012-0353-4>

Sánchez, J. M. (2010). Instituto Costarricense de Acueducto y Alcantarillados. Obtenido de Estrés Laboral.

(S/f). Com.br. Recuperado el 26 de agosto de 2023, de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/escuela-de-promocion-de-lasalud#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20esencial,beneficios%20fisiol%C3%B3gicos%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales.>

Sosa, M. M. A., Villada, F. A. P., & Velázquez, M. A. Q. (2011). Manual antioqueño de actividad física para la salud.

Pimienta, J. (2008). Evaluación de los aprendizajes un enfoque basado en competencias. Pearson Educación.

[https://www.academia.edu/38889745/Evaluacion\\_de\\_los\\_aprendizajes\\_un\\_enfoque\\_basado\\_en\\_competencias](https://www.academia.edu/38889745/Evaluacion_de_los_aprendizajes_un_enfoque_basado_en_competencias)

Zaldívar Pérez , D. (2002). Universidad de la Habana. Obtenido de Facultad de Psicología:  
<https://es.slideshare.net/FranCedeo/el-estres-en-directivos>

**Anexos**

[https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/smontanezl\\_upn\\_edu\\_co/Eos3dRNMmIBMg9m\\_5oI9KwwBqGAptuBupbKJv27MgU5zsA?e=1wn9Q6](https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/smontanezl_upn_edu_co/Eos3dRNMmIBMg9m_5oI9KwwBqGAptuBupbKJv27MgU5zsA?e=1wn9Q6)