

Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación

María Fernanda Espinel Hoyos

Universidad Central del Ecuador. Ecuador. mfespinel@uce.edu.ec <https://orcid.org/0009-0002-8449-5612>

Recibido: 3/IV/2024

Aceptado: 15/VI/2024

Publicado: 1/IV/2024

Resumen: El cuidado del personal en las empresas se ha convertido en prioridad para el cumplimiento de sus objetivos, por ello surge como obligatoriedad la implementación de pausas activas durante el trabajo, porque son consideradas como estrategia potencial para mitigar efectos negativos que se pueden presentar dentro del ámbito laboral; estudios demuestran que el tener descansos activos mejora en el trabajador su productividad y eficiencia en la consecución de tareas; así también ayuda a prevenir malestares tanto físicos como mentales. En este sentido la práctica de las pausas activas en el ámbito educativo, contribuyen a crear un entorno de trabajo más saludable y productivo, beneficiando tanto a los profesionales como a la calidad de la educación ofrecida. El objetivo es analizar los fundamentos teórico-metodológicos sobre las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación. Se utilizó la metodología PRISMA, la búsqueda de la información se realizó en diferentes bases de datos como: Redalyc, Dialnet, Scielo, y el buscador académico Google Scholar, donde se aplicaron diferentes criterios de inclusión y exclusión. Como resultados de esta revisión sistemática se encontró que existe una relación significativa entre las pausas activas y el desempeño laboral de profesionales de la educación. Como conclusión se pudo determinar que las pausas activas generan un impacto positivo en

el nivel de desempeño laboral, en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida de los profesionales de la educación.

Palabras clave: pausas activas; desempeño laboral; docentes; ámbito laboral; educación

Active breaks and the level of work performance in the educational professionals

Abstract: Staff care in companies has become a priority for the fulfillment of its objectives, therefore, the implementation of active breaks during work has become mandatory, because they are considered as a potential strategy to mitigate negative effects that may occur within the workplace; studies show that having active breaks improve worker productivity and efficiency in the achievement of tasks; it also helps to prevent both physical and mental discomfort. In this sense, the practice of active breaks in the educational environment contributes to create a healthier and more productive work environment, benefiting both professionals and the quality of education offered. The objective is to analyze the theoretical-methodological foundations on active breaks and the level of work performance in education professionals. The PRISMA methodology was used, the search for information was carried out in different databases such as: Redalyc, Dialnet, Scielo, and the academic search engine Google Scholar, where different inclusion and exclusion criteria were applied. In the results of this systematic review, it was found that there is a significant relationship between active breaks and work performance of education professionals. In conclusion, it was determined that active breaks have a positive impact on the level of work performance, interpersonal relationships and quality of life of education professionals.

Keywords: active breaks; work performance; teachers; work environment; education

As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

Resumo: O cuidado com o pessoal nas empresas tornou-se uma prioridade para o cumprimento de seus objetivos, e, por isso, a implementação de pausas ativas durante o trabalho surge como uma obrigação, pois são consideradas uma estratégia potencial para mitigar os efeitos negativos que podem ocorrer no ambiente de trabalho. Estudos mostram que ter pausas ativas melhora a produtividade e eficiência do trabalhador na realização de tarefas; também ajuda a prevenir desconfortos físicos e mentais. Nesse



Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación/Active breaks and the level of work performance in the educational professionals/ As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

sentido, a prática de pausas activas no ambiente educacional contribui para criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, beneficiando tanto os profissionais quanto a qualidade da educação oferecida. O objectivo é analisar os fundamentos teórico-metodológicos sobre as pausas activas e o nível de desempenho laboral em profissionais da educação. Foi utilizada a metodologia PRISMA, a busca de informações foi realizada em diferentes bases de dados, como: Redalyc, Dialnet, Scielo e o mecanismo de busca académica Google Scholar, onde foram aplicados diferentes critérios de inclusão e exclusão. Como resultado desta revisão sistemática, foi encontrado uma relação significativa entre as pausas activas e o desempenho laboral dos profissionais da educação. Como conclusão, foi possível determinar que as pausas activas têm um impacto positivo no nível de desempenho laboral, nas relações interpessoais e na qualidade de vida dos profissionais da educação.

Palavras-chave: pausas activas; desempenho no trabalho; professores; ambiente de trabalho; educação

Introducción

A mediados del siglo XX la Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica al ámbito laboral como espacio ideal para promover la salud de los trabajadores, a través de la práctica de la actividad física, además, considera necesario la interrupción de las actividades laborales cada 120 minutos para realizar ejercicios de movilidad, con la finalidad de promover hábitos saludables y atribuir beneficios tanto al trabajador como a la institución (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

A partir de los años 60 las pausas activas pasan a ser obligatoriedad dentro del ámbito laboral y desde 1980 ganan relevancia por el vínculo que estas tienen con el desempeño de los trabajadores (Aguirre, 2021). En el contexto actual, las empresas buscan ser más competitivas y responder a una correcta gestión de talentos por lo que se han expandido diversas estrategias para integrar la actividad física en el entorno laboral, entre ellas, las pausas activas han cobrado gran importancia.

En palabras de Guerrero y Martínez (2021) las pausas activas son descansos transitorios dentro de la propia jornada laboral que incluyen ejercicios específicos de carácter físico y mental, reduciendo la fatiga ocasionada por la carga laboral, con el objetivo de contrarrestar el ausentismo profesional y fomentar un desarrollo óptimo del clima organizacional y de sus colaboradores. A su vez, Chérrez y Peralta (2022) definen a las pausas activas como aquella práctica de actividad física de manera organizada y planificada que busca mejorar significativamente la calidad de vida de un trabajador.

Con respecto al desempeño laboral, Robbins y Judge (2013) lo definen como el efecto de la interacción entre habilidades, actitudes y la motivación de una persona, con las condiciones que se presentan en el entorno laboral. De forma similar Guerrero y Martínez (2021) mencionan que el desempeño laboral es el comportamiento del trabajador en la búsqueda de objetivos propuestos en la institución educativa. En ambos casos se manifiesta que mantener un buen ambiente laboral dentro del área de trabajo permite que los niveles de productividad permanezcan positivos.

Para fomentar un ambiente positivo en una empresa o institución educativa, es fundamental garantizar que los empleados se sientan satisfechos y motivados, lo que les permitirá desempeñar sus labores con entusiasmo y excelencia, reduciendo errores y optimizando recursos. Esto es especialmente crucial para aquellas empresas e instituciones que buscan la eficacia y la eficiencia en su personal (Mosquera, 2016).

Actualmente, se ha adoptado el uso de las pausas activas como técnicas de relajación durante la jornada laboral, ya que estas aportan beneficios significativos para los colaboradores de diversas empresas e instituciones, mejorando tanto su salud como su calidad de vida. Las pausas activas contribuyen a reducir el estrés laboral causado por la acumulación de tareas y la monotonía asociada con el cumplimiento de obligaciones. Esta estrategia recreativa dentro del entorno laboral no solo promueve el desarrollo profesional, sino que también beneficia el bienestar personal, permitiendo que los empleados mantengan un rendimiento competitivo en el mercado laboral sin comprometer su salud física o mental (Solís, 2016).

Así mismo, Navarro et al. (2023) manifiestan que la evolución del ejercicio físico en el día de trabajo ha llevado al surgimiento de actividades que efectivamente fomentan una actitud positiva en el contexto y mejoran la salud mental y física de los trabajadores. De igual manera, en



Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación/Active breaks and the level of work performance in the educational professionals/ As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

un estudio publicado por Jaspe (2018), se analiza el uso de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral, y tras la aplicación de un cuestionario estructurado a 21 trabajadores, se pudo evidenciar que más del 57 % de los encuestados afirman estar de acuerdo con el hecho de que al tomar un breve descanso activo en la rutina de trabajo ayuda a disminuir el estrés y la fatiga mental. Este corto tiempo de desconexión laboral permite a los empleados bajar los niveles de estrés y recargar los niveles de energía para continuar con las obligaciones pendientes.

Por otra parte, los autores Guerrero y Martínez (2021) en su búsqueda de un programa de pausas activas para incrementar el desempeño y bienestar laboral de sus trabajadores, mediante una encuesta, concluyen que el 73,3 % de los participantes perciben las pausas activas como una oportunidad para mejorar de forma eficaz el entorno psicológico, social y laboral en las microempresas, lo que contribuye a enriquecer su desempeño de manera integral.

Del mismo modo, Rubio y Valdez (2022) en su investigación sobre el nivel de desempeño laboral en los docentes de una universidad privada, manifiestan que el 55 % de los profesionales mantienen un nivel regular en cuanto a su desempeño laboral, como resultados arroja que existe una correlación significativa en grado medio entre las pausas activas y el desempeño laboral, comprendiendo que a medida se mejore la aplicación de las pausas activas, se va a optimizar el desempeño laboral y con ello la productividad percibida por el trabajador en sus diferentes funciones. Al ser un porcentaje alto se entiende que gran parte de los empleados conocen la importancia de tener tiempos de desconexión para liberar tensiones y sensaciones de estrés que puedan afectar en sus obligaciones.

Cote (2020) menciona que el ámbito educativo representa una significativa cantidad de puestos de trabajo, los individuos que desempeñan roles docentes enfrentan extensas jornadas laborales en donde deben gestionar numerosas interacciones personales. En este contexto, las instituciones educativas no han otorgado la debida atención al ambiente laboral, ya que, en ciertas ocasiones, se percibe que la práctica docente no conlleva riesgos significativos para la salud y la seguridad. Esto se fundamenta en la creencia de que la interacción con los estudiantes no afecta potencialmente el bienestar del educando.

En Ecuador, existen leyes que garantizan la salud y el bienestar de los ciudadanos en cualquier ámbito en que se encuentre. La Constitución de la República del Ecuador (2008) en el artículo 326 literal 5, describe que: “Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar”. Así mismo, en el Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo (2004), decisión 584, artículo 4, explica que “los países miembros deberán propiciar el mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, a fin de prevenir daños en la integridad física y mental de los trabajadores que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el trabajo” (p. 24).

A pesar de la evidencia sobre los diversos beneficios que ofrecen las pausas activas durante la jornada laboral, son pocas las instituciones que incorporan estos programas en su rutina diaria, en algunos casos durante la aplicación de estas aun presentan deficiencias. Al ser una población de gran influencia en el desarrollo académico y personal de los estudiantes y en la gestión educativa; es necesario que profesionales de la educación se encuentren en condiciones óptimas para desempeñar sus funciones de manera efectiva, además de lograr un óptimo desarrollo del clima organizacional y el bienestar de los colaboradores (Navarro et al., 2023). Por tal razón el objetivo principal de este artículo es analizar los fundamentos teórico-metodológicos sobre las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación.

Métodos

Para la elaboración del presente estudio se realizó una revisión sistemática, que según Moher et al. (2009) hace referencia a un método de investigación que busca sintetizar y evaluar de forma crítica la evidencia disponible sobre un tema específico, siguiendo un proceso predefinido, transparente y replicable. Este conjunto de acciones permite al investigador identificar las obras más relevantes con relación a las pausas activas y el desempeño laboral. Se utilizó la metodología “Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)” con el objetivo de obtener un análisis de fuentes investigadas organizada, donde todas respondan a los ítems señalados por dicha metodología.

La revisión sistemática preparada para este artículo es de tipo descriptiva que en palabras de Nieto (2018) la define como una investigación de segundo nivel cuyo propósito es recopilar información sobre una cuestión determinada para lograr dar respuesta a hipótesis o preguntas



previamente establecidas, además, se empleó una metodología cualitativa donde se analizaron y extrajeron datos de todas las referencias relevantes.

Para la obtención de documentación se realizó la búsqueda de información en diferentes bases de datos como: Scielo, Dialnet, Redalyc, ResearchGate y el buscador académico Google Scholar, donde se obtuvo libros, tesis y artículos científicos de los años recientes. La revisión se realizó en el primer trimestre del 2024 donde se analizó estudios que incluyan las dos variables de estudio. La búsqueda se completó con palabras clave como: “pausas activas”, “desempeño laboral”, “docentes” y “ámbito laboral”, por último, para simplificar los resultados se utilizó el operador booleano “AND”.

Al total de los documentos encontrados en la primera búsqueda se les aplicaron criterios de selección con la finalidad de garantizar la validez y confiabilidad de los resultados, a continuación, en la tabla 1, se detallan con exactitud los criterios de inclusión y exclusión utilizados para esta investigación.

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión utilizados específicamente en la elaboración el artículo

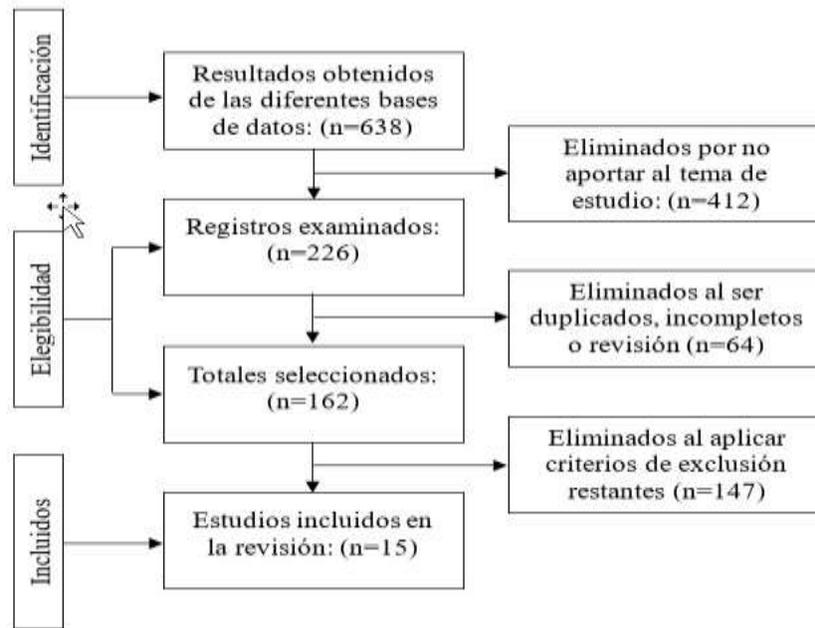
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Documentos publicados fundamentalmente en los últimos 5 años, 2019-2023.	
Estar escritos en idioma español o inglés	Estar escrito en un idioma diferente al español o inglés
Artículos de datos, tesis, libros	Artículos de revisión, documentos incompletos o duplicados
Documentos que tengan relación con el tema de estudio	Estudios que no tengan relación con el tema a estudiar.
Mostrar relación entre variables de estudio	No mostrar relación entre variables de estudio

Resultados y discusión

En primera instancia se encontró un total de 638 documentos de las diferentes bases de datos, de los cuales 412 fueron descartados inicialmente al no tener relación con el tema de estudio, también se eliminaron 64 estudios por ser artículos de revisión, duplicados o incompletos, y tras aplicar los criterios de exclusión restantes se separaron 147 archivos, quedando un total de 15 documentos con elegibilidad para la presente investigación (ver Figura 1).

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección



En la tabla 2 se detallan los resultados de los estudios seleccionados tras finalizar el proceso de revisión sistemática donde se analiza a las pausas activas y el desempeño laboral en diferentes profesionales.

Tabla 2

Análisis de los artículos que abordan las dos variables de estudio

Autor/Año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados
Jaspe (2018)	La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas	Investigación de campo y descriptiva	21 trabajadores	Cuestionario estructurado	Las pausas activas son una alternativa para aumentar el desempeño laboral, disminuir dolencias físicas, estrés y riesgos laborales.
Becerra et al. (2019)	Trastornos musculoesqueléticos	Estudio Descriptivo	158 docentes	Cuestionario Nórdico	La aplicación de un programa de pausa activas disminuye los



Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación/Active breaks and the level of work performance in the educational professionals/ As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

	en trabajadores de una universidad	Transversal	administrativos	de Kuorinka	TNE en relación con los problemas de los últimos 12 meses y últimos 7 días.
Guerrero y Martínez (2021)	Diseño del programa de las pausas activas para incentivar la mejora en el desempeño y bienestar laboral de los empleados de 2 microempresas de seguros en la ciudad de Bogotá, D.C.	Estudio cuantitativo de carácter descriptivo	15 colaboradores	Encuesta	El 73,3 % de los encuestados consideran a las pausas activas como una oportunidad de favorecer de manera positiva el entorno psicológico, social y laboral dentro de las microempresas, enriqueciendo su desempeño de manera integral.
Aguirre (2021)	Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una municipalidad distrital del Perú 2021	Investigación de tipo Descriptivo-Correlacional	40 trabajadores	Cuestionario	Existe un alto grado de significancia en la relación entre las pausas activas y la productividad laboral.
Angulo et al. (2022)	Impacto de la rutina cardio dance utilizada como pausa activa, en el índice de masa corporal, estrés y desempeño de los docentes del Instituto Tecnológico Superior Luis Tello.	Diseño cuasi-experimental	41 docentes	Inventario del perfil de estrés Derogatis. Cardio Dance Ejercicio aeróbico convencional	La rutina cardio dance como pausa activa mejora significativamente el índice de masa corporal, estrés y desempeño laboral.
Rubio Valdez (2022)	Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de la escuela de posgrado, Universidad Privada Antenor Orrego, 2021.	Diseño no experimental correlacional con un corte transversal	250 docentes	Cuestionario	Existe una relación positiva entre las dos variables de estudio, por lo que se estableció que a medida que se apliquen y mejoren las pausas activas, se optimizará el desempeño laboral de los docentes.
Copete et al. (2020)	Relación existente entre las pausas activas de movilidad articular	Diseño longitudinal de tipo	22 participantes	Cuestionario	Después de implementar las sesiones de pausas

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 3, pp.128-145, julio-septiembre 2024. Edición 61.

Segunda etapa

	y la jornada laboral de los trabajadores de la empresa Grupo Preferencial IPS Sanar, sede Meta	experimental con enfoque cuantitativo			activas y las charlas sobre desempeño laboral, el 80 % de los empleados responden que están desarrollando sus labores al pleno de sus capacidades, dedicando tiempo y esfuerzo.
Ordoñez y Prado (2019)	La gimnasia laboral como medida de prevención ante el estrés y mecanismo habilitante del desempeño laboral.	Diseño experimental descriptivo	104 participantes	Cuestionario	Las pausas activas benefician al empleado de manera individual ya que son actividades que favorecen la calidad de vida.
Mosquera (2016)	Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa Educadores de Tungurahua Ltda. de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua.	Investigación cuantitativa- cualitativa	14 participantes	Cuestionario	Se definió que al no realizar actividad física o tener una rutina de pausas activas incide considerablemente en el desempeño laboral de los trabajadores.
Solís (2016)	Las pausas activas y el desempeño laboral en los colaboradores del personal administrativo de la Unidad Educativa INSUTEC de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato.	Investigación exploratoria, descriptiva, correlacional.	20 colaboradores	Cuestionario	La mayor parte de los colaboradores manifiestan que el grado de incidencia que tienen las pausas activas en su desempeño laboral, es de gran ayuda pues se ha determinado que la actividad física ayuda a combatir el estrés laboral y cansancio físico y mental.
Ibáñez (2018)	Pausa Activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018.	Estudio cuantitativo no probabilístico, probabilístico	200 personas	Cuestionario	Los resultados indican que un programa de pausas activas contribuye a disminuir significativamente el agotamiento y los dolores



		descriptivo o correlacional.			osteomusculares de los trabajadores. Sin embargo, también concluye en que no existe relación alguna entre las variables: pausas activas, clima laboral, organización, comunicación y condición de trabajo.
Espinoza (2022)	Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí	Investigación cuasiexperimental. Cualitativa, cuantitativa y crítica propositiva	40 trabajadores	Cuestionario	Tras el análisis estadístico de las preguntas, se refleja que el nivel de morbilidad de los trabajadores disminuye ante la presencia de actividad física, por tal razón el estudio concluye que la aplicación de pausas activas influye significativamente en el desempeño laboral
Geney et al. (2020)	Propuesta metodológica para promover las pausas activas y generar cultura en los docentes de la escuela popular eucarística Camilo C. Restrepo.	Enfoque cualitativo-descriptivo	14 docentes	Cuestionario	La implementación de pausas activas es conocida por el personal docente, sin embargo, no encuentra el espacio para realizarlas. Enfatiza la importancia de la práctica de pausas activas en el cuidado de la salud física y mental, añadiendo que estas ayudan a incrementar el rendimiento laboral.
González y Silva (2024)	Efectividad de las pausas activas en la mejora del ambiente laboral en la pequeña minería.	Descriptiva, no experimental	30 empleados de la mina "Sominur"	Encuesta y entrevista	Los resultados del estudio mencionan que la implementación de pausas activas en la actividad minera genera una serie de beneficios psicológicos y físicos al trabajador,

					así también estas contribuyen al aumento de la productividad y eficiencia laboral.
Rodríguez y Lechuga (2019)	Desempeño laboral de los docentes de la Institución Universitaria ITSA	Cuantitativa, descriptiva, no experimental.	84 docentes y directivos	Cuestionario cerrado	Los directivos de la institución se consideran con niveles de desempeño destacados y competentes en contraste a los docentes que se identifican con un nivel básico, por lo tanto, se considera necesario aumentar los niveles de motivación y mejorar los factores de desempeño analizados.

Una vez examinada la información obtenida de los diferentes documentos es necesario resaltar que un gran porcentaje de autores ratifican la importancia de implementar programas de pausas activas durante la jornada laboral para disminuir significativamente los niveles de estrés de los trabajadores. Estos descansos activos permitirán a los profesionales mejorar indirectamente su desempeño laboral.

La actividad física es un aporte significativo dentro del ámbito laboral, debido a que repercute de forma positiva en recursos personales, físicos, cognitivos y afectivos, por tal motivo hoy en día las pausas activas se han convertido en una estrategia saludable para mejorar el bienestar de los empleados. Para las organizaciones e instituciones el talento humano es un aspecto clave para la consecución de objetivos: por ende, una adecuada gestión del personal en el ámbito educativo, con mayor atención a las múltiples facetas de los profesionales y que se adapte a las necesidades y responsabilidades específicas que el trabajo demande, se vuelve necesario para que su desempeño laboral sea competente; para esto las pausas activas cumplen un papel primordial.

Factores que influyen en la mejora del desempeño laboral:

En cuanto a los beneficios de las pausas activas dentro del ámbito laboral se pueden encontrar varios. Según Aguirre (2021), algunos de ellos consisten en romper la rutina de un horario laboral, restablecer el estado de salud de los trabajadores aumentando su concentración, mejorar la postura



Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación/Active breaks and the level of work performance in the educational professionals/ As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

y la monotonía de una persona durante el desempeño de sus actividades, así también, autores como Jaspe (2018) afirman que el empleo de las pausas activas ayuda al incremento del desempeño laboral, reduciendo dolencias físicas, el estrés, el ausentismo laboral, mejorando el autoestima en los empleados y sus relaciones entre compañeros.

De igual forma Ordoñez y Prado (2019) destacan en su estudio la importancia de la gimnasia laboral en relación con la mejora de factores que inciden de forma directa en el desempeño de sus actividades, tales como: el estado de ánimo, compromiso y relaciones interpersonales, contribuyendo a esto con el aporte de Solís (2016) quien menciona que también se fortalece la comunicación laboral y sobre todo la calidad de vida organizacional.

Calidad de vida:

En este sentido Copete et al. (2020) en su investigación realizada al personal de salud observan una relación directa de las pausas activas con el aumento del desempeño laboral, por ende, se refleja que el 80 % de sus empleados tras la implementación de las sesiones de pausas activas responden que están desarrollando sus labores al pleno de sus capacidades, dedicando tiempo y esfuerzo a la consecución de objetivos. Además, los descansos activos ayudan a que los trabajadores lleven una vida saludable permitiendo así un mejor desarrollo durante la jornada laboral.

Del mismo modo Angulo et al. (2022) en su aplicación de una rutina de cardio dance como pausa activa al personal docente, coinciden con los autores antes mencionados ya que con la práctica se evidenció una disminución de los niveles de estrés y una mejora en la condición física, recomendando así la medicina preventiva para una optimización del estilo de vida de los docentes. Se entiende también que a mayor actividad física menor tasa de morbilidad y que la aplicación de pausas activas significa aportar una mejora de la calidad de vida laboral (Espinoza, 2022).

Ibáñez (2018) logra evidenciar que no existe relación alguna entre las pausas activas, clima laboral, organización, comunicación y condición de trabajo; a pesar de ello alude al hecho de que las pausas activas contribuyen a disminuir significativamente el agotamiento y los dolores osteomusculares en personal de áreas académicas y administrativas lo que hace que la efectividad con la que respondan los empleados sea más productiva. Según Becerra et al. (2019), los trastornos

músculo - esqueléticos son frecuentes en docentes y administrativos; y de estos, en mayor porcentaje en personal administrativo pues no tienen la flexibilidad de cambiar de postura durante su jornada laboral, por tal razón se consideran a las pausas activas como alternativa que contribuye a la disminución de estos malestares.

Desconocimiento / Fatiga Estrés:

Entendiendo que las pausas activas influyen en el nivel de desempeño laboral de profesionales de la educación, existen investigaciones como las de Rodríguez y Lechuga (2019); Mosquera (2016); González y Silva (2024); Rubio y Valdez (2022) y Geney et al. (2020), que evidencian que a causa del desconocimiento, falta de interés, falta de tiempo o mala organización interna, se refleja un nivel de desempeño bajo en los empleados, viéndose afectados así factores como: la comunicación, productividad y rendimiento laboral. De hecho, dentro de estos estudios sobresalen de manera reincidente factores negativos como el estrés y la fatiga, aspectos nocivos para la salud tanto física como psicológica de un trabajador.

Por otra parte, los estudios revisados permiten destacar también el aspecto de que la práctica de pausas activas no solo debe ser de un tipo o impartidas de forma monótona. Aguirre (2021) propone en su estudio la aplicación de las pausas activas 3 veces al día durante la jornada laboral; específicamente pausas de inicio, de compensación y relajación; Angulo et al. (2022) establecen como rutina de pausas activas la aplicación de cardio dance y ejercicio aeróbico; Ordóñez y Prado (2019) establecen juegos dinámicos durante la jornada laboral. Un programa de pausas activas permite mejorar el entorno psicológico, social y laboral, por ello es importante y recomiendan que dentro de las instituciones se establezcan evaluaciones periódicas de desempeño laboral para mejorar la calidad de servicio que brindan los trabajadores en cada una de sus funciones.

Aunque a lo largo de esta revisión sistemática se analizaron varias fuentes bibliográficas de validez, perdura el compromiso de indagar más sobre las relaciones causales entre las variables de estudio para comprender los efectos de la aplicación de pausas activas, en el desempeño laboral de los profesionales de la educación.

Conclusiones

La gran mayoría de los estudios analizados muestran un impacto positivo en el nivel de desempeño laboral ante la práctica de las pausas activas, influyendo estas de forma directa en



Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación/Active breaks and the level of work performance in the educational professionals/ As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

factores como la autoestima, relaciones interpersonales, compromiso, productividad, rendimiento, salud física, mental y psicológica, fatiga, estrés, motivación y calidad de vida de los profesionales de la educación.

El desconocimiento, la falta de interés y la falta de tiempo ocasionan que la aplicación de un programa de pausas activas no sea impartida de forma adecuada o productiva, generando un sentimiento de monotonía, cansancio y desinterés en los trabajadores por la práctica de actividad física. La aplicación de pausas activas en profesionales de la educación se puede hacer a partir de juegos dinámicos, actividades aeróbicas como cardio dance o ejercicios de relajación. Sin embargo, es necesario que no solo se empleen pausas activas de relajación, si no también que se implemente la práctica de ejercicios de fuerza para equilibrar el estado físico y mental del profesional.

Referencias

- Aguirre, M. (2021). *Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una Municipalidad Distrital del Perú, 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66219>
- Angulo, R., Rodríguez, D., Mina, J. y Estupiñán L. (2022). Impacto de la rutina cardio dance utilizada como pausa activa, en el índice de masa corporal, estrés y desempeño de los docentes del Instituto Tecnológico Superior Luis Tello. *Ciencia y Educación*, 3(10), 21-30. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/162>
- Becerra, N., Montenegro, S., Timoteo, M., y Suárez, C. (2019). Trastornos musculoesqueléticos en docentes y administrativos de una universidad privada de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 6-11. <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/30>
- Chérrez, C. E. y Peralta, D. A. (2022). *Análisis de los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física recreativa en personal administrativo. (Revisión bibliográfica)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.cu/handle123456789/38815>

Constitución de la República del Ecuador [Const]. Art. 326, numeral 5 de 2008 (Ecuador).

https://www.corporacionlideres.com/wp-content/uploads/2019/07/NormasSSO_Constitucion.pdf

Copete, Y. Y., Mosquera, L. G. y Santamaría, S. M. (2020). *Relación existente entre las pausas activas de movilidad articular y la jornada laboral de los trabajadores de la empresa Grupo Preferencial IPS Sanar, sede Meta*. [Trabajo Final de Especialización, Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas de Bogotá].

<https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/655>

Cote, Y. R. (2020). *Propuesta metodológica para el desarrollo de ejercicios de pausas activas centrado en el sector de columna para los docentes y administrativos de las UTS*. [Tesis de Grado, Unidades Tecnológicas de Santander].

<http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/3893>

Espinoza, C. (2022). *Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9851>

Geney, M. A., Gañan, J. C. y Acevedo, E. A. (2020). *Propuesta metodológica para promover las pausas activas y generar cultura en los docentes de la Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo*. [Tesis de Grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17233>

González, B. G. y Silva, R. F. (2024). Efectividad de las pausas activas en la mejora del ambiente laboral en la pequeña minería. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*, 4 (Especial), p. 66-73.

<https://rperspectivasinvestigativas.org/index.php/multidisciplinaria/article/view/110>

Guerrero, D. y Martínez, J. (2021). *Diseño del programa de pausas activas para incentivar la mejora en el desempeño y bienestar laboral de los empleados de dos microempresas de seguros en la ciudad de Bogotá, DC*. [Tesis de doctorado, Universidad Santo Tomás].

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/34850>



Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación/Active breaks and the level of work performance in the educational professionals/ As pausas ativas e o nível de desempenho no trabalho nos profissionais da educação

- Ibáñez, A. (2018). Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(1). https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1202
- Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo (14 de mayo de 2004). Decisión 584, capítulo II, artículo 4. <https://andina.vlex.com/vid/sustitucion-seguridad-salud-trabajo-32939011#:~:text=Art%C3%ADculo%204%20En%20el%20marco%20de%20sus%20Sistemas,consecuencia%2C%20guarden%20relaci%C3%B3n%20o%20sobrevengan%20durante%20el%20trabajo.>
- Jaspe, C. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista Enfoques*, 2(7). <https://revistaenfoques.org/index.php/revistaenfoques/article/view/40>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000097>
- Mosquera, V. (2016). *Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua*. [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/22910>
- Navarro, S., Pérez, Y. y Núñez, W. (2023). Correlación de la actividad física con desempeño laboral: una visión desde Sincelejo, Sucre. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 306-314. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9059825>
- Nieto, E. (2018). *Tipos de investigación*. [Tesis de Grado, Universidad Santo Domingo de Guzmán]. <https://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- Ordoñez, M. y Prado, J. (2019). *La gimnasia laboral como medida de prevención ante el estrés y mecanismo habilitante del desempeño laboral*. [Tesis de Grado, Universidad de Guayaquil]. <https://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/44865>

- Organización Internacional del Trabajo (4 de abril de 2016). *Estrés en el trabajo. Un reto colectivo*. OIT. <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
- Robbins, S. P. y Judge, T. A. (2013). *Comportamiento organizacional*. (15a ed.). Pearson Educación.
- Rodríguez, K. P. y Lechuga, J. I. (2019). Desempeño laboral de los docentes de la Institución Universitaria ITSA. *Revista EAN*, (87), 79-101. <http://scielo.org.co/pdf/ean/n87/0120-8160-ean-87-79.pdf>
- Rubio, K. E. y Valdez, C. L. (2022). Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de la escuela de posgrado, Universidad Privada Antenor Orrego, 2021. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/2879>
- Solís, A. B. (2016). *Las pausas activas y el desempeño laboral en los colaboradores del Personal Administrativo de la Unidad Educativa INSUTEC de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato*. [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato]. [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24358>