UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

PERCEPCIONES DE LOS DOCENTES SOBRE LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN SU BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL EN LA ESCUELA VICENTE BASTIDAS REINOSO, CIUDADELA CLODOVEO JARAMILLO ALVARADO, CIUDAD DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2024–2025.

Investigación presentada como requisito para optar al grado de Licenciatura en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autor: Gabriel Napoleón Lima Salinas
Tutor: MSc. Luis Santiago Poma Lojano

Willemstad, Curaçao, septiembre de 2025

CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO POR PARTE DEL TUTOR

Willemstad, Curaçao, 05 de septiembre de 2025.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

En mi calidad de Tutor del proyecto de titulación presentado por Gabriel Napoleón Lima Salinas, para optar por el Grado de Licenciado/a en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física, cuyo título es: Percepciones de los docentes sobre la influencia de la actividad física en su bienestar y salud integral en la Escuela Vicente Bastidas Reinoso, Ciudadela Clodoveo Jaramillo Alvarado, Ciudad de Loja, periodo lectivo 2024–2025, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación.

LUIS SANTIAGO POMA LOJANO

Firmado digitalmente porLUIS SANTIAGO POMA LOJANO
DN: cn=LUIS SANTIAGO POMA LOJANO gn=LUIS SANTIAGO c=EC
Motivo:Soy el autor de este documento
Ubicaci· n:
Fecha:2026-10-02 14:54+19:00

MSc. Poma Lojano Luis Santiago

DOCENTE-TUTOR

C. C. 0201629110

ÍNDICE GENERAL

CARTA DE APROBACIÓN ii
LISTA DE CUADROS vi
RESUMEN vii
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I — EL PROBLEMA 2
Planteamiento del problema 2
Formulación del problema 3
Preguntas de investigación 3
Objetivo general 3
Objetivos específicos 4
Justificación 4
Alcance de la investigación 5
Limitaciones de la investigación 5
Factibilidad de la investigación 6
CAPÍTULO II — MARCO TEÓRICO 7
Antecedentes de la investigación 7
Actividad física y ejercicio en la experiencia docente 9
Bienestar docente como experiencia situada 10
Salud integral y límites de la valoración subjetiva 12
Percepciones y construcción del significado 13
Tiempo disponible y organización de la jornada 14
Cansancio y disposición para participar 15
Responsabilidades administrativas y oportunidades de movimiento 16
Participación voluntaria y diversidad de preferencias 18
Convivencia y sentido institucional del bienestar 19
Relación entre bienestar y desempeño profesional 20
Sistema de categorías y conceptualización 21
CAPÍTULO III — MARCO METODOLÓGICO 23
Tipo y alcance de la investigación 23
Enfoque y diseño 24
Población y selección de participantes 25
Área y delimitación temporal 26
Técnicas de recolección y fuentes de información 27
Instrumento y correspondencia con los objetivos 28
Validación y revisión de la guía 29
Consistencia y criterios de calidad cualitativa 30
Procedimiento de análisis de datos 30
Posición del investigador y revisión de las interpretaciones 32

Fases de la investigación 34
Resguardo de información y participación 35
CAPÍTULO IV — PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 36
Análisis Detallado de los Resultados 36
Cuadro 1. Actividad física y hábitos docentes 36
Cuadro 2. Bienestar percibido y valoración profesional 36
Cuadro 3. Barreras personales e institucionales 37
Cuadro 4. Estrategias y propuestas de bienestar 37
Lectura de los hábitos y las experiencias de actividad física 38
Ausencia de rutina expresada por E1 39
Cansancio referido por E2 39
Planificación y exigencia percibidas por E3 40
Relación entre práctica y carga administrativa expresada por E4 40
Escasez de actividad en la rutina de E5 41
Interpretación del bienestar asociado al movimiento 42
Valoración de salud física y mental de E2 42
Afirmación favorable sobre bienestar emocional de E4 43
Experiencia de energía y menor estrés relatada por E1 43
Valoración general de bienestar en E3 44
Beneficio esperado en la expresión de E5 45
Examen de las barreras personales e institucionales 45
Hábitos y exigencias de trabajo en E1 46
Brevedad de la referencia administrativa de E2 46
Tiempo posterior a la jornada en E3 47
Carga horaria y continuidad en E4 47
Documentación y tiempo personal en E5 48
Análisis de las propuestas y sus condiciones de viabilidad 49
Caminatas y franja de permanencia propuestas por E1 49
Ambiente laboral y cultura de bienestar en E2 50
Juego recreativo con materiales propuesto por E3 50
Deportes y encuentros recreativos sugeridos por E4 51
Cronograma con docentes y estudiantes propuesto por E5 51
Relaciones entre las categorías y lectura de conjunto 52
Análisis General de los Resultados 53
Orientaciones institucionales derivadas de las propuestas docentes 54
Consulta inicial de preferencias y condiciones 54
Revisión de compatibilidad con la jornada 55
Caminata compartida y voluntaria 56
Pausa de movimiento con opciones de ajuste 57

Juego recreativo de cooperación 57
Bailoterapia como opción de interés 58
Encuentro deportivo de carácter recreativo 59
Encuentros entre instituciones 59
Cronograma institucional con propósitos diferenciados 60
Revisión de procesos y documentación 61
Comunicación de la convocatoria 62
Seguimiento de participación y experiencia 62
Criterios para valorar continuidad 63
Evaluación de bienestar en una investigación posterior 64
Evidencia del logro de los objetivos 65
CAPÍTULO V — CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 66
Conclusiones 66
Recomendaciones 67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 69
ANEXOS 70
ANEXO A — GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES 71
ANEXO B — MATRIZ DE LECTURA DE LOS TESTIMONIOS 72

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1. Actividad física y hábitos docentes 36
Cuadro 2. Bienestar percibido y valoración profesional 36
Cuadro 3. Barreras personales e institucionales 37
Cuadro 4. Estrategias y propuestas de bienestar 37

RESUMEN

Percepciones de los docentes sobre la influencia de la actividad física en su bienestar y salud integral en la Escuela Vicente Bastidas Reinoso, Ciudadela Clodoveo Jaramillo Alvarado, Ciudad de Loja, periodo lectivo 2024–2025.

Autor: Gabriel Napoleón Lima Salinas
Tutor: MSc. Luis Santiago Poma Lojano
Año: 2026

La investigación examina las percepciones de docentes de la Escuela Vicente Bastidas Reinoso, de Loja, sobre actividad física y bienestar integral durante el periodo lectivo 2024–2025. Adopta una lectura cualitativa y descriptiva de los fragmentos de entrevistas presentados en cuatro cuadros, asociados a cinco códigos de participantes. Las categorías comprenden hábitos, bienestar percibido, barreras y propuestas institucionales. Los testimonios describen escasa actividad organizada, cansancio y limitaciones de tiempo vinculadas a las responsabilidades laborales; también expresan valoraciones favorables sobre el movimiento y propuestas de recreación, baile y organización de horarios. La evidencia se circunscribe a percepciones y no incluye mediciones clínicas, evaluación del rendimiento ni comprobación de una intervención. Se concluye que las barreras organizativas y las preferencias docentes deben considerarse conjuntamente al formular acciones de bienestar. Se recomienda diseñar opciones voluntarias y viables, documentar entrevistas completas, resguardar la identidad de los participantes y evaluar las iniciativas antes de afirmar beneficios institucionales.

Descriptores o Palabras Claves: actividad física, percepciones docentes, bienestar, barreras institucionales.

INTRODUCCIÓN

En la Escuela Vicente Bastidas Reinoso, de Loja, los fragmentos docentes reúnen valoraciones favorables de la actividad física con dificultades de tiempo y responsabilidades administrativas. Comprender esa relación permite discutir oportunidades de movimiento compatibles con la jornada. El estudio examina los significados atribuidos al bienestar y desarrolla orientaciones a partir de las preferencias expresadas.

La Escuela Vicente Bastidas Reinoso, de Loja, es el contexto indicado en el informe. El alcance corresponde a una lectura cualitativa de los fragmentos asociados a cinco docentes. El análisis busca comprender experiencias y propuestas; no mide salud clínica, productividad ni eficacia de un programa institucional.

Los cinco capítulos desarrollan el problema, el marco teórico, la metodología, la presentación y análisis de resultados, y las conclusiones y recomendaciones. Se separan las valoraciones de los entrevistados de las interpretaciones de la investigación y de las acciones propuestas.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

La Escuela Vicente Bastidas Reinoso, de la ciudad de Loja, constituye el contexto de una investigación sobre percepciones docentes de actividad física y bienestar. Los cuadros del informe reúnen fragmentos asociados a cinco identificadores. En ellos se describen escasa rutina de ejercicio, cansancio, responsabilidades administrativas y dificultades de tiempo. También aparecen valoraciones favorables del movimiento y propuestas de caminatas, actividades recreativas, bailoterapia y coordinación de horarios. El problema se sitúa en esa distancia entre reconocer un valor y encontrar posibilidades de práctica.

La presencia de valoraciones positivas no demuestra que la actividad física forme parte de una rutina. E1 expresa que no realiza ejercicio diario y, en otro fragmento, relata sentirse con más energía cuando lo hace. La coexistencia de esas respuestas invita a comprender cómo se relacionan práctica, experiencia y disponibilidad. No corresponde interpretar la diferencia como contradicción personal ni atribuir una causa que el relato resumido no identifica.

Las responsabilidades de trabajo ocupan un lugar en las explicaciones de los participantes. E4 vincula la ausencia de actividad con carga administrativa; E5 menciona documentación, y E3 se refiere al tiempo posterior a los horarios laborales. Estas expresiones justifican examinar la compatibilidad de una iniciativa institucional con la jornada. Una propuesta que añada tareas al final del día podría reproducir la dificultad que pretende atender. La organización debe discutirse junto con la elección de actividad.

El bienestar también necesita delimitación. Los cuadros contienen términos de salud física, emocional, estrés y energía, pero no mediciones clínicas ni indicadores de desempeño. La influencia incluida en el título se aborda como influencia percibida. El estudio comprende qué relación atribuyen los docentes al movimiento, sin afirmar que la investigación haya demostrado un efecto sobre su salud integral.

Los antecedentes revisados permiten situar esa precaución. Corbett et al. (2022) encuentran evidencia preliminar sobre intervenciones de hábitos de vida en docentes y limitaciones de calidad. Dreer (2023) distingue asociaciones de bienestar y resultados profesionales de interpretaciones causales. Para el caso de Loja, el problema requiere escuchar experiencias y describir condiciones, antes de adoptar una actividad como solución comprobada.

La información disponible permite una lectura cualitativa inicial, pero tiene límites de profundidad. Los extractos no conservan transcripciones completas ni todos los contextos de respuesta. Esta restricción afecta el examen de matices y desacuerdos. La investigación desarrolla el análisis del material y explicita qué documentación debe recuperarse para cerrar sus interpretaciones.

Formulación del problema

¿Cómo perciben los docentes de la Escuela Vicente Bastidas Reinoso la relación entre actividad física y bienestar integral, y qué condiciones de participación y orientaciones institucionales pueden interpretarse a partir de sus testimonios sobre el periodo lectivo 2024–2025?

Preguntas de investigación

¿Qué hábitos y experiencias de actividad física describen los participantes en los fragmentos de entrevistas?

¿Qué diferencias existen entre experiencias de bienestar, valoraciones generales y beneficios esperados asociados al movimiento?

¿Cómo se presentan las barreras de tiempo, carga de trabajo y documentación en las percepciones docentes?

¿Qué orientaciones institucionales pueden formularse a partir de las propuestas recogidas, atendiendo la voluntariedad y la compatibilidad con la jornada?

Objetivo general

Comprender las percepciones de docentes de la Escuela Vicente Bastidas Reinoso, de Loja, sobre la relación entre actividad física y bienestar integral, mediante

el análisis cualitativo de testimonios y la formulación de orientaciones institucionales pertinentes al contexto investigado.

Objetivos específicos

1. Describir los hábitos y experiencias de actividad física expresados por los docentes en los fragmentos de entrevistas.
2. Interpretar las valoraciones del bienestar asociadas al movimiento, distinguiendo experiencias, creencias y expectativas.
3. Examinar las barreras personales e institucionales reportadas en relación con tiempo, responsabilidades laborales y oportunidades de participación.
4. Formular orientaciones institucionales de actividad física y recreación a partir de las propuestas docentes y de criterios de organización, voluntariedad y seguimiento.

Justificación

La investigación permite comprender una necesidad expresada por docentes de una escuela concreta. Su utilidad reside en atender lo que consideran valioso y lo que describen como limitante. La propuesta de bienestar no parte de una lista genérica de ejercicios, sino de preferencias y barreras identificables. La caminata de E1, el juego de E3 y la organización de E5 ofrecen referentes para discutir opciones con el personal.

El aporte académico consiste en diferenciar tipos de evidencia. Una experiencia de alivio, una valoración de salud y una expectativa de beneficio no sostienen la misma conclusión. Explicar esas diferencias mejora la lectura de percepciones y evita afirmar resultados clínicos o profesionales no evaluados. La interpretación conserva la voz de los participantes y vuelve al segmento que sustenta cada relación.

La contribución institucional se concreta en criterios de decisión. Antes de programar una actividad, la escuela puede examinar compatibilidad de horario, voluntariedad, disponibilidad de espacios y responsabilidades. Estos criterios responden a las dificultades narradas. No presuponen recursos, aprobación o consenso, y permiten que el diseño se revise mediante participación real.

La perspectiva de Educación Física aporta una distinción entre oportunidades de movimiento, entrenamiento y evaluación de salud. El trabajo puede orientar experiencias recreativas sin convertirlas en prescripción uniforme. La elección debe atender a quienes participan y al propósito institucional. La investigación no atribuye al docente investigador funciones clínicas ni diagnósticos de sus colegas.

El interés metodológico está en conservar trazabilidad. Los cuadros permiten identificar veinte segmentos, pero no constituyen entrevistas completas. La matriz de análisis muestra qué se interpretó y hasta dónde llega la conclusión. Ese procedimiento facilita revisar el estudio cuando se recuperen los registros de campo, sin reemplazar información faltante con supuestos.

Alcance de la investigación

El alcance comprende la interpretación de veinte fragmentos asociados a cinco códigos docentes y organizados en cuatro cuadros. El contexto es la Escuela Vicente Bastidas Reinoso y el periodo temático señalado en el título. Los resultados describen significados, barreras y propuestas del material, sin generalizar a todo el profesorado de Loja ni estimar prevalencias.

El alcance propositivo incluye alternativas de actividad y criterios de organización. Su desarrollo constituye un producto académico que puede discutirse con la institución. No acredita aplicación, asistencia, cambio de hábitos ni mejoras de salud. La evaluación de esas posibilidades requeriría registros y un diseño posterior.

Limitaciones de la investigación

La ausencia de entrevistas completas limita la revisión de matices, repreguntas y casos que no coincidan con los temas predominantes. Los cuadros conservan una selección de contenido y sus rótulos analíticos. El estudio no puede verificar que esa selección represente toda la conversación ni declarar saturación a partir de los fragmentos.

La documentación disponible tampoco permite acreditar validación de expertos, pilotaje, consentimiento o observación de campo con suficiente detalle. Esos

procedimientos aparecen declarados en la fuente, pero necesitan sus constancias. La metodología no los utiliza como garantía comprobada ni incorpora documentos de aplicación que no existen en el material.

La relación temporal requiere contraste entre periodo lectivo, fechas declaradas de entrevistas y carta de aprobación. Mientras no se concilien esos registros, el estudio mantiene el periodo del título como referente temático y limita afirmaciones sobre la secuencia de trabajo. La fecha de edición de 2026 no sustituye una fecha de recolección.

Factibilidad de la investigación

La lectura de los cuadros, la revisión de fuentes y la elaboración de orientaciones son factibles con los materiales disponibles. El trabajo puede organizar evidencia y ofrecer criterios de consulta sin agregar participantes o resultados. Esa factibilidad académica no equivale a certificar ejecución de campo.

La aplicación de actividades necesita acuerdos institucionales, disponibilidad real y participación voluntaria. La recuperación de entrevistas y constancias permitiría ampliar la profundidad del análisis. Los recursos, horarios y responsabilidades deberán definirse con la escuela antes de ejecutar una propuesta, según sus condiciones efectivas.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

El estudio de la Escuela Vicente Bastidas Reinoso requiere antecedentes que permitan examinar la actividad física y el bienestar docente sin confundir tres cuestiones distintas: qué se conoce sobre el tema en otras poblaciones, qué expresan los cinco docentes identificados en los cuadros y qué podría proponerse en la institución. La selección bibliográfica se concentra en revisiones publicadas entre 2021 y 2024. Los trabajos anteriores se utilizan para precisar conceptos o procedimientos, no como evidencia reciente de la situación de Loja. La proximidad temática se valora junto con el diseño y las limitaciones de cada publicación.

Hascher y Waber (2021) realizaron una revisión sistemática de investigaciones sobre bienestar docente publicadas entre 2000 y 2019. Incluyeron 98 estudios y examinaron definiciones, factores relacionados e intervenciones. Encontraron enfoques heterogéneos y destacaron la importancia de las relaciones sociales. Advirtieron que la investigación sobre consecuencias del bienestar necesitaba mayor desarrollo. Este antecedente ayuda a delimitar el concepto: una respuesta sobre cansancio no representa por sí sola todas las dimensiones del bienestar. Para Vicente Bastidas Reinoso, su aporte consiste en orientar una lectura que reúna experiencia personal y condiciones de trabajo, sin convertir una revisión internacional en diagnóstico de los entrevistados.

Corbett et al. (2022) examinaron intervenciones de actividad física, alimentación o sueño dirigidas al bienestar mental de docentes mediante una revisión de alcance. Los dieciséis estudios incluidos incorporaban actividad física; solo cuatro añadían aspectos de alimentación o sueño. La heterogeneidad de las intervenciones y sus resultados dificultaba compararlas, y la calidad general estaba limitada por muestras pequeñas, diseños débiles o información incompleta. Los autores consideraron preliminar la evidencia favorable y solicitaron investigaciones mejor diseñadas. Esta cautela resulta pertinente: el interés de los docentes de Loja por

caminatas o bailoterapia justifica estudiar esas opciones, pero no permite anticipar un efecto ni escoger una actividad como solución demostrada.

Dreer (2023) revisó investigaciones sobre posibles consecuencias del bienestar docente. Su análisis incluyó 44 estudios con información de más de 76.990 docentes. Identificó relaciones con resultados como calidad del sueño, permanencia en la profesión y relaciones entre docentes y estudiantes. Sin embargo, pocos diseños permitían interpretaciones causales. La relación entre bienestar y trabajo escolar necesita, por tanto, una formulación cuidadosa. En esta investigación, las expresiones de energía o ánimo pertenecen a las percepciones de los participantes; no constituyen una evaluación del rendimiento pedagógico. El antecedente respalda la delimitación del análisis y evita que la valoración positiva del ejercicio se traduzca automáticamente en una afirmación sobre calidad educativa.

Ozturk et al. (2024) revisaron la conceptualización del bienestar en docentes de primaria. Examinaron artículos publicados entre 2016 y 2021 y reunieron 61 estudios. Organizaron sus enfoques alrededor del malestar, las experiencias positivas y la dimensión profesional. Solo seis consideraban conjuntamente esas perspectivas. Su conclusión propone atender la complejidad del bienestar y evitar una lectura limitada a un único aspecto. Para Vicente Bastidas Reinoso, esta referencia permite conservar tanto el cansancio expresado como las preferencias recreativas y las condiciones de la jornada. Ninguna de estas dimensiones debe ocupar el lugar de las demás. Una propuesta basada únicamente en entusiasmo perdería las barreras laborales; una centrada solo en agotamiento ignoraría las iniciativas docentes.

Los antecedentes coinciden en pedir precisión conceptual y prudencia al interpretar resultados. Difieren en sus preguntas: Hascher y Waber organizan el campo del bienestar; Corbett y colaboradores examinan intervenciones vinculadas con hábitos de vida; Dreer revisa posibles consecuencias, y Ozturk y colaboradores estudian la forma de conceptualizar el bienestar en primaria. La presente investigación no reproduce sus diseños. Utiliza sus aportes para interpretar fragmentos de entrevistas y formular criterios de actuación compatibles con el alcance cualitativo y descriptivo del material.

La pertinencia de esas investigaciones también se define por lo que no resuelven en el caso local. No aportan los horarios efectivos de la escuela, la distribución de tareas administrativas, las preferencias de todo el personal ni las condiciones de los espacios. Esas cuestiones deben conocerse mediante documentación institucional y participación docente. El marco bibliográfico permite formular mejores preguntas; la respuesta sobre Vicente Bastidas Reinoso debe proceder de su propio contexto.

Actividad física y ejercicio en la experiencia docente

Caspersen et al. (1985) distinguen actividad física, ejercicio y condición física. El primer concepto comprende movimiento corporal con gasto de energía; el ejercicio es una modalidad planificada, estructurada y repetitiva, mientras que la condición física se refiere a atributos que requieren procedimientos específicos para evaluarse. La distinción sigue siendo útil para leer los testimonios. Decir que no se realiza ejercicio diario informa sobre una rutina organizada, pero no permite afirmar que durante la jornada no exista desplazamiento, trabajo doméstico u otra forma de movimiento.

En los cuadros de esta investigación aparecen expresiones como ejercicio, deporte, actividad física y recreación. Su proximidad en el lenguaje cotidiano no elimina sus diferencias. Una caminata puede responder a una necesidad de desplazamiento o a una decisión recreativa. Un encuentro deportivo puede combinar movimiento, competencia y convivencia. La propuesta docente debe aclarar qué experiencia interesa antes de elegir indicadores de seguimiento. Registrar asistencia a una actividad no equivale a medir todos los hábitos de movimiento de una persona.

El alcance de la entrevista es comprender la forma en que los docentes nombran y valoran esas prácticas. No corresponde corregir sus respuestas para ajustarlas a una definición técnica. El análisis puede conservar el término utilizado y explicar la diferencia conceptual en la interpretación. Si un participante expresa ausencia de ejercicio, resulta más fiel escribir que no describe una rutina de ejercicio que clasificarlo como físicamente inactivo. Esta última afirmación necesitaría datos de frecuencia, duración e intensidad que no constan en los fragmentos.

La condición física tampoco se deduce de sentir cansancio. La fatiga expresada puede relacionarse con el momento de la entrevista, con responsabilidades acumuladas o con otros aspectos que el corpus no permite distinguir. Una prueba funcional respondería una pregunta diferente de la entrevista. El análisis cualitativo se ocupa del significado de esa experiencia y de su relación narrada con las oportunidades de participación. Mantener separados ambos procedimientos protege la precisión del estudio.

Para la escuela, la diferencia conceptual tiene consecuencias prácticas. Una propuesta de movimiento durante la jornada no necesita presentarse como entrenamiento deportivo. Puede permitir cambiar una posición prolongada, compartir una caminata breve o participar en un juego recreativo. Su diseño se justifica por las preferencias y las condiciones identificadas. Si se pretende evaluar condición física o salud, se requerirá un objetivo adicional, instrumentos adecuados y personal competente; ese propósito no está cubierto por los testimonios analizados.

La planificación debe conservar esa proporción. Los fragmentos permiten reconocer una distancia entre valorar el movimiento y disponer de una rutina. No informan cuántos minutos realiza cada docente ni qué intensidad alcanza. Las recomendaciones generales de salud sirven como marco externo, pero no reemplazan una medición individual ni convierten la entrevista en un instrumento de clasificación de actividad física.

Bienestar docente como experiencia situada

En este trabajo, el bienestar se examina mediante significados expresados por los participantes. Energía, alivio del estrés, salud mental y agotamiento son términos presentes en sus respuestas. El análisis considera qué relación establece cada docente entre esos significados y el movimiento. No asigna una escala global de bienestar ni un estado clínico. Esta delimitación permite que las conclusiones respondan a la pregunta sobre percepciones y evita una evaluación que el estudio no realizó.

Hascher y Waber (2021) y Ozturk et al. (2024) muestran que el bienestar docente se aborda mediante perspectivas distintas. En el caso de Vicente Bastidas

Reinoso, esa diversidad orienta una decisión analítica: comprender el bienestar requiere atender el contenido de las respuestas y las condiciones que los docentes nombran. La actividad física aparece como práctica valorada, mientras que la jornada y la documentación se mencionan como obstáculos. La relación se estudia como parte de una experiencia laboral, no como una característica aislada de la voluntad personal.

Una expresión favorable después de ejercitarse puede describir una experiencia concreta. Una afirmación general sobre el beneficio del deporte puede expresar una creencia compartida. Un condicional puede formular una expectativa para el futuro. Las tres aportan información, pero de distinta naturaleza. La primera permite interpretar un episodio narrado; la segunda informa sobre valoración; la tercera orienta una posibilidad deseada. Mezclarlas produciría una conclusión más amplia que la evidencia.

La experiencia situada también incluye el momento de la jornada al que se refiere una persona. Sentirse agotada al final del trabajo no significa necesariamente mantener la misma percepción durante toda la semana. La entrevista completa podría aclarar variaciones, tareas y momentos. Los fragmentos actuales no incluyen ese detalle, por lo que el estudio conserva una descripción limitada y propone profundizar sin completar las respuestas con suposiciones.

El bienestar no se utiliza aquí como sinónimo de productividad. Que un docente valore sentirse con energía es relevante por su propia experiencia, incluso si no existe una medición de resultados escolares. Reducir su valor a la posibilidad de trabajar más podría convertir una iniciativa de cuidado en una exigencia adicional. El análisis institucional debe preguntar cómo se vive la jornada y qué condiciones permitirían participar, antes de afirmar consecuencias sobre desempeño.

El contexto territorial del estudio es la ciudad de Loja y la escuela señalada en el título. Esa ubicación delimita el caso, pero no autoriza a atribuir hábitos, clima, transportes o costumbres específicas que no constan en los registros. La contextualización se construye con información documentada y con lo que los participantes expresan sobre sus responsabilidades. Un marco conceptual situado no necesita inventar rasgos del entorno para resultar pertinente.

Salud integral y límites de la valoración subjetiva

La expresión salud integral forma parte del tema de investigación. Su uso exige precisar qué información aporta el estudio. Las entrevistas permiten examinar cómo los docentes relacionan movimiento, bienestar emocional y vida laboral. No incluyen evaluación cardiovascular, medidas de sueño ni diagnóstico psicológico. El carácter integral del título describe una perspectiva amplia de interés; no significa que todas las dimensiones de salud hayan sido medidas.

La World Health Organization (2020) proporciona directrices basadas en evidencia sobre actividad física y comportamiento sedentario para diversos grupos de población. El documento contempla frecuencia, intensidad y duración, así como condiciones particulares. En esta investigación se utiliza como referencia general para ubicar el movimiento dentro de la promoción de salud. No se aplica como receta uniforme a los docentes ni se utiliza para afirmar que cumplen o incumplen recomendaciones individuales.

La prudencia resulta necesaria porque los fragmentos no identifican edad, condiciones de salud, antecedentes de actividad ni restricciones de cada participante. Una escuela puede organizar oportunidades voluntarias de movimiento, pero esa función no la convierte en servicio de diagnóstico o tratamiento. Los ajustes personales deben respetar las necesidades de quienes participen y los procedimientos institucionales. La investigación formula criterios de organización, no prescripciones clínicas.

La percepción tiene valor sin reemplazar otras fuentes de evidencia. Si un docente expresa alivio después de ejercitarse, su testimonio permite comprender qué atribuye a esa experiencia. Para establecer un cambio de salud sería necesario definir el resultado, el periodo de observación y la forma de medirlo. La relación entre ambos niveles puede orientar una futura investigación, siempre que no se utilice la entrevista actual como prueba de un efecto que no evaluó.

Tampoco corresponde presentar las barreras descritas como explicación de enfermedades. La sobrecarga administrativa aparece en las respuestas, pero el estudio no mide exposición, duración ni consecuencias clínicas. Su importancia dentro del

análisis consiste en mostrar una condición que los participantes consideran limitante para la práctica. Ese hallazgo es suficiente para justificar una revisión organizativa y no requiere añadir diagnósticos para parecer más convincente.

La salud integral se aborda, por ello, mediante una pregunta sobre compatibilidad: qué lugar podría ocupar el movimiento dentro de una jornada que los docentes describen como exigente. La respuesta debe considerar descanso, decisiones personales, trabajo y convivencia. Estas dimensiones orientan el razonamiento de la propuesta; solo los datos disponibles se presentan como hallazgos del grupo.

Percepciones y construcción del significado

La percepción se entiende operativamente como la forma en que una persona describe, valora e interpreta su experiencia. Esta definición delimita el objeto del estudio sin atribuir a la entrevista acceso directo a todas las condiciones de la escuela. Un testimonio es una perspectiva situada. Puede identificar una dificultad relevante y, al mismo tiempo, necesitar contraste con horarios, documentos o relatos más extensos para comprender su alcance.

Los participantes no responden necesariamente desde el mismo referente. Uno puede pensar en ejercicio fuera de la escuela; otro, en el cansancio durante la jornada; otro, en iniciativas recreativas compartidas. La lectura debe identificar ese referente cuando sea posible y conservar la incertidumbre cuando el fragmento no lo aclara. Reunirlos bajo una categoría no implica que todos hablen de la misma práctica ni que tengan una experiencia idéntica.

Las palabras elegidas expresan también una posición frente al tema. No hago, me siento, influye y nos ayudaría presentan relaciones diferentes con la actividad física. Las primeras pueden describir conducta o experiencia; las últimas pueden valorar o anticipar una posibilidad. El análisis atiende estas diferencias gramaticales porque delimitan qué conclusión puede sostenerse. No se interpreta una intención como conducta realizada ni una opinión como medición de resultados.

La influencia mencionada en el título se examina como influencia percibida. Esta precisión no modifica el interés del estudiante, sino que lo ajusta al tipo de

información reunida. El estudio pregunta qué relación atribuyen los docentes al movimiento y cómo la vinculan con su vida laboral. Demostrar causalidad requeriría un diseño distinto, comparaciones y medidas que no aparecen en los cuadros.

La interpretación puede reconocer tensiones sin resolverlas artificialmente. Una persona puede valorar el ejercicio y describir poca práctica. Esa combinación no demuestra incoherencia personal. Puede expresar un interés que no encuentra condiciones de realización o una preferencia entre otras responsabilidades. La entrevista completa permitiría distinguir esas posibilidades. En la propuesta, la tensión se traduce en preguntas sobre horario, voluntariedad y apoyos.

El trabajo interpretativo necesita volver constantemente a la formulación del participante. Si el texto expresa carga administrativa, no debe sustituirse por falta de motivación. Si menciona cansancio, no debe transformarse en diagnóstico de agotamiento profesional. La precisión semántica conserva la voz docente y obliga a explicar de dónde procede cada inferencia.

Tiempo disponible y organización de la jornada

La falta de tiempo ocupa un lugar visible en los fragmentos de Vicente Bastidas Reinoso. Su significado no se limita a la duración del día. Puede referirse al momento en que terminan las tareas, a la dificultad para anticipar una actividad o al esfuerzo de coordinar responsabilidades. El estudio no dispone de un registro horario que permita escoger entre esas interpretaciones. Por esa razón, trata el tiempo como una barrera percibida cuya descripción necesita mayor detalle.

Una propuesta institucional debe distinguir tiempo anunciado y tiempo efectivamente disponible. Publicar una caminata al finalizar la jornada no demuestra que los docentes puedan asistir. Si permanecen tareas pendientes o existe otra responsabilidad, la invitación puede añadir una carga. La revisión debería preguntar qué actividad termina, quién mantiene responsabilidades y si la participación puede realizarse sin trasladar trabajo a otro momento.

La mención de las 15h30 en un testimonio representa una referencia específica aportada por E1. Su valor consiste en ofrecer un punto para discutir la organización.

No permite afirmar que todos los días, todo el personal o toda la institución comparten esa salida. La propuesta puede conservar la referencia como asunto para contrastar con el horario real, evitando convertir una preferencia individual en calendario oficial.

También importa la previsibilidad. Una actividad breve puede resultar poco viable si se convoca sin anticipación o cambia continuamente. La preparación incluye informar el lugar, el propósito y el carácter voluntario. Ese procedimiento permite que cada docente valore su disponibilidad. La investigación no conoce la forma actual de convocatoria en la escuela; propone un criterio derivado de la necesidad de planificar que aparece en los fragmentos.

La compatibilidad temporal no se resuelve únicamente reduciendo minutos. Una actividad puede ser corta y ocurrir en un momento inapropiado. Otra puede exigir más tiempo, pero responder a una preferencia recreativa fuera de una franja de trabajo. La elección debe discutirse con los participantes. El criterio analítico es examinar la relación entre momento, obligaciones y decisión, sin imponer una solución única.

La planificación tampoco debe presentar toda pausa como actividad física. El descanso y el movimiento pueden cumplir funciones distintas según la persona y la situación. Si alguien necesita desconectarse de tareas, añadir una dinámica obligatoria podría contradecir ese propósito. La propuesta debe conservar opciones y escuchar qué forma de participación se considera viable.

Cansancio y disposición para participar

Cansada y agotada son expresiones breves registradas en el cuadro de hábitos. Su contenido indica una percepción de malestar o de energía limitada, pero no establece frecuencia, duración ni causa. El análisis debe preguntar qué relación tendría esa experiencia con el movimiento y con la jornada. No puede inferirla solo porque la respuesta figure bajo una categoría de actividad física.

El cansancio puede describirse como razón para no practicar, como consecuencia de una tarea o como sensación que se busca aliviar. Estas posibilidades plantean decisiones de diseño distintas. Si la persona necesita una actividad de menor exigencia, una caminata voluntaria podría discutirse como opción. Si necesita

descanso, la misma propuesta podría no resultar adecuada. El estudio no establece qué alternativa corresponde a E2; identifica la necesidad de escuchar antes de programar.

La disposición para participar no es equivalente a una actitud positiva hacia la salud. Reconocer que una actividad puede ser beneficiosa no significa contar con energía, interés o tiempo para realizarla. Una invitación debe ofrecer información suficiente y posibilidad de decidir. Esa condición deriva de la separación entre valoración y práctica que muestran los cuadros.

Los programas institucionales suelen necesitar continuidad, pero el estudio no puede atribuir al grupo falta de constancia como rasgo estable. Una entrevista breve refleja una descripción en un momento y desde un contexto. El seguimiento posterior debería conocer qué cambió en la oportunidad de participación y cómo se vivió la actividad. Explicar cualquier ausencia como desinterés perdería información sobre barreras.

La propuesta conserva un criterio de ajuste: la experiencia puede adaptarse al esfuerzo que los participantes consideran aceptable. No se formula una intensidad de ejercicio sin evaluación ni se exige completar una tarea como prueba de compromiso. La escuela puede facilitar una opción recreativa y observar su viabilidad sin convertir la participación en examen físico.

Este enfoque también permite atender respuestas diferentes. Un docente puede preferir movimiento grupal y otro una caminata individual. Ambos pueden valorar el bienestar. La diversidad se analiza como información para diseñar alternativas, no como obstáculo que deba eliminarse para lograr un grupo uniforme.

Responsabilidades administrativas y oportunidades de movimiento

Los testimonios relacionan carga administrativa, documentación y horarios con dificultades para practicar actividad física. La relación es expresada por los docentes y debe conservar ese carácter. No existe en los cuadros un inventario de documentos, una medición de horas ni una evaluación comparativa de tareas. El estudio puede interpretar la relevancia de esas responsabilidades en el relato, pero no calcular su magnitud.

La expresión sobrecarga requiere especial cuidado. Puede señalar volumen, repetición, plazos o dificultad para compatibilizar tareas. Cada dimensión conduciría a una respuesta organizativa diferente. Reducir formularios podría atender una repetición; reorganizar fechas podría atender acumulación. La entrevista completa permitiría conocer qué entiende cada participante. Las orientaciones institucionales proponen revisar procesos, sin declarar que ya existe un procedimiento ineficiente específico.

La lectura evita trasladar toda responsabilidad al docente. Si una dificultad se describe como exigencia institucional, recomendar únicamente mejorar hábitos personales dejaría sin examinar la condición mencionada. La propuesta debe abordar qué tiempo puede habilitar la escuela y qué tareas seguirían pendientes. El autocuidado se entiende dentro de posibilidades concretas de elección.

Tampoco se supone que toda tarea administrativa carece de finalidad. Algunas responden a necesidades del trabajo escolar, y su análisis requiere información sobre propósito y uso. La revisión debe valorar qué registros son necesarios, cuáles podrían coordinarse y cómo se distribuyen. La investigación no formula una eliminación general de documentación ni atribuye obligaciones que no ha identificado.

El vínculo con la actividad física se establece mediante la oportunidad. Si una tarea ocupa la franja en la que un docente considera posible participar, esa condición puede limitar su decisión. La modificación del horario podría mejorar compatibilidad, pero no asegura asistencia ni bienestar. El seguimiento debe examinar esa secuencia y separar cambios organizativos de resultados personales.

La propuesta de un cronograma aparece como una forma de anticipar actividades. Su utilidad dependería de cómo se acuerde y de si respeta las responsabilidades existentes. Un calendario sin revisión de carga puede convertirse en otra exigencia. El estudio interpreta la planificación como proceso de consulta y ajuste, no como simple publicación de fechas.

Participación voluntaria y diversidad de preferencias

Los fragmentos proponen caminatas, juego recreativo, deportes, bailoterapia y encuentros. Estas opciones muestran diversidad de preferencias. No constituyen un consenso sobre una actividad única, porque los cuadros no contienen deliberación grupal ni una decisión colectiva. El diseño institucional debe conservarlas como alternativas para consulta.

La voluntariedad importa por el carácter personal de la experiencia de bienestar. Una actividad concebida para cuidar a los docentes puede perder ese sentido si se impone o si se interpreta la ausencia como falta de compromiso. La propuesta debe diferenciar la invitación de una obligación laboral. El estudio no establece reglas administrativas de la escuela; formula un criterio de participación compatible con el tema investigado.

Elegir requiere información. Antes de aceptar una caminata o una dinámica, la persona necesita conocer el lugar, la exigencia prevista, la duración aproximada y las opciones de ajuste. La comunicación permite reconocer preferencias y restricciones sin solicitar datos de salud que no sean necesarios. Una organización cuidadosa recoge únicamente la información pertinente para facilitar la participación.

La convivencia grupal puede resultar atractiva para algunos docentes, mientras que otros pueden preferir una opción menos expuesta. El análisis no asigna estas preferencias a los cinco participantes, porque no constan en sus respuestas. Las considera como preguntas de diseño que deberían discutirse. Una propuesta fundada en evidencia puede identificar información adicional necesaria sin inventar la respuesta.

La accesibilidad incluye poder abstenerse, modificar una tarea o participar de otra forma. No se limita al uso del espacio. Una invitación respetuosa evita comparar capacidad física, exhibir dificultades o vincular asistencia con evaluación profesional. Estos criterios delimitan la forma de organizar las alternativas expresadas en el cuadro de propuestas.

La elección tampoco elimina la necesidad de coordinación. Una actividad compartida requiere acordar responsabilidades y cuidar que quienes no participen no

reciban una carga adicional. La escuela deberá valorar ese asunto con su personal. El estudio propone examinarlo porque el problema del tiempo afecta la compatibilidad de cualquier iniciativa.

Convivencia y sentido institucional del bienestar

E2 propone crear un ambiente laboral que fomente una cultura de actividad física. La expresión abre una dimensión colectiva: las oportunidades de movimiento se relacionan con cómo se convoca, se acompaña y se reconoce la participación. No permite afirmar que el ambiente actual sea negativo ni que exista un conflicto entre docentes. El análisis atiende la aspiración formulada y pregunta qué condiciones la harían concreta.

Una cultura de bienestar puede expresarse en prácticas observables. Informar con anticipación, respetar decisiones y revisar experiencias son ejemplos de organización que podrían discutirse en la escuela. Nombrar una cultura sin describir procedimientos produciría una recomendación vaga. La propuesta traduce la idea de E2 en criterios de comunicación y revisión, manteniendo su carácter de diseño.

La convivencia tampoco debe reducirse a reunirse. Un encuentro deportivo puede ofrecer una experiencia compartida, pero también requerir reglas, espacios y formas de participación. El estudio no conoce cómo se organizarían esos encuentros. Propone revisar la cooperación, la posibilidad de elegir y la compatibilidad con la jornada antes de atribuirles beneficios sociales.

Las relaciones entre colegas aparecen como un ámbito para explorar, no como un resultado medido. Hascher y Waber (2021) destacan su importancia en el campo del bienestar docente; esa referencia ayuda a formular preguntas sobre la experiencia compartida. No demuestra que una bailoterapia en Vicente Bastidas Reinoso mejoraría las relaciones. La evaluación debería recoger lo que ocurra efectivamente y las distintas valoraciones de los participantes.

La institución puede facilitar coordinación sin definir por cada persona qué significa sentirse bien. Esa distinción permite reconocer una responsabilidad organizativa y conservar el carácter personal de la experiencia. La propuesta no

prescribe una forma de alegría o motivación. Plantea oportunidades cuya utilidad deberá examinarse en la práctica.

La comunicación de resultados debe reflejar esa misma proporción. Un informe de asistencia permite describir alcance de la convocatoria; un relato de satisfacción permite conocer una valoración; ninguno acredita por sí solo cambio en salud o clima laboral. Las iniciativas podrán aprender de esas fuentes cuando cada una responda a una pregunta clara.

Relación entre bienestar y desempeño profesional

El título y la guía de entrevista incluyen interés por la experiencia profesional. Los fragmentos, sin embargo, no contienen indicadores de calidad de enseñanza, asistencia o resultados de estudiantes. La relación entre actividad física y desempeño se aborda como percepción. Esta precisión evita utilizar ánimo o energía como equivalentes de rendimiento.

Dreer (2023) distingue asociaciones estudiadas y posibilidades de interpretación causal. En Vicente Bastidas Reinoso, el diseño disponible está aún más delimitado: reúne fragmentos de testimonios sobre experiencias y propuestas. El estudio puede mostrar que algunos docentes valoran el movimiento en relación con su día, pero no que una práctica produjo cambios pedagógicos.

Una valoración profesional tampoco necesita convertirse en una evaluación de eficiencia. Si un docente considera que el ejercicio lo ayuda a sentirse menos estresado, esa experiencia aporta información sobre bienestar. Preguntar después cómo vive su trabajo puede ampliar la comprensión, siempre que la respuesta proceda del participante. El investigador no debe completar la secuencia con consecuencias supuestas sobre concentración, paciencia o calidad del aula.

La propuesta institucional podría incluir una evaluación futura de experiencia laboral, pero tendría que definir el propósito y los registros. No sería válido comparar opiniones recogidas después de una actividad con cifras escolares que responden a múltiples condiciones y atribuir la diferencia al movimiento. La coherencia metodológica exige distinguir niveles de análisis y diseños.

El razonamiento actual conecta bienestar y trabajo mediante condiciones de participación. Los docentes describen responsabilidades que limitan su disponibilidad y proponen formas de organización. Esa relación sí aparece en el corpus. La escuela puede discutir horarios y preferencias sin afirmar que hacerlo aumentará productividad o rendimiento.

Esta delimitación protege también a los participantes. Sus testimonios sobre cansancio no se interpretan como señal de incompetencia ni se utilizan para calificarlos. El estudio comprende una experiencia y propone condiciones de cuidado. La evaluación profesional pertenece a procedimientos diferentes y no se deduce de estas entrevistas.

Sistema de categorías y conceptualización

Las categorías iniciales son actividad física y hábitos, bienestar percibido, barreras y propuestas institucionales. Proceden de la organización de los cuatro cuadros y de las preguntas de la guía. Se utilizan como dominios de lectura, no como variables independientes y dependientes. El análisis puede desarrollar relaciones entre ellas sin presumir que existe una causalidad estimada.

Actividad física y hábitos reúne la forma en que los docentes describen una rutina o su ausencia. Incluye la referencia al movimiento organizado y las condiciones que acompañan esa descripción. Su evidencia son expresiones sobre práctica, cansancio y planificación. El límite de la categoría es que no mide volumen de actividad ni determina cumplimiento de recomendaciones.

Bienestar percibido comprende experiencias, valoraciones y expectativas que vinculan movimiento con energía, salud física o emocional. La lectura distingue el tiempo verbal y el referente de la respuesta. Una vivencia se presenta como tal; una valoración general se conserva como creencia; una expectativa se formula como posibilidad. El análisis no produce una puntuación de salud integral.

Barreras reúne tiempo, responsabilidades administrativas, documentación y hábitos cuando aparecen como dificultades. La relación entre esas menciones debe explicarse desde el fragmento. No se supone que cada barrera tiene el mismo sentido

en todos los participantes ni que su presencia en un cuadro representa prevalencia en la escuela.

Propuestas institucionales comprende alternativas recreativas y criterios de organización. La caminata, el juego, la bailoterapia o un cronograma son preferencias expresadas. Su interpretación pregunta qué barrera podrían atender y qué información necesita su diseño. La existencia de una propuesta no demuestra aceptación colectiva, implementación o eficacia.

La operacionalización cualitativa consiste en vincular preguntas, segmentos, códigos e interpretación. No convierte categorías en una escala numérica. En este estudio, la cadena analítica permite reconocer quién expresa qué, cómo se agrupa el contenido y qué conclusión se deriva. Mantener esa relación resulta más pertinente que asignar puntuaciones sin criterios ni datos.

Los temas interpretativos se desarrollan a partir de relaciones entre categorías. La distancia entre valoración y práctica constituye una lectura posible porque aparecen expresiones favorables y barreras de disponibilidad. Su alcance debe conservarse en los fragmentos analizados. No se presenta como teoría universal de la conducta docente ni como una explicación completa de la escuela.

La coherencia entre marco teórico y análisis se comprueba cuando un concepto ayuda a leer una expresión concreta. La distinción entre ejercicio y actividad física evita clasificar indebidamente una respuesta. La separación entre experiencia y expectativa impide atribuir mejora al condicional. La atención al tiempo y a la participación guía propuestas que responden a las dificultades nombradas. Estas funciones justifican la selección conceptual de la investigación.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

Tipo y alcance de la investigación

La investigación tiene alcance descriptivo e interpretativo. Examina percepciones de docentes sobre actividad física, bienestar y condiciones de participación en la Escuela Vicente Bastidas Reinoso. El material analizado reúne veinte fragmentos distribuidos en cuatro cuadros, con identificadores E1 a E5. A partir de esos segmentos se desarrollan lecturas de hábitos, valoraciones, barreras y propuestas. El propósito es comprender significados y formular orientaciones institucionales, sin estimar un efecto causal del movimiento sobre salud o desempeño.

La procedencia de campo es declarada en el informe mediante entrevistas a docentes de la escuela. El análisis disponible se realiza sobre sus extractos organizados, porque no constan las transcripciones completas. Esta condición delimita la profundidad de la interpretación: se conocen las expresiones seleccionadas, pero no todos los intercambios, repreguntas o situaciones que las acompañaron. La descripción metodológica conserva esa diferencia y evita presentar el material resumido como un corpus íntegro.

El componente propositivo consiste en formular criterios de participación y alternativas de organización derivadas de las preferencias docentes. Su existencia se acredita mediante la descripción de objetivos, acciones, condiciones y seguimiento. La propuesta no se presenta como programa ejecutado. La aceptación, la asistencia y los resultados de una aplicación requerirían registros posteriores y procedimientos acordados con la institución.

El estudio no es experimental ni evalúa una intervención antes y después. Tampoco estima prevalencias de inactividad, estrés o enfermedad. Los cuadros identifican voces y contenido, no respuestas a una escala representativa de toda la planta docente. Los resultados se redactan en función de lo expresado por los códigos presentes y de los límites del material.

El alcance permite una contribución concreta: interpretar por qué las valoraciones favorables del movimiento conviven con relatos de escasa rutina y dificultades laborales. La respuesta se construye comparando contenido entre categorías y dentro de un mismo identificador. No requiere convertir esas percepciones en porcentajes ni completar la evidencia con datos clínicos.

Enfoque y diseño

El enfoque cualitativo responde a una pregunta sobre significados. Interesa comprender cómo los participantes describen sus experiencias y qué relación atribuyen a la actividad física con su bienestar. La unidad de análisis es el segmento textual. Los códigos personales permiten relacionar fragmentos, pero no aportan por sí mismos características biográficas ni una historia completa de cada docente.

El diseño se delimita como estudio descriptivo de un contexto institucional a partir de testimonios organizados. No se afirma una etnografía, porque no se dispone de observación prolongada documentada, ni una teoría fundamentada, porque el material no acredita muestreo teórico o desarrollo iterativo de una teoría. La elección metodológica se mantiene proporcional a las fuentes efectivamente disponibles.

La orientación interpretativa reconoce que agrupar respuestas y explicar relaciones requiere decisiones del investigador. Los códigos no son una reproducción automática del contenido. Una etiqueta como falta de tiempo puede necesitar revisión cuando el fragmento habla principalmente de planificación. El trabajo conserva el texto y explicita la lectura para que esa decisión pueda examinarse.

El análisis adopta una lectura semántica inicial, atenta a lo que se expresa directamente, y desarrolla relaciones interpretativas cuando tienen apoyo textual. No atribuye intenciones ocultas, conflictos o rasgos personales que los fragmentos no permiten conocer. Una inferencia se redacta como posibilidad o interpretación, diferenciándola de la descripción literal.

La comparación entre cuadros se realiza con cautela. Los códigos E1 a E5 aparecen en varias categorías y permiten examinar vínculos, como ausencia de rutina y propuesta de caminata. Esos vínculos no prueban contradicción ni una evolución

temporal. Corresponden a aspectos distintos de una misma voz dentro de un registro resumido.

Población y selección de participantes

La población de interés es el personal docente de la Escuela Vicente Bastidas Reinoso en el periodo indicado por el título. El informe identifica cinco participantes mediante códigos E1 a E5. No contiene un listado institucional completo que permita establecer el tamaño de toda la población ni valorar la cobertura de la selección. Por ello, no se denomina censo ni muestra estadísticamente representativa.

La selección intencional está declarada en la fuente, pero los extractos no permiten comprobar todos sus criterios. La pertenencia docente al contexto del estudio es el referente de la participación. No se agregan edades, especialidades, años de experiencia, nombramientos o condiciones familiares que no están registradas. La interpretación utiliza los códigos y el contenido, sin construir perfiles personales supuestos.

La cantidad de participantes no basta para acreditar saturación. Los cuadros muestran recurrencia de asuntos como carga y tiempo, pero no documentan cómo se incorporaron entrevistas, qué información nueva surgió ni cuándo se decidió detener la recolección. La suficiencia del material debe evaluarse atendiendo profundidad, contexto y pregunta, no mediante una regla automática aplicada al número cinco.

La cobertura analítica se describe con precisión: se examinan los veinte segmentos presentes, distribuidos en cuatro dominios y asociados a cinco identificadores. Esta descripción informa qué se analizó. No permite asegurar que las voces seleccionadas expresen todas las posiciones de la escuela ni que no existan experiencias distintas entre otros docentes.

Si se realiza una ampliación de campo, su selección deberá responder a la información que falte. Podría ser necesario comprender diferencias de horario, tipos de responsabilidades o preferencias de participación. Esas condiciones tendrían que documentarse mediante criterios acordados y autorización pertinente. La presente investigación no agrega participantes ni entrevistas hipotéticas al conjunto analizado.

Área y delimitación temporal

El área de investigación es la Escuela Vicente Bastidas Reinoso, ubicada en la ciudadela Clodoveo Jaramillo Alvarado, ciudad de Loja, según la identificación del informe. Se considera el contexto institucional de los testimonios. No se incorporan características físicas, demográficas o administrativas del centro que no estén sustentadas. La ubicación delimita el caso y evita extender sus hallazgos a toda la ciudad.

El título refiere el periodo lectivo 2024–2025. La fuente menciona entrevistas entre el 21 y el 31 de octubre de 2025 y una carta fechada en septiembre de ese año. Estas referencias necesitan conciliación documental para precisar si los relatos se refieren retrospectivamente al periodo o si existe un error de registro. El análisis no modifica fechas para producir una secuencia aparente; mantiene la delimitación temática y reconoce la inconsistencia como limitación de trazabilidad temporal.

La presentación académica de 2026 corresponde a la edición del documento y no acredita una nueva recolección. Separar fecha de presentación, periodo investigado y fecha de entrevista evita atribuir al estudio una duración que no se encuentra documentada. La fecha efectiva de cada registro debe comprobarse en las constancias de aplicación.

El área institucional se analiza mediante responsabilidades y propuestas mencionadas. La referencia a permanencia hasta las 15h30 procede de E1 y no se trata como horario general confirmado. Del mismo modo, la documentación excesiva se presenta como percepción de E5. Estas precisiones permiten contextualizar sin convertir un relato individual en norma de funcionamiento.

La transferencia a otro centro requeriría examinar semejanzas y diferencias de jornada, coordinación y participación. La presente descripción ofrece criterios para valorar pertinencia, pero no una recomendación universal. Su alcance permanece vinculado con el caso señalado y con la información disponible.

Técnicas de recolección y fuentes de información

La técnica de campo declarada es la entrevista semiestructurada. La guía conservada contiene seis preguntas sobre rutina, bienestar emocional, desempeño, barreras, preferencias de actividad y acciones institucionales. Su formulación abierta permite explorar significados y ampliar respuestas mediante repreguntas. El documento no conserva la totalidad de esos intercambios, por lo que no se atribuyen preguntas adicionales como si hubieran sido realizadas.

La revisión documental se utiliza para organizar el material del informe y contrastar el fundamento conceptual con publicaciones verificadas. Los cuadros son la fuente empírica del análisis. Las revisiones bibliográficas proporcionan contexto académico, pero no participan como nuevas voces de la escuela ni completan información faltante de sus docentes.

La diferenciación entre fuentes se mantiene durante la redacción. Una expresión del cuadro se identifica mediante E1 a E5. Una idea bibliográfica se cita con autor y año. Una orientación institucional se formula como propuesta. Esta separación permite conocer de dónde procede una afirmación y evita presentar el razonamiento del investigador como testimonio.

El registro de entrevistas debería conservar fecha, identificador, pregunta y soporte utilizado, conforme a las condiciones autorizadas. En esta versión, esos elementos se plantean como requisitos de documentación que permitirían contrastar el análisis. No se certifica que existan audios, consentimientos o archivos completos que no aparecen en el material.

Una entrevista sobre bienestar no exige reunir datos personales ajenos al propósito. La descripción de horarios y preferencias puede obtenerse sin publicar diagnósticos, nombres o información familiar. La pertinencia del dato se valora según la pregunta de investigación y las necesidades de interpretación, evitando ampliar la exposición de los participantes.

Instrumento y correspondencia con los objetivos

La guía de seis preguntas se conserva en el anexo A como instrumento del estudio. La primera pregunta permite describir rutina y práctica; la segunda y la tercera exploran valoraciones de bienestar y experiencia profesional; la cuarta aborda condiciones personales e institucionales, mientras que las dos últimas recogen preferencias y acciones propuestas. La correspondencia es temática y debe contrastarse con respuestas completas.

El primer objetivo, describir hábitos expresados, requiere segmentos que indiquen qué práctica se realiza y cómo se incorpora a la vida cotidiana. La guía abre esa posibilidad, pero la mayor parte de los extractos disponibles tiene escaso detalle. El análisis utiliza las descripciones actuales y evita completar frecuencia o duración con estimaciones.

El segundo objetivo, interpretar valoraciones del bienestar, necesita distinguir experiencias y creencias. Una pregunta que menciona influencia puede favorecer una respuesta positiva por su formulación. El análisis considera esa posibilidad sin afirmar que haya ocurrido un sesgo concreto. Una aplicación posterior debería permitir también respuestas de ausencia de relación, ambivalencia o experiencias desfavorables.

El tercer objetivo examina barreras. La pregunta correspondiente reúne factores personales e institucionales y permite comparar cómo se describen. La codificación debe conservar el contenido antes de distribuirlo entre categorías. Una dificultad asociada a documentación puede tener una dimensión organizativa; una ausencia de hábito expresa otra relación. No se fuerza todo el contenido a una causa única.

El cuarto objetivo formula orientaciones a partir de propuestas docentes. La guía aporta opciones, pero no incluye una decisión colectiva ni evaluación de viabilidad. La elaboración académica transforma esas preferencias en alternativas con condiciones explícitas. Su aprobación y aplicación pertenecen a una etapa posterior que requeriría participación institucional.

Validación y revisión de la guía

La validación de contenido exige evidencia de quién revisó el instrumento, qué aspectos valoró y qué cambios se incorporaron. La fuente menciona revisión por expertos y pilotaje, pero no incluye constancias suficientes para verificar esos procedimientos. Por ello, no se utilizan como garantía documentada de validez ni se agregan nombres, firmas o puntuaciones.

La revisión de una entrevista debe atender claridad, pertinencia y apertura. Claridad supone que la pregunta pueda comprenderse sin explicación que cambie su sentido. Pertinencia significa que responde al objetivo y al contexto docente. Apertura implica permitir una experiencia distinta de la esperada por el investigador. Una formulación sobre beneficios debe admitir que la persona no perciba beneficios o no practique.

La coherencia entre preguntas también requiere examen. Bienestar emocional y rendimiento profesional pueden relacionarse en el discurso, pero responden a cuestiones diferentes. La aplicación debería permitir distinguir si el docente habla de estado de ánimo, responsabilidades o enseñanza. El análisis actual mantiene esa delimitación y no convierte toda respuesta favorable en resultado profesional.

Un pilotaje, cuando se realice y documente, debe describir qué se examinó y qué modificación produjo. La comprensión de una pregunta no demuestra por sí sola profundidad de respuesta. También importa si la conversación ofrece ejemplos, permite matices y evita orientar al participante. La constancia debe conservar el procedimiento y los cambios, sin presentar una aplicación no acreditada como realizada.

La aprobación del trabajo de grado y la revisión del instrumento son procesos diferentes. Una carta académica no sustituye una valoración de preguntas ni el consentimiento de participantes. Cada documento cumple una función específica. La metodología mantiene esas diferencias para que la evaluación del estudio no dependa de una equivalencia improcedente.

Consistencia y criterios de calidad cualitativa

La consistencia del análisis se examina mediante relación entre texto, código e interpretación. En una entrevista abierta no corresponde calcular automáticamente un coeficiente de consistencia interna propio de una escala de ítems. Tampoco se declara un acuerdo entre codificadores si el material no contiene ese procedimiento. El interés consiste en hacer revisable la cadena de decisiones.

Braun y Clarke (2006) describen el análisis temático como un procedimiento flexible para identificar e interpretar patrones en información cualitativa. Braun y Clarke (2021) subrayan la necesidad de que los criterios de calidad sean coherentes con el enfoque de análisis adoptado. En este estudio, esas referencias orientan una lectura explícita de segmentos, decisiones de codificación y relaciones, sin afirmar que se ha desarrollado un análisis reflexivo completo con entrevistas integrales.

La credibilidad requiere examinar si la interpretación corresponde al contenido y si se atendieron expresiones que limitan la conclusión. El condicional de E5, por ejemplo, obliga a formular una expectativa y no un cambio de salud. La valoración general de E3 no identifica una rutina personal. Estas diferencias constituyen criterios concretos de calidad de lectura.

La trazabilidad se conserva mediante identificación de cuadro, docente, extracto y decisión analítica. El anexo B reúne una matriz de lectura de los veinte segmentos. Se trata de una organización del contenido existente, no de información nueva ni de registro de una aplicación adicional. Permite revisar el fundamento de los temas y reconocer sus límites.

La transferencia depende de la descripción del caso y de sus condiciones. Una recomendación puede resultar pertinente para otra institución si comparte barreras y preferencias comparables, pero esa semejanza debe examinarse. El presente trabajo no presenta sus conclusiones como representativas del profesorado de Loja o del Ecuador.

Procedimiento de análisis de datos

La primera operación consiste en recuperar los segmentos y comprobar su asociación con los códigos E1 a E5. Se preserva la redacción del cuadro, sin agregar

frases ni corregir el sentido. Si una etiqueta analítica parece demasiado amplia, el texto se mantiene y se explica una lectura más precisa. La revisión no reemplaza la voz del participante por la conclusión deseada.

Después se identifica el tipo de contenido: descripción de práctica, experiencia, valoración, barrera o propuesta. Este paso ayuda a distinguir un relato de un beneficio esperado. La codificación puede conservar más de una dimensión cuando el fragmento reúne hábito y carga laboral. No se exige que cada segmento pertenezca exclusivamente a una categoría si su contenido permite relaciones.

La comparación dentro de cada cuadro examina semejanzas y diferencias. En hábitos se distinguen ausencia de rutina, cansancio y planificación. En bienestar se separan experiencia concreta y afirmación general. En barreras se comparan tiempo, carga y documentación. En propuestas se identifican modalidades de actividad y formas de organización. Estas relaciones se explican en el capítulo IV.

La comparación entre cuadros sigue cada identificador cuando resulta pertinente. E1 describe falta de rutina y propone una caminata en una franja concreta; E4 vincula ausencia de práctica con carga y propone encuentros; E5 refiere poca actividad y documentación, junto con un cronograma. La lectura reconoce esas conexiones sin construir historias completas ni presuponer que las respuestas fueron consecutivas.

Los temas generales se formulan al relacionar categorías. El principal es la distancia entre valoración favorable y oportunidad de práctica. Otro asunto es la compatibilidad de las propuestas con la jornada. Los temas se sostienen con segmentos identificables, pero permanecen delimitados por la ausencia de transcripciones completas. No se atribuyen frecuencias poblacionales ni se declara consenso mediante el simple número de filas.

La escritura final diferencia descripción, interpretación y propuesta. Una conclusión sobre hábitos vuelve al cuadro correspondiente; una recomendación de horario explica qué barrera intenta atender. Esa relación evita recomendaciones desvinculadas del material y permite reconocer qué información adicional sería necesaria para evaluar una aplicación.

Posición del investigador y revisión de las interpretaciones

El estudio interpreta testimonios de profesionales dentro de una institución educativa. Esa cercanía temática requiere examinar los supuestos desde los que se leen las respuestas. El interés por promover actividad física puede favorecer una lectura que busque beneficios y reste atención a dudas o dificultades. La revisión metodológica debe reconocer esa posibilidad y volver a los fragmentos antes de formular una conclusión. No se presume neutralidad por el hecho de utilizar códigos anónimos.

La posición analítica se concreta en decisiones revisables. Una respuesta breve sobre cansancio no recibe automáticamente el significado de falta de ejercicio. Una valoración de salud no se convierte en relato de una experiencia. Una propuesta no se presenta como acuerdo. Estas decisiones muestran cómo se delimita el razonamiento y permiten que un lector examine si el sentido atribuido está respaldado.

La relación entre investigador y participantes debe describirse cuando se recupere la documentación de campo. Importa conocer si existía una función laboral, académica o jerárquica que pudiera influir en la conversación. El presente material no permite precisar esa relación y no la reconstruye mediante supuestos. La falta de información se mantiene como condición que limita el examen de cómo se produjeron las respuestas.

La entrevista sobre bienestar puede generar respuestas orientadas a lo socialmente esperado. Valorar el ejercicio como saludable es compatible con experiencias muy diferentes de práctica. El análisis no considera falsa esa valoración; distingue que responde a una pregunta de significado y no necesariamente a una descripción conductual. La revisión completa debería examinar qué formulación la precede y si se ofreció espacio para expresar otra posición.

Una estrategia de revisión consiste en buscar qué contenido limitaría el tema general. Si se propone una distancia entre valoración y práctica, deben conservarse los segmentos que hablan de planificación y de experiencia favorable, sin reducirlos a una explicación uniforme. El material no documenta rechazo explícito a toda

actividad. Tampoco demuestra disposición homogénea a participar. Ambas ausencias deben impedir que el análisis invente extremos para construir un contraste.

La revisión de un tema exige diferenciar recurrencia y fuerza interpretativa. Un asunto mencionado por varios códigos puede tener sentidos distintos; un segmento único puede aportar un matiz importante. La experiencia específica de E1 sobre energía resulta analíticamente valiosa aunque no se repita con igual formulación. Su singularidad no debe perderse por priorizar únicamente lo más frecuente, ni debe generalizarse al resto del grupo.

Las decisiones de escritura forman parte de esa revisión. Expresiones como demuestra, causa o mejora necesitan un fundamento distinto de considera, relata o propone. Elegir el verbo adecuado delimita la afirmación. En esta investigación, la mayoría de las conclusiones corresponde a contenido percibido y a interpretaciones de organización. La precisión verbal evita que una redacción más contundente altere el alcance metodológico.

El contraste bibliográfico también puede orientar indebidamente la lectura si se utiliza para confirmar de antemano un beneficio. Los antecedentes deben ayudar a formular preguntas y comprender límites. Un resultado de intervención en otra población no valida la experiencia local ni determina qué actividad elegir. El análisis separa la pertinencia conceptual de una referencia y la evidencia empírica de los cuadros.

La matriz de lectura permite registrar un límite junto con cada decisión. No funciona como una garantía automática de calidad; su utilidad consiste en hacer visible la relación que debe revisarse. Si al recuperar la entrevista completa surge un contexto diferente, el código o el tema puede modificarse. Esa revisión se documentará conservando la razón del cambio y el texto que lo sustenta.

La coherencia final requiere que las recomendaciones respeten las mismas cautelas del análisis. Si se reconoce una barrera de tiempo, la propuesta debe examinar horario y obligaciones. Si se distingue expectativa de experiencia, la evaluación no puede dar por hecho un beneficio. Si la participación es voluntaria, la comunicación no debe usar asistencia como medida de compromiso. Esta continuidad

entre interpretación y diseño hace que la metodología tenga consecuencias concretas para el producto institucional.

La recuperación de testimonios completos puede ampliar profundidad, pero no elimina la necesidad de revisar supuestos. Un corpus extenso también exige lectura cuidadosa y decisiones explícitas. La presente investigación deja una base de interpretación que puede contrastarse y modificarse a partir de evidencia, sin tratar sus categorías como conclusiones definitivas independientes del contexto.

Fases de la investigación

La fase de organización documental comprende revisión del informe, recuperación de los cuadros y conservación de la guía. Su producto es un conjunto delimitado de segmentos asociados a códigos. La revisión bibliográfica verifica publicaciones y selecciona aportes pertinentes al problema. No agrega testimonios ni convierte antecedentes internacionales en resultados locales.

La fase interpretativa examina contenido, rótulos, relaciones y límites. Produce lecturas por categoría y por identificador. La matriz permite conservar la relación entre fragmento y decisión. Esta fase desarrolla el análisis académico del material existente y no acredita observación directa de la jornada ni entrevistas adicionales.

La fase de elaboración propositiva traduce preferencias en opciones institucionales. Cada orientación especifica qué necesidad intenta atender, qué acción podría realizarse y qué condiciones deben discutirse. El producto es un diseño para consulta. No se informa como una ejecución ni se atribuye asistencia de docentes.

La fase de contraste documental requiere recuperar transcripciones, registros temporales y constancias de aplicación. Permitirá revisar la profundidad del análisis y resolver inconsistencias entre periodo lectivo, entrevistas y carta. Estas tareas representan condiciones de cierre de la evidencia y no se presentan como ya completadas.

La aplicación y evaluación de orientaciones correspondería a una fase posterior, acordada con la escuela. Debería definir participación, responsabilidades, registro y

criterios de valoración. La presente investigación ofrece una base para esa decisión, sin incorporar resultados futuros al capítulo IV.

Resguardo de información y participación

Los códigos E1 a E5 se utilizan de manera consistente para evitar publicar nombres. La ausencia de nombres no garantiza por sí sola anonimato en una institución pequeña; horarios y funciones pueden facilitar reconocimiento. La divulgación debe limitar detalles personales que no sean necesarios para comprender el tema. La interpretación no agrega características biográficas.

El consentimiento debe informar propósito, forma de registro, uso académico y posibilidad de retirarse conforme al procedimiento autorizado. No se presume que la autorización de la dirección sustituya la decisión de cada docente. Las constancias correspondientes necesitan conservarse para acreditar la participación de campo, sin añadir firmas o documentos retrospectivos ficticios.

La consulta sobre barreras laborales exige cuidado porque puede interpretarse como valoración de personas o autoridades. El análisis se centra en experiencias y procesos nombrados. No atribuye responsabilidad individual ni utiliza los fragmentos como evaluación del desempeño. La propuesta debe permitir discutir compatibilidad y preferencias sin exponer a quien expresó una dificultad.

Los soportes completos, cuando se recuperen, deberán resguardarse mediante acceso limitado y una organización que permita relacionarlos con códigos. La publicación académica utiliza solo el contenido necesario. Los documentos personales o administrativos ajenos al propósito no deben incorporarse para aumentar volumen de anexos.

La participación en actividades propuestas también debe diferenciarse de la participación en investigación. Aceptar una caminata no equivale a autorizar difusión de imágenes o datos de bienestar. Cualquier evaluación posterior necesita explicar su propósito y obtener las constancias pertinentes. El diseño actual conserva esa separación para que una iniciativa recreativa no produzca una exposición no prevista.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Análisis Detallado de los Resultados

Los cuatro cuadros conservan los extractos del informe y sus códigos. Los rótulos analíticos organizan la lectura y no representan diagnósticos ni medidas de prevalencia.

Cuadro 1. Actividad física y hábitos docentes

Código	Fragmento textual	Docente
Falta de hábito	No hago ejercicio como una rutina diaria.	E1
Cansancio	Cansada, agotada.	E2
Falta de tiempo	Es cansada si no se la organiza de manera planificada.	E3
Ausencia total de práctica	No realizo ninguna actividad física por la carga administrativa.	E4
Escasa práctica	La rutina es con muy poca actividad física.	E5

Los fragmentos describen falta de rutina, cansancio y responsabilidades administrativas. Expresar ausencia de ejercicio organizado no demuestra ausencia de todo movimiento. La lectura se limita al significado de las respuestas.

Cuadro 2. Bienestar percibido y valoración profesional

Código	Fragmento textual	Docente
Equilibrio emocional	Es muy básico para mantener una buena salud física y mental.	E2
Bienestar emocional	La práctica física influye positivamente en nuestro bienestar emocional y mental.	E4
Energía y ánimo	Cuando hago ejercicio me siento menos estresada y con más energía durante el día.	E1

Código	Fragmento textual	Docente
Beneficio integral	La actividad física es muy importante para el ser humano; el ejercicio es saludable para el bienestar.	E3
Relajación	El deporte nos ayudaría en nuestro bienestar físico y emocional.	E5

El cuadro reúne experiencias y valoraciones favorables sobre el movimiento. Las expresiones en condicional se leen como expectativas y no como mejoras ya comprobadas.

Cuadro 3. Barreras personales e institucionales

Código	Fragmento textual	Docente
Carga laboral	Falta de hábitos de hacer ejercicio diario, mucho trabajo formal que exige la institución.	E1
Sobrecarga administrativa	Sobrecarga administrativa.	E2
Falta de tiempo	Los horarios de trabajo... después de eso no nos da el tiempo para dedicarnos.	E3
Exigencia institucional	La carga horaria no permite que se mantenga actividad física.	E4
Documentación excesiva	La sobrecarga laboral y el nivel de documentación afectan a los docentes.	E5

Los participantes señalan dificultades vinculadas con tiempo y organización de responsabilidades. No se asigna a estas barreras una frecuencia poblacional ni una causalidad demostrada.

Cuadro 4. Estrategias y propuestas de bienestar

Código	Fragmento textual	Docente
Actividades institucionales	Implementar una rutina de ejercicios los días que los docentes se quedan hasta las 15h30; organizar caminatas.	E1

Código	Fragmento textual	Docente
Cultura institucional de bienestar	Crear un ambiente laboral y fomentar la cultura de la actividad física.	E2
Recreación y dinámicas	Actividad recreativa a través del juego, con materiales y en movimiento.	E3
Deportes y encuentros	Prácticas mensuales de deportes, bailoterapia y encuentros entre instituciones.	E4
Cronograma institucional	Realizar un cronograma de actividades físicas entre la planta docente y los estudiantes.	E5

Las propuestas orientan opciones de organización y recreación. No constituyen evidencia de implementación ni permiten anticipar su eficacia.

Lectura de los hábitos y las experiencias de actividad física

El cuadro 1 reúne cinco segmentos bajo rótulos que aluden a hábitos, cansancio y tiempo. Aunque todos están relacionados con el dominio de actividad física, no describen el mismo tipo de información. E1 y E5 se refieren a la presencia de una rutina o a su escasez. E2 expresa una sensación. E3 introduce una condición de planificación y E4 establece una relación con responsabilidades administrativas. La lectura conserva estas diferencias porque una misma etiqueta general podría ocultar qué dice realmente cada participante.

La descripción de hábitos se mantiene en el nivel narrado. No existen minutos de práctica, intensidad, actividades de una semana completa ni un registro de desplazamientos. El término escasa práctica expresa una valoración de la rutina, pero no permite establecer cumplimiento de directrices de salud. El interés cualitativo está en conocer cómo se vive y se nombra la oportunidad de moverse, sin transformar los segmentos en una escala que no se aplicó.

Ausencia de rutina expresada por E1

E1 indica que no hace ejercicio como rutina diaria. El fragmento informa sobre organización habitual y no sobre ausencia absoluta de movimiento. Su alcance resulta más preciso si se conserva el referente ejercicio. No se conoce qué actividades realiza ocasionalmente, cómo se desplaza ni cuánto tiempo pasa sentado. El análisis describe una falta de rutina expresada, sin clasificar condición física o sedentarismo.

La respuesta cobra otro matiz al relacionarla con el cuadro de bienestar. Allí E1 señala una experiencia favorable cuando se ejercita. Las dos afirmaciones pueden coexistir: una se refiere a regularidad y la otra a una sensación vinculada con ocasiones de práctica. La relación permite interpretar distancia entre experiencia valorada y hábito consolidado, pero no explica por sí sola el origen de esa distancia.

La propuesta de E1 sobre caminatas y una franja de permanencia institucional aporta una posibilidad de organización. Su lectura sugiere preguntar qué momento considera disponible y qué tipo de actividad resultaría compatible. El estudio no afirma que esa franja haya sido autorizada ni que todo el personal pueda participar. La orientación derivada consiste en discutir una oportunidad concreta antes de recomendar constancia de manera abstracta.

Cansancio referido por E2

La expresión de E2 es breve y se concentra en sentirse cansada y agotada. No contiene una descripción de ejercicio, frecuencia ni una explicación desarrollada. El rótulo del cuadro sitúa el segmento dentro de hábitos, pero el contenido corresponde principalmente a una experiencia de energía limitada. La lectura diferencia la ubicación analítica de lo efectivamente dicho.

Relacionar esa expresión con actividad física requiere cautela. Puede representar una barrera, una sensación después de la jornada o el referente desde el que se valora cualquier iniciativa. El extracto no permite escoger una de esas posibilidades como explicación definitiva. La entrevista completa debería mostrar a qué pregunta responde y qué situación describe.

E2 también menciona sobrecarga administrativa en el cuadro de barreras y propone fomentar una cultura institucional de actividad física. Esa combinación permite reconocer interés por una respuesta organizativa, sin afirmar que el cansancio sea causado únicamente por la documentación. La propuesta correspondiente debe permitir opciones de esfuerzo y decisión. Una actividad obligatoria que exija energía adicional podría resultar incompatible con la experiencia narrada; esta posibilidad necesita consulta, no se presenta como reacción ya observada.

Planificación y exigencia percibidas por E3

E3 señala que la actividad puede resultar cansada si no se organiza de manera planificada. El rótulo falta de tiempo no agota el significado de esa respuesta. La expresión introduce una condición: la manera de organizar influye en cómo se valora la experiencia. Su contenido permite discutir planificación, previsibilidad y ajuste de la actividad, sin concluir que E3 carece por completo de tiempo.

La formulación condicional resulta relevante. No afirma que toda actividad física sea cansada ni rechaza el movimiento. Vincula su apreciación con una forma de organización. El análisis reconoce una postura que puede valorar la práctica y pedir condiciones para realizarla. Esta diferencia evita incluir al participante dentro de una categoría uniforme de falta de motivación.

En otro cuadro, E3 menciona horarios y dificultad para disponer de tiempo después del trabajo. Su propuesta de recreación mediante juego permite pensar una alternativa compartida, pero no acredita que esa alternativa resuelva el problema. La orientación debe examinar cuándo podría ocurrir, qué reglas tendría y cómo permitiría decidir. El criterio de planificación deriva de la respuesta y orienta el diseño sin suponer recursos o aceptación.

Relación entre práctica y carga administrativa expresada por E4

E4 afirma que no realiza actividad física por la carga administrativa. El segmento presenta una explicación desde la experiencia del participante. Esa atribución tiene valor para comprender su percepción, aunque el estudio no dispone de registros

de tareas y tiempos que permitan evaluarla como relación causal. La redacción debe conservar esa diferencia: E4 vincula ambas condiciones; la investigación interpreta la vinculación sin certificar su magnitud.

La ausencia de práctica se describe con términos amplios. No se conoce si se refiere a ejercicio organizado, deporte o todas las formas de movimiento. La comparación con las propuestas de deportes y bailoterapia ayuda a identificar un referente posible, pero no elimina la necesidad de profundizar. Una afirmación de inactividad total excedería el contenido disponible.

La respuesta orienta a revisar compatibilidad laboral. Proponer una nueva actividad sin considerar tareas administrativas podría aumentar las obligaciones percibidas. El diseño institucional debe valorar si existe una franja disponible, qué responsabilidades seguirían pendientes y cómo se protege la voluntariedad. Estas preguntas responden al problema narrado y no equivalen a declarar ineficiencia administrativa ni a recomendar eliminar documentación sin conocer su finalidad.

Escasez de actividad en la rutina de E5

E5 describe una rutina con muy poca actividad física. A diferencia de una ausencia absoluta, la expresión reconoce algún grado de práctica, aunque no lo detalla. El análisis conserva esa graduación verbal y evita reemplazarla por ninguna actividad. Tampoco asigna un volumen semanal o una intensidad que no se encuentra en el segmento.

El significado de rutina puede incluir la vida laboral y otros momentos del día. El cuadro no precisa ese alcance. La interpretación más prudente identifica una percepción de práctica limitada y la relaciona con las barreras que E5 menciona en el tercer cuadro: sobrecarga laboral y documentación. El vínculo se mantiene como parte del relato de ese código y no se generaliza a otros participantes.

La propuesta de cronograma aporta una forma de anticipar oportunidades. Su utilidad dependería de que las actividades sean compatibles con responsabilidades y preferencias. Un calendario no crea tiempo por sí solo. La orientación correspondiente es discutir cómo se coordina la iniciativa y qué tareas coincidirían con ella. La lectura

reconoce una petición de organización sin convertirla en evidencia de aplicación o de compromiso de toda la planta docente.

Interpretación del bienestar asociado al movimiento

El cuadro 2 contiene afirmaciones favorables, pero su forma verbal y su referente son distintos. E1 describe una experiencia cuando hace ejercicio. E2, E3 y E4 presentan valoraciones más generales. E5 utiliza un condicional. La coincidencia temática permite reconocer valoración positiva dentro de los extractos, pero no afirmar que todos experimentaron una mejora tras un programa.

El bienestar se interpreta en el lenguaje utilizado: salud física y mental, energía, estrés y beneficio emocional. La entrevista no mide esas dimensiones con instrumentos clínicos. Su aporte consiste en comprender qué significan para los docentes y cómo podrían orientar una conversación institucional. El análisis evita añadir cambios hormonales, diagnósticos o consecuencias sobre desempeño que no forman parte de los testimonios.

Valoración de salud física y mental de E2

E2 considera básica la actividad física para mantener salud física y mental. El fragmento expresa importancia atribuida. No incluye un episodio personal ni informa que una actividad institucional haya producido bienestar. Esta distinción permite presentarlo como valoración favorable y no como resultado de una intervención.

La formulación puede coexistir con el cansancio expresado en el primer cuadro. Valorar una práctica no supone disponer de energía o tiempo para realizarla. La comparación invita a comprender qué condiciones harían posible participar. No debe leerse como inconsistencia moral ni utilizarse para exigir que la persona actúe de acuerdo con una opinión general.

El contenido también muestra que E2 relaciona dos ámbitos de salud en una misma respuesta. El análisis no divide esa relación en puntuaciones ni añade dimensiones que el segmento no detalla. La propuesta puede atender la amplitud de la valoración mediante opciones de movimiento y convivencia, pero su pertinencia

necesita consulta. La orientación derivada es preguntar qué experiencia concreta considera favorable y qué condiciones permitirían realizarla, preservando el derecho a no participar.

Afirmación favorable sobre bienestar emocional de E4

E4 expresa que la práctica física influye positivamente en el bienestar emocional y mental. La respuesta presenta una valoración de relación, pero no describe duración, actividad ni un cambio medido. El análisis conserva el sentido favorable sin convertirlo en prueba causal. La influencia del título se manifiesta aquí como relación percibida.

En el cuadro de hábitos, E4 refiere ausencia de práctica asociada a carga administrativa. Las dos respuestas permiten interpretar que una valoración positiva no elimina restricciones de oportunidad. El estudio puede formular esa relación dentro de los segmentos del mismo código. No identifica por qué ocurre en todos los casos ni atribuye al participante un nivel de motivación.

La propuesta de deportes, bailoterapia y encuentros ofrece preferencias para discusión. Antes de escoger una, la institución tendría que examinar jornada, espacios y participación. La respuesta favorable no acredita que cualquiera de esas modalidades produzca el bienestar esperado. Su utilidad consiste en orientar preguntas sobre experiencia deseada y condiciones de realización, evitando adoptar una actividad únicamente por una supuesta eficacia que no ha sido evaluada en la escuela.

Experiencia de energía y menor estrés relatada por E1

E1 señala que cuando hace ejercicio se siente menos estresada y con más energía durante el día. Este segmento ofrece una experiencia personal condicionada a la práctica. Es más específico que una afirmación general sobre beneficios, porque vincula una situación y una sensación. Aun así, no identifica el tipo de ejercicio, la frecuencia ni otras condiciones del día.

El testimonio permite describir una atribución subjetiva de alivio y energía. No constituye una medición de estrés ni demuestra un mecanismo fisiológico. Su

relevancia para la investigación reside en mostrar qué valor encuentra E1 en esas ocasiones. La ausencia de una rutina diaria no invalida esa experiencia ni permite estimar cuántas veces ocurre.

La lectura institucional puede utilizar la experiencia para iniciar una conversación sobre preferencias, sin prometer que otros docentes sentirán lo mismo. Una caminata propuesta por E1 podría responder a su interés, pero no se sabe si reproduce la actividad a la que se refiere. El diseño debe preguntar y conservar esa diferencia. La evaluación posterior tendría que recoger experiencias diversas, incluyendo ausencia de beneficio o dificultad, en lugar de buscar solo confirmación.

Valoración general de bienestar en E3

E3 caracteriza la actividad física como importante para el ser humano y considera saludable el ejercicio. La respuesta expresa una valoración amplia, sin restringirse a una experiencia propia. El análisis debe distinguir ese referente general del contexto de la escuela. No se puede inferir que E3 mantiene una rutina o ha observado cambios en sus colegas.

La relación con su respuesta sobre planificación ofrece una posición con matices. Valora el ejercicio, pero señala que la organización puede hacerlo cansado. Esta combinación orienta a pensar que el modo de practicar importa en su percepción. No significa que cualquier actividad planificada resultará adecuada ni que la planificación sea la única condición necesaria.

La propuesta de juego recreativo permite desarrollar una opción distinta de un entrenamiento formal. Su sentido se vincula con movimiento compartido y materiales, según el extracto. La orientación debe conservar ese referente y preguntar qué modalidades interesan, sin utilizar la afirmación general de salud para imponer un programa. El valor analítico está en reconocer una preferencia y un criterio de organización, no en demostrar un resultado clínico o pedagógico.

Beneficio esperado en la expresión de E5

E5 señala que el deporte ayudaría al bienestar físico y emocional. El condicional sitúa el beneficio como posibilidad esperada. La respuesta no acredita que haya ocurrido un cambio ni que el participante haya tomado parte en un programa. Su lectura conserva la expectativa y evita redactarla en pasado como resultado logrado.

La expectativa tiene utilidad propositiva: informa qué relación considera deseable E5. Al vincularla con escasa práctica y documentación, el análisis identifica interés por una oportunidad de movimiento dentro de condiciones que se perciben limitadas. Esa relación responde a los segmentos del mismo código, pero no explica todos los aspectos de su experiencia.

El cronograma sugerido puede ofrecer un modo de organizar la posibilidad, siempre que se acuerde con participantes y responsabilidades. No demuestra viabilidad por estar formulado. La institución tendría que conocer qué entiende E5 por deporte, qué frecuencia considera compatible y cómo distingue actividad docente de participación estudiantil. Estas preguntas permiten desarrollar la propuesta sin transformar una expectativa en efecto demostrado ni atribuir consenso al resto del grupo.

Examen de las barreras personales e institucionales

El cuadro 3 sitúa las dificultades en hábitos, tareas, horarios y documentación. Las expresiones tienen distintos niveles de precisión. Algunas son muy breves; otras identifican una relación entre jornada y disponibilidad posterior. El análisis no las reduce a una sola explicación. La recurrencia temática justifica revisar organización, pero no permite establecer la proporción de docentes afectados en la escuela.

Las barreras se leen como condiciones reportadas. El estudio no cuenta con distribución de carga ni tiempos administrativos medidos. No puede señalar qué documento debe eliminarse o cuánto trabajo corresponde a cada persona. La interpretación identifica preguntas institucionales derivadas del contenido y conserva la necesidad de contrastar procesos reales.

Hábitos y exigencias de trabajo en E1

E1 combina falta de hábito diario con mucho trabajo formal exigido por la institución. El segmento permite reconocer dos dimensiones presentes en una misma explicación. La primera se refiere a regularidad; la segunda, a responsabilidades. No establece qué proporción de la dificultad corresponde a cada una ni si actúan siempre de la misma forma.

El código inicial carga laboral recoge una parte del contenido, pero la lectura puede conservar también hábitos. Esta decisión evita que la categoría borre el matiz de la respuesta. La interpretación no atribuye falta de disciplina ni afirma una causalidad completa del trabajo. Describe una combinación de condiciones nombradas por E1.

La propuesta de caminar en una franja institucional responde a esa combinación mediante una oportunidad organizada. Su pertinencia depende de conocer si la franja está libre y qué tareas coinciden. Un calendario podría favorecer anticipación, pero también añadir presión si no se revisan responsabilidades. El análisis deriva un criterio de compatibilidad: discutir actividad y condiciones laborales en conjunto, evitando recomendar hábitos sin atender la situación que el participante expresa.

Brevedad de la referencia administrativa de E2

E2 menciona sobrecarga administrativa sin desarrollar un ejemplo en el extracto. La expresión es clara como percepción de dificultad, pero no precisa tareas, periodicidad ni intensidad. El análisis puede reconocer el tema y solicitar mayor contexto, sin asignar una explicación específica al funcionamiento de la escuela.

La brevedad limita la comparación. No se sabe si E2 refiere el mismo proceso que E5 cuando habla de documentación o una responsabilidad distinta. Agruparlas dentro de barreras administrativas es una decisión temática útil, pero no demuestra identidad de experiencias. La matriz conserva cada segmento para que esa diferencia permanezca visible.

La respuesta orienta una revisión participativa de tareas y momentos. Para conocer compatibilidad de una actividad física sería necesario preguntar qué parte de la jornada concentra obligaciones y si existen franjas previsibles. La propuesta no debe

pedir a E2 que compense carga con una nueva obligación recreativa. El criterio es examinar condiciones antes de programar y escuchar si una alternativa responde realmente a la dificultad nombrada.

Tiempo posterior a la jornada en E3

E3 refiere horarios de trabajo y falta de tiempo después de ellos. El contenido ubica una frontera temporal: las responsabilidades laborales se relacionan con la disponibilidad fuera de la jornada. El segmento no describe qué obligaciones continúan ni permite afirmar que el participante carece siempre de tiempo libre.

La lectura muestra por qué una propuesta al terminar el trabajo necesita discusión. Su ubicación puede competir con otras responsabilidades o con descanso. El estudio no identifica cuáles corresponden a E3 y no agrega tareas familiares supuestas. Reconoce que la franja posterior no debe asumirse disponible por el hecho de que haya terminado una actividad escolar.

La relación con su preferencia por juego recreativo sugiere explorar una alternativa compatible con momentos acordados, sin definirlos desde el investigador. La duración, la anticipación y la posibilidad de elegir son criterios de diseño. Su eficacia organizativa tendría que evaluarse mediante participación y experiencia real. La interpretación conserva una barrera específica y evita sustituirla por una explicación de desinterés.

Carga horaria y continuidad en E4

E4 señala que la carga horaria no permite mantener actividad física. La expresión introduce continuidad: el problema no se formula únicamente como asistir una vez, sino como sostener una práctica. El análisis distingue esa cuestión de la presencia puntual en un encuentro recreativo. Una propuesta mensual podría tener valor social sin resolver el hábito descrito.

El estudio no conoce las horas exactas ni la distribución del trabajo. Tampoco puede decidir qué reducción sería posible. La carga horaria se presenta como percepción de E4 y orienta a examinar compatibilidad de responsabilidades. La

documentación institucional permitiría contrastar esa condición sin negar la voz del participante.

Sus propuestas de deportes, bailoterapia y encuentros pueden discutirse como opciones, pero deben analizarse junto con la barrera de continuidad. Un programa podría comenzar con interés y resultar difícil de mantener. El seguimiento debería preguntar qué cambió en la oportunidad de participar, sin tratar cada ausencia como falta de compromiso. El criterio derivado es revisar organización y ajuste antes de atribuir el resultado a la voluntad personal.

Documentación y tiempo personal en E5

E5 vincula sobrecarga laboral y nivel de documentación con afectación a los docentes. El fragmento identifica un tipo de responsabilidad, pero no detalla documentos ni efectos específicos. La interpretación conserva ese referente y evita añadir enfermedades, errores de enseñanza o pérdida de calidad como consecuencias demostradas.

La palabra nivel puede referirse a cantidad, exigencia o complejidad. El cuadro no permite elegir una acepción. Una revisión institucional necesitaría conocer qué se produce, cuándo y para qué se utiliza. El estudio no propone eliminar registros por una valoración general, sino examinar cómo su organización se relaciona con oportunidades de participación.

El cronograma sugerido por E5 introduce previsibilidad, pero su utilidad depende de que no se convierta en otra carga documental. La coordinación debería conservar información necesaria y sencilla. Esta relación permite formular una orientación específica: registrar actividad y experiencia con un propósito claro, evitando formularios extensos que reproduzcan la dificultad expresada. La propuesta es una decisión de diseño derivada del análisis, no una medida aplicada o una reducción de carga ya obtenida.

Análisis de las propuestas y sus condiciones de viabilidad

El cuadro 4 reúne preferencias recreativas y propuestas de coordinación. Su contenido permite formular opciones, pero no demuestra deliberación colectiva. Las actividades deben conservar el carácter de alternativas. La viabilidad depende de horarios, recursos, voluntad y responsabilidades que necesitan revisión con la institución.

La relación entre propuestas y barreras debe explicarse en cada caso. Una caminata podría ofrecer una oportunidad compartida; un cronograma podría facilitar anticipación; una cultura de bienestar podría orientar convocatoria. Ninguna opción produce esos resultados automáticamente. El diseño debe describir cómo se realizaría, quién participaría y qué información permitiría valorar su utilidad.

Caminatas y franja de permanencia propuestas por E1

E1 propone una rutina de ejercicios en los días en que los docentes permanecen hasta las 15h30 y sugiere caminatas. El fragmento ofrece modalidad y referencia temporal. Es más concreto que una invitación general a hacer ejercicio, pero necesita contraste con el horario y las tareas de esos días.

La propuesta debe examinar si la permanencia incluye obligaciones que no pueden suspenderse. Estar en la institución no equivale a disponer libremente de la franja. También requiere conocer qué recorrido se considera adecuado y cómo se ofrece participación voluntaria. El estudio no identifica una ruta ni afirma que el espacio esté disponible.

La orientación derivada plantea discutir una caminata de organización sencilla con quienes se interesen y revisar su compatibilidad antes de fijar frecuencia. La experiencia de E1 sobre energía puede formar parte de la conversación, sin prometer el mismo resultado para otros. El seguimiento debe recoger si la oportunidad fue accesible y cómo se vivió, separando asistencia, agrado y cambios de salud.

Ambiente laboral y cultura de bienestar en E2

E2 propone crear un ambiente laboral y fomentar una cultura de actividad física. La formulación atiende a condiciones colectivas, pero no especifica acciones. Su desarrollo académico necesita traducir la idea en procedimientos observables: consulta de preferencias, convocatoria clara, respeto a decisiones y revisión de experiencias.

El análisis no infiere que el ambiente actual sea hostil ni que exista ausencia de cuidado. El segmento expresa una aspiración que puede discutirse con la escuela. Para conocer su alcance sería necesario preguntar qué prácticas considera E2 favorables y qué situaciones deberían cambiar. Esa información no se completa con supuestos.

La propuesta institucional puede utilizar la idea como criterio transversal a las distintas actividades. Una caminata o un juego no constituyen por sí solos una cultura. La forma de organizar y ajustar la iniciativa resulta relevante para su sentido. El seguimiento debería preguntar si las decisiones de participación fueron respetadas y si la actividad se percibió como oportunidad o exigencia. Estas preguntas delimitan una evaluación futura, sin presentar un clima laboral ya medido.

Juego recreativo con materiales propuesto por E3

E3 plantea recreación mediante juego, materiales y movimiento. La respuesta ofrece un referente diferente de un entrenamiento. Su propósito posible es compartir una experiencia activa, pero el fragmento no identifica reglas, recursos o espacios. La orientación desarrolla opciones de diseño sin afirmar que la escuela disponga de materiales específicos.

El juego puede organizarse de manera cooperativa, con reglas sencillas y alternativas de participación. Esa elección responde al interés por recreación y a la necesidad de planificación expresada por E3. No se presenta como la única modalidad válida ni como una preferencia de todo el grupo. Debería consultarse qué experiencias resultan atractivas y qué exigencia se considera aceptable.

La viabilidad requiere atender tiempo de preparación y cierre. Un juego corto podría exigir organización extensa si los recursos no están disponibles. El seguimiento debe recoger esa relación, además de la experiencia de quienes participen. La propuesta

conserva la oportunidad de ajustar o suspender una dinámica cuando no sea compatible con la jornada, sin convertir su realización en una obligación ni en prueba de bienestar.

Deportes y encuentros recreativos sugeridos por E4

E4 propone prácticas mensuales, bailoterapia y encuentros entre instituciones. La respuesta reúne opciones con demandas organizativas distintas. Una actividad en la escuela puede requerir coordinación interna; un encuentro externo añade acuerdos y desplazamientos. El análisis no las trata como una sola intervención ni presume que cualquiera sea inmediatamente viable.

La referencia mensual expresa una preferencia de periodicidad, no un calendario aprobado. Debe discutirse junto con la carga horaria que E4 identifica. Un encuentro recreativo puede ser deseable y resultar incompatible en determinadas fechas. La planificación debe permitir revisión y alternativas.

La orientación derivada prioriza conocer interés y condiciones antes de comprometer actividades externas. No se atribuyen acuerdos con otras instituciones ni se proponen nombres de centros sin respaldo. Una eventual bailoterapia requeriría conducción adecuada y opciones de participación, pero el estudio no asigna responsables inexistentes. El diseño conserva las preferencias como posibilidades de consulta y separa complejidad de organización de beneficio esperado.

Cronograma con docentes y estudiantes propuesto por E5

E5 sugiere un cronograma de actividades físicas que incluya planta docente y estudiantes. La propuesta incorpora coordinación y un grupo adicional. Su lectura necesita delimitar propósitos: una actividad de bienestar docente y una experiencia educativa estudiantil pueden coincidir en espacio, pero no tienen necesariamente el mismo objetivo ni procedimientos de participación.

La investigación actual reúne testimonios docentes; no incluye consulta de estudiantes ni evaluación de sus necesidades. La propuesta no debe utilizar ese fragmento para afirmar interés estudiantil o resultados en aprendizaje. Cualquier

actividad conjunta requeriría planificación pedagógica y autorizaciones correspondientes, además de condiciones de supervisión.

La orientación consiste en discutir por separado qué actividades se destinan al personal y cuáles podrían formar parte de una planificación educativa. El cronograma debe indicar propósito y responsabilidades, sin trasladar al docente una nueva carga no prevista. El análisis conserva el interés por coordinación y señala la información necesaria para desarrollarlo. La inclusión de estudiantes permanece como posibilidad a evaluar, no como acción realizada ni resultado del estudio.

Relaciones entre las categorías y lectura de conjunto

El análisis de los veinte segmentos permite reconocer una relación entre valoración favorable y oportunidad limitada de práctica. La relación se sostiene en la coexistencia de expresiones de bienestar con falta de rutina, cansancio y responsabilidades. No constituye una contradicción que deba resolverse atribuyendo poca voluntad. La información sugiere que interés y disponibilidad deben examinarse conjuntamente.

La planificación ocupa una función distinta de la elección de actividad. Los docentes proponen modalidades diversas y formas de coordinación. Elegir caminata, juego o baile no resuelve por sí solo cuándo participar ni qué tareas coincidirán. La propuesta institucional necesita discutir ambos aspectos. Esta lectura permite que la recomendación responda al contenido de los cuadros y no a una preferencia del investigador.

La carga administrativa aparece en varios segmentos, pero su recurrencia no demuestra una misma experiencia en todo el grupo. E2 aporta una expresión breve; E5 identifica documentación; E4 alude a carga y continuidad. La comparación permite desarrollar un tema de responsabilidades y tiempo, conservando diferencias. Las entrevistas completas serían necesarias para examinar procesos y matices.

La experiencia favorable de E1 es distinta de la expectativa de E5 y de las valoraciones generales. Esa distinción atraviesa el análisis de bienestar. La investigación puede afirmar que los extractos contienen valoraciones positivas y un

relato personal favorable; no que todos experimentaron cambios después de practicar. Esta precisión mantiene la relación entre evidencia y conclusión.

La literatura verificada aporta criterios para interpretar esas relaciones, no confirmación externa del resultado local. Las revisiones sobre bienestar ayudan a distinguir dimensiones y a evitar una explicación exclusivamente individual. Las revisiones de intervenciones recuerdan la necesidad de evaluar diseños y resultados. El estudio de Vicente Bastidas Reinoso conserva su alcance de comprensión y propuesta, sin atribuir a la bibliografía capacidad para validar entrevistas o sustituir registros.

La principal contribución del análisis es convertir fragmentos breves en preguntas de organización suficientemente precisas. Qué momento está realmente disponible, qué actividad interesa, qué tareas coinciden y cómo se respeta la decisión son asuntos derivados del contenido. La respuesta institucional tendrá que producirse mediante consulta y documentación. El capítulo no informa una ejecución ni anticipa efectos de salud.

Análisis General de los Resultados

La lectura conjunta muestra una distancia entre valorar positivamente la actividad física y contar con posibilidades de practicarla. Los cuadros incluyen testimonios sobre cansancio, escasa rutina y responsabilidades administrativas, junto con propuestas de organización. Esta relación se interpreta como una tensión en las experiencias descritas, sin atribuirle una magnitud estadística.

Algunas expresiones narran una experiencia y otras utilizan el condicional para señalar un beneficio esperado. Mantener esa diferencia permite evitar que una expectativa se convierta en evidencia de mejora. Las conclusiones se refieren a significados y condiciones de participación, no a un estado clínico de los docentes.

Las propuestas de recreación, baile y ajuste de horarios se vinculan con las barreras mencionadas. Su viabilidad deberá discutirse con los participantes y la institución. No se presenta una recomendación como si ya hubiera sido aceptada ni se deduce su eficacia del interés que expresa un entrevistado.

La ausencia del corpus completo limita el examen de matices y desacuerdos. Los fragmentos tienen valor para una lectura inicial, pero necesitan complementarse con contexto de preguntas y respuestas para cerrar el análisis temático.

Orientaciones institucionales derivadas de las propuestas docentes

Las orientaciones se formulan para la Escuela Vicente Bastidas Reinoso a partir de las preferencias y dificultades expresadas en los cuatro cuadros. Su propósito es ofrecer un diseño para discusión institucional. No constituyen un programa aplicado ni un compromiso de participación. Cada opción debe revisarse con el personal y con las condiciones reales de la escuela antes de ejecutarse.

La propuesta tiene dos ámbitos. El primero organiza consulta, horarios, responsabilidades y seguimiento. El segundo desarrolla alternativas de movimiento y recreación mencionadas por los docentes. Esa relación permite evitar que la elección de una actividad anteceda al examen de disponibilidad. Una caminata puede ser atractiva y carecer de una franja compatible; un calendario puede resultar claro y contener actividades que no interesan. El diseño necesita atender ambas cuestiones.

El objetivo de la propuesta es facilitar oportunidades voluntarias de actividad física y recreación compatibles con la jornada, mediante decisiones participativas y evaluación de su viabilidad. Su logro no se define por una cantidad predeterminada de asistentes ni por una mejora clínica. Se examina si la oportunidad estuvo disponible, si la decisión fue respetada y qué experiencia expresaron quienes participaron.

Consulta inicial de preferencias y condiciones

La consulta debe recuperar las opciones del cuadro 4 y permitir otras respuestas, incluida la preferencia por no incorporarse. Puede realizarse mediante una conversación o un formulario breve, conforme a la organización de la escuela. La finalidad es conocer modalidades de interés, momentos compatibles y condiciones que deben considerarse. No se presentan resultados de esa consulta, porque no forma parte de los registros analizados.

La selección de preguntas debe ser proporcional. Es suficiente preguntar qué opción interesa, qué momento podría utilizarse y qué dificultad necesita revisión. La información sobre salud personal no debe solicitarse públicamente ni incorporarse a un registro general si no es necesaria. Una restricción puede comunicarse por el canal apropiado y utilizarse para ajustar participación sin divulgar detalles.

La consulta también necesita admitir preferencias distintas de las inicialmente mencionadas. Los cinco códigos no representan necesariamente todas las voces de la planta docente. Una actividad con pocos interesados puede ser pertinente para ellos, sin convertirse en iniciativa general. El criterio de decisión debe explicar cómo se recogieron opiniones y qué opción se acordó explorar.

Su producto sería una síntesis de preferencias y condiciones, sin atribuir consenso donde hay diversidad. La síntesis debe conservar asuntos pendientes de organización, como tareas que coinciden con la franja sugerida. No se utiliza para calificar compromiso docente. El valor de la consulta consiste en informar una decisión que pueda revisarse.

Revisión de compatibilidad con la jornada

La revisión de horarios responde a las menciones de tiempo y carga. La escuela tendría que identificar la franja real, las obligaciones presentes y las personas que mantendrían responsabilidades. Una actividad no es compatible si solo desplaza trabajo o lo asigna a quienes no participan. La planificación debe considerar ese efecto antes de comunicar una convocatoria.

La referencia de E1 a las 15h30 puede servir para iniciar el examen, pero no se adopta como hora oficial. Se requiere conocer qué días corresponde, qué actividades están previstas y si existe posibilidad de elección. El diseño no modifica jornadas ni atribuye competencias administrativas al investigador. Propone que las decisiones se adopten por los procedimientos de la institución.

La disponibilidad puede cambiar durante el periodo escolar. Una alternativa acordada para una semana no debe considerarse permanente sin revisión. La convocatoria debe informar si la actividad se mantiene y con qué condiciones. Esa

anticipación puede facilitar organización, aunque su utilidad deberá comprobarse en la experiencia de los docentes.

El seguimiento de compatibilidad puede concentrarse en una pregunta: si la actividad pudo realizarse sin afectar responsabilidades ni añadir una carga que los participantes consideren improcedente. La respuesta debe recogerse de quienes participaron y de quienes asumieron tareas concurrentes. No basta contar asistencia para saber si la organización fue viable.

Caminata compartida y voluntaria

La caminata desarrolla una preferencia explícita de E1. Su diseño requiere revisar recorrido, superficie, accesos y condiciones del momento. La investigación no identifica una ruta disponible en la escuela ni fija una distancia. La decisión deberá realizarse con conocimiento del lugar y con criterios institucionales pertinentes.

La actividad puede plantearse como oportunidad de movimiento y conversación, sin competencia ni una meta de velocidad. Quienes participen deben conocer el recorrido y la posibilidad de detenerse o no completarlo. La organización no compara capacidades ni interpreta una adaptación como menor compromiso. El propósito recreativo permite conservar opciones de ritmo y participación.

Antes de iniciar, se confirma que la franja es compatible y que las responsabilidades están cubiertas conforme al acuerdo. La conducción debe permitir identificar el grupo y mantener comunicación. No se atribuye esa función a una persona específica que no haya aceptado. Los recursos necesarios dependerán de las condiciones efectivas y no se presentan como disponibles por defecto.

El cierre puede recoger una valoración breve sobre accesibilidad y experiencia. Interesa saber si el recorrido resultó adecuado y si la oportunidad fue compatible con la jornada. La respuesta favorable informa agrado; no acredita mejora cardiovascular o reducción clínica de estrés. Si aparecen dificultades, el diseño debe revisarse antes de repetir la actividad.

Pausa de movimiento con opciones de ajuste

La pausa se propone como alternativa para discutir dentro de la jornada, sin atribuirle una duración clínica ni convertirla en tratamiento. Puede incluir movimientos cómodos de cambio de posición, siempre que se organicen de acuerdo con las condiciones de los participantes y la orientación pertinente. Su realización necesita una franja que no interrumpa responsabilidades de forma improcedente.

La convocatoria debe informar que la participación es voluntaria y que cada persona puede elegir una adaptación o abstenerse. La pausa no debe requerir revelar condiciones de salud al grupo. Quien tenga una restricción puede utilizar el canal institucional adecuado para recibir orientación o escoger una alternativa compatible.

La organización debe distinguir esta opción del descanso. Un docente puede preferir un momento sin dinámica grupal. La propuesta no reemplaza todos los espacios de pausa por ejercicio ni utiliza el interés en bienestar para imponer una única forma de recuperación. La consulta inicial permite conocer si esta modalidad resulta pertinente.

El seguimiento debería recoger si la actividad fue fácil de comprender, si pudo ajustarse y si se percibió como oportunidad. Una observación de cumplimiento no representa bienestar subjetivo. La evaluación necesita escuchar experiencias, incluidas las de quienes prefirieron otra opción, sin convertirlas en un ranking de hábitos o compromiso.

Juego recreativo de cooperación

Esta alternativa responde a E3, quien propone recreación mediante juego, materiales y movimiento. El diseño puede utilizar una dinámica de cooperación cuyo objetivo compartido no dependa de velocidad o fuerza. Las reglas y los materiales se elegirían después de revisar espacio, intereses y recursos reales. No se atribuye al centro una dotación específica.

La explicación inicial debe permitir comprender el propósito y elegir una forma de participar. Una tarea podría organizar intercambio de objetos o una secuencia sencilla en grupo, si los recursos son adecuados. Estos ejemplos describen

posibilidades de diseño y no actividades ejecutadas. Su elección debe evitar situaciones que expongan capacidades o conviertan la recreación en prueba profesional.

La cooperación requiere distribuir oportunidades. Si una persona dirige todas las acciones y otras esperan, la experiencia puede no responder a la intención de participación. La conducción deberá revisar turnos, reglas y alternativas. Esa observación se utiliza para ajustar la dinámica, no para calificar habilidades de los docentes.

El cierre puede preguntar qué parte de la organización facilitó la participación y cuál necesita cambio. La respuesta permitirá evaluar claridad y compatibilidad. No se deduce un mejor clima laboral únicamente porque el grupo haya completado un juego. El sentido de la experiencia debe conocerse mediante las valoraciones de quienes participaron.

Bailoterapia como opción de interés

La bailoterapia aparece en la propuesta de E4. Su desarrollo exige conocer si interesa a otros docentes, quién podría conducirla y qué condiciones de espacio y participación necesita. No se presenta como elección general del personal ni se atribuye una preparación técnica a alguien sin documentación. La conducción y los ajustes deben corresponder al propósito y a las necesidades reales.

La música y el movimiento compartido pueden formar parte de una experiencia recreativa. Sin embargo, no todos los participantes tienen que seguir la misma secuencia o exposición. El diseño debería permitir movimientos de menor exigencia, observación o participación de otra forma. La decisión personal no se utiliza como indicador de salud o compromiso institucional.

La organización debe revisar sonido, circulación y compatibilidad con otras actividades escolares. Una propuesta atractiva para un grupo puede interferir con responsabilidades si no se coordina. La institución deberá escoger lugar y momento conforme a su funcionamiento. El estudio no informa disponibilidad de salón, equipo de audio o instructor.

La evaluación inicial debe concentrarse en viabilidad, comprensión y experiencia. Si los participantes expresan agrado, ese resultado describe una valoración de la actividad. Para establecer cambios sostenidos en bienestar o hábitos se necesitarían otros registros y un periodo definido. La propuesta no promete esos cambios ni interpreta una sesión como evidencia de eficacia.

Encuentro deportivo de carácter recreativo

La preferencia por deportes puede discutirse mediante una modalidad recreativa con reglas ajustables. El propósito institucional debe aclararse antes de escoger una disciplina. Participar para compartir movimiento requiere criterios distintos de una competencia formal. El diseño no necesita premiar rendimiento ni comparar capacidad física de los docentes.

La elección deberá atender espacio, materiales y preferencias. No se asume disponibilidad de cancha ni se selecciona un deporte por costumbre. Las opciones pueden discutirse con quienes desean participar y con quienes necesitan ajustes. La experiencia debe permitir detenerse, cambiar función o elegir otra alternativa conforme a las condiciones acordadas.

La cooperación y el respeto a decisiones forman parte de la organización. Un encuentro no resulta accesible por el solo hecho de ser recreativo. Sus reglas podrían dejar pocas oportunidades a quienes tienen menor experiencia. La conducción necesita reconocer esa situación y ajustar sin convertirla en evaluación individual.

El seguimiento puede recoger qué reglas facilitaron participación y qué dificultad surgió en la coordinación. La información sirve para revisar el diseño. No se utiliza el resultado de un juego para afirmar mejoras profesionales ni se presenta un encuentro como respuesta suficiente a la sobrecarga laboral descrita. El movimiento se integra a una revisión de condiciones, sin sustituirla.

Encuentros entre instituciones

E4 propone encuentros con otras instituciones. Esta opción añade necesidades de coordinación que deben examinarse antes de comprometer su ejecución. La escuela

tendría que definir propósito, interlocutores, desplazamiento, responsabilidades y condiciones de participación. La investigación no identifica convenios ni centros que hayan aceptado colaborar.

Una actividad externa puede ampliar posibilidades de recreación, pero también exigir más tiempo y preparación. Esa relación es especialmente importante ante las barreras de jornada. La decisión no debe basarse únicamente en entusiasmo por el encuentro. Se necesita valorar si la organización es compatible con quienes participarían y con el funcionamiento escolar.

La convocatoria debe diferenciar actividad laboral, recreativa e investigación. La asistencia no implica autorización para divulgar imágenes o testimonios. Los registros y la comunicación deben ajustarse al propósito acordado. La propuesta actual no incorpora permisos externos ni presenta participantes de otros centros como parte del estudio.

La evaluación de esta opción tendría que recoger tanto la experiencia recreativa como la carga de coordinación. Un encuentro puede resultar agradable y difícil de sostener. Esa diferencia permitiría decidir si conviene repetir, ajustar o elegir una modalidad interna. El análisis no anticipa cuál será la conclusión ni atribuye beneficios de convivencia que no se han observado.

Cronograma institucional con propósitos diferenciados

El cronograma deriva de E5 y busca anticipar actividades. Su elaboración necesita indicar propósito, franja, lugar y responsabilidades, según los acuerdos efectivamente obtenidos. No se fijan fechas ficticias ni se presenta una aprobación inexistente. El documento de planificación debe conservar posibilidad de revisión cuando cambien condiciones.

Las actividades destinadas al personal se distinguen de las que incluyen estudiantes. El estudio no consulta a estos últimos y no evalúa sus necesidades. Cualquier experiencia conjunta debe responder a una planificación educativa y a procedimientos de participación pertinentes. La preferencia de E5 abre esa posibilidad, pero no permite dar por hecho interés o beneficio estudiantil.

El cronograma también debe señalar si una actividad es una oportunidad voluntaria o forma parte de una responsabilidad escolar definida por la institución. Esa distinción evita ambigüedad en convocatoria. La presente propuesta se centra en oportunidades de bienestar docente y no modifica obligaciones profesionales.

Su seguimiento requiere comparar lo programado con lo que pudo realizarse y las razones de ajuste. No se interpreta toda modificación como fracaso. Puede responder a una necesidad escolar, a una preferencia revisada o a condiciones del espacio. La planificación tiene valor cuando permite decidir con información, no cuando exige cumplir una lista independientemente del contexto.

Revisión de procesos y documentación

Las menciones administrativas justifican una conversación sobre cómo se organiza el trabajo. La revisión debe identificar tareas y sus finalidades antes de proponer cambios. Puede examinar momentos de concentración, registros repetidos o coordinación de entregas si esas situaciones se documentan. El estudio no afirma que existan duplicaciones específicas en la escuela ni prescribe eliminar documentos necesarios.

La participación docente permitiría conocer qué proceso limita una franja y qué alternativa sería viable. Es importante evitar que esa revisión se convierta en otra carga extensa. Un registro breve con propósito claro puede apoyar el diálogo, mientras que un formulario que reúna información innecesaria podría reproducir la dificultad señalada por E5.

La propuesta de actividad física no sustituye la revisión de procesos. Si el personal expresa que carece de tiempo por tareas, invitarlo a moverse no elimina esa condición. Ambas decisiones deben discutirse según sus competencias institucionales. La investigación puede plantear preguntas y criterios, pero no atribuye al estudiante autoridad para cambiar obligaciones.

El seguimiento tendría que identificar qué decisión organizativa se tomó y qué ocurrió con la oportunidad de participación. Si una franja se libera, no se presupone que todos la destinarán a ejercicio. La evaluación necesita conservar preferencias y

distinguir disponibilidad de asistencia. Esta separación evita atribuir resultados individuales a una medida administrativa por el solo hecho de existir.

Comunicación de la convocatoria

La convocatoria debe utilizar información concreta: propósito, lugar, condiciones de participación y forma de confirmar interés, cuando corresponda. Una invitación que promete salud, felicidad o mejor rendimiento excedería la evidencia actual. La propuesta comunica una oportunidad recreativa y permite conocer su organización sin exigir una respuesta favorable.

La comunicación también debe explicar opciones de ajuste y abstención. No conviene emplear mensajes que comparen a quienes asisten con quienes no lo hacen ni vincular la actividad con evaluación profesional. La decisión de participar pertenece a condiciones e intereses personales que la investigación no puede juzgar mediante una lista de asistencia.

La forma de recoger preferencias debe ser accesible y breve. Si se requiere confirmar una opción, el canal tendría que ajustarse a los medios que utiliza efectivamente la institución. No se presume una plataforma, un grupo de mensajería o conectividad específica. La elección del medio corresponde a la organización real.

Después de la actividad, la comunicación puede informar decisiones de ajuste y próximas oportunidades acordadas. Los resultados individuales de salud no deben divulgarse en un resumen colectivo. La investigación no propone campañas de exposición personal ni utiliza testimonios para promoción sin autorización. El propósito es facilitar coordinación y aprendizaje institucional.

Seguimiento de participación y experiencia

El seguimiento distingue oportunidad, asistencia y valoración. Oportunidad significa que la actividad pudo ofrecerse en condiciones acordadas. Asistencia informa quién decidió participar según el registro pertinente. Valoración permite conocer cómo se vivió. Esas dimensiones responden a preguntas distintas y no deben combinarse como un indicador global de eficacia.

Un registro de implementación puede anotar modalidad, franja efectiva, ajustes y dificultades de organización. Su función es conservar información suficiente para decidir continuidad. No necesita incluir datos personales de salud ni detalles ajenos al propósito. El registro se diseña conforme a las autorizaciones correspondientes y no se incorpora como si ya hubiera sido completado.

La valoración debería permitir respuestas favorables, ambivalentes y desfavorables. Preguntar únicamente cuánto ayudó la actividad puede orientar al participante hacia un beneficio. Resulta más abierto preguntar cómo fue la experiencia, qué facilitó participar y qué cambiaría. Esa información permitiría revisar la propuesta sin asumir un resultado previo.

Las ausencias no se interpretan automáticamente. Una persona puede tener una responsabilidad, no interesarse por la modalidad o preferir descanso. El seguimiento debe recoger razones solo cuando sea pertinente y voluntario, evitando convertir la consulta en control. Su valor reside en comprender compatibilidad, no en producir presión para aumentar cifras.

Criterios para valorar continuidad

La continuidad se decide a partir de la experiencia y de la viabilidad, no de una periodicidad fijada únicamente por el investigador. La referencia mensual de E4 puede discutirse, pero requiere acuerdo sobre franja y responsabilidades. Una actividad que funciona en una ocasión necesita revisión antes de convertirse en rutina institucional.

La pertinencia se examina preguntando si la opción responde a una preferencia y a una dificultad identificadas. La caminata responde al interés de E1; la consulta de horarios atiende barreras de tiempo; el juego desarrolla la propuesta de E3. Esta relación justifica el diseño. No acredita eficacia ni sustituye la valoración de quienes participen.

La organización se evalúa mediante condiciones observables: franja compatible, espacio adecuado, claridad y posibilidad de ajustar. La experiencia se conoce mediante relatos voluntarios. Si ambas fuentes difieren, la diferencia debe

conservarse. Una actividad puede estar bien coordinada y no resultar atractiva, o interesar y requerir cambios de horario.

La decisión posterior puede ser mantener, ajustar, sustituir o suspender una modalidad. Todas son posibles respuestas a la evidencia. El seguimiento no debe buscar únicamente confirmación del diseño inicial. La propuesta tiene utilidad cuando permite aprender del contexto y conservar respeto a preferencias y responsabilidades.

Evaluación de bienestar en una investigación posterior

Si la institución desea estudiar cambios de bienestar, deberá formular una pregunta adicional y seleccionar un diseño adecuado. La comparación necesita un resultado definido, un momento inicial y un periodo de seguimiento, junto con instrumentos pertinentes. Las percepciones actuales no se convierten retrospectivamente en una medición de línea base.

La evaluación podría explorar experiencia subjetiva mediante entrevistas completas, sin convertir ese procedimiento en diagnóstico. Si se pretende medir actividad física o salud, se requerirán criterios y competencias correspondientes. La elección debe responder al objetivo, a la participación autorizada y a la información que realmente puede obtenerse.

La interpretación deberá considerar otras condiciones de la jornada. Un cambio percibido puede coincidir con modificaciones de tareas, fechas o situaciones personales. El diseño debe describir esas condiciones cuando sean pertinentes. No es suficiente atribuir toda variación al movimiento porque exista una actividad programada.

La comunicación de resultados conservará la diferencia entre asociación, percepción y causalidad. Este criterio deriva del alcance del estudio y de las cautelas de los antecedentes. La propuesta ofrece una base de organización, pero el efecto de su aplicación constituye una pregunta empírica que necesita evidencia propia.

Evidencia del logro de los objetivos

La correspondencia se examina diferenciando análisis documentado y acciones pendientes. Formular un objetivo no demuestra su cumplimiento; cada afirmación debe vincularse con un registro o con una decisión de diseño explícita.

Describir hábitos de actividad física expresados en los testimonios. Los fragmentos sobre rutina y cansancio permiten una lectura inicial de hábitos.

Interpretar valoraciones del bienestar asociadas al movimiento. Los testimonios expresan valoraciones y expectativas de bienestar, sin medición clínica.

Examinar barreras personales e institucionales reportadas. Los cuadros consignan barreras de tiempo y responsabilidades; falta revisar el corpus completo.

Formular orientaciones institucionales a partir de las propuestas docentes. Las propuestas docentes permiten formular orientaciones, cuya viabilidad y eficacia no han sido evaluadas.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Los fragmentos de E1 a E5 describen una relación entre actividad física valorada y práctica limitada en el contexto de la Escuela Vicente Bastidas Reinoso. El primer objetivo se desarrolla al distinguir ausencia de rutina, escasez de actividad, cansancio y condiciones de planificación. Estas expresiones no permiten clasificar a los docentes según volumen semanal de movimiento, porque no incluyen frecuencia, intensidad y duración. La conclusión corresponde a hábitos narrados y mantiene diferencias entre los segmentos.

El segundo objetivo permite identificar formas distintas de valorar el bienestar. E1 relata menor estrés y más energía cuando hace ejercicio; otros segmentos expresan afirmaciones generales, mientras que E5 formula un beneficio esperado. La investigación reconoce esas valoraciones sin convertirlas en una mejora común o en resultado de una intervención. Su aporte interpretativo consiste en conservar el tipo de evidencia que ofrece cada respuesta.

El examen de barreras muestra que tiempo, carga horaria, responsabilidades administrativas y documentación forman parte de las explicaciones docentes. El contenido justifica discutir organización junto con preferencias de actividad. No demuestra una magnitud de sobrecarga ni una única causa institucional. La ausencia de registros completos impide establecer si todos los participantes se refieren a los mismos procesos, por lo que la revisión deberá conservar diversidad de experiencias.

Las propuestas recogidas permiten formular orientaciones que incluyen caminata, recreación mediante juego, bailoterapia, deportes y coordinación. El cuarto objetivo se concreta mediante el desarrollo de opciones y criterios de consulta, compatibilidad, voluntariedad y seguimiento. Ese producto es un diseño académico. No constituye evidencia de aceptación colectiva ni acredita su ejecución en la escuela.

La lectura conjunta permite interpretar una distancia entre valorar el movimiento y disponer de condiciones para realizarlo. La respuesta institucional no

puede limitarse a recomendar hábitos personales, porque los testimonios también nombran responsabilidades laborales. La propuesta examina qué oportunidad se ofrece y cómo se organiza. Su pertinencia deberá discutirse con el personal y revisarse mediante experiencias documentadas.

El título sobre influencia se responde en términos de percepción. El trabajo identifica relaciones atribuidas por los docentes, pero no establece cambios de salud integral o rendimiento profesional. Los antecedentes verificados ayudan a delimitar conceptos y cautelas metodológicas; no sustituyen la evidencia del caso ni validan por sí mismos los procedimientos de campo.

La profundidad del análisis está limitada por el carácter fragmentario del corpus y por las constancias de aplicación que requieren recuperación. La inconsistencia entre periodo lectivo, fechas declaradas de entrevista y aprobación afecta la trazabilidad temporal. Resolver esas condiciones permitirá revisar matices y secuencia de trabajo, sin alterar testimonios o fechas para producir una apariencia de coherencia.

Recomendaciones

Recuperar las entrevistas completas y relacionar cada segmento con pregunta, fecha e identificador. Revisar si los rótulos de los cuadros representan el sentido del testimonio y conservar expresiones que limiten la interpretación. La respuesta de E3 sobre planificación merece un examen que no la reduzca automáticamente a falta de tiempo.

Conciliar los registros temporales del estudio con el periodo lectivo indicado. Verificar fechas de aplicación y secuencia de aprobación mediante documentación existente. La edición de 2026 debe mantenerse separada de la fecha de recolección, y cualquier corrección deberá apoyarse en un registro identificable.

Documentar la revisión de la guía y las condiciones de participación. Conservar constancias de validación o pilotaje cuando existan, junto con cambios efectivamente realizados. No utilizar la aprobación académica como sustituto de revisión del instrumento ni de consentimiento de los docentes.

Consultar preferencias y restricciones antes de escoger una actividad institucional. Utilizar las opciones expresadas como punto de partida, sin atribuir consenso a todo el personal. La consulta debe permitir alternativas y abstención, recogiendo información pertinente para organizar la oportunidad sin exponer datos personales innecesarios.

Revisar la compatibilidad de horarios y responsabilidades mediante los procedimientos de la escuela. La franja mencionada por E1 debe contrastarse con tareas reales antes de programar caminatas o rutinas. Evitar que la participación traslade obligaciones a otros docentes o convierta el bienestar en una carga adicional.

Desarrollar inicialmente la opción que resulte acordada y viable, con propósito recreativo claro y posibilidad de ajuste. La elección puede atender caminata, juego, baile o deporte, según interés y recursos. No fijar modalidad, responsables o periodicidad sin revisión institucional ni prometer efectos de salud que no se han evaluado.

Diferenciar actividades de bienestar del personal y experiencias que incluyan estudiantes. Cualquier propuesta conjunta requiere planificación pedagógica y procedimientos específicos de participación. Los testimonios docentes actuales no acreditan preferencias estudiantiles ni resultados en aprendizaje.

Registrar implementación y experiencia con un propósito sencillo. Examinar oportunidad, asistencia y valoración por separado; recoger también dificultades y razones de ajuste. Utilizar la información para decidir continuidad, modificación o suspensión, sin interpretar ausencia como falta de compromiso.

Evaluar cambios de bienestar únicamente mediante una pregunta y un diseño posteriores, con criterios acordados e instrumentos pertinentes. Conservar la diferencia entre experiencia subjetiva, asociación y causalidad al comunicar resultados. La contribución actual es comprender percepciones y orientar organización; su aplicación deberá producir la evidencia adicional necesaria para ampliar conclusiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., y Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238

Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. https://stacks.cdc.gov/view/cdc/66195

Corbett, L., Bauman, A., Peralta, L. R., Okely, A. D., y Phongsavan, P. (2022). Characteristics and effectiveness of physical activity, nutrition and/or sleep interventions to improve the mental well-being of teachers: A scoping review. *Health Education Journal*, 81(2), 196–210. https://doi.org/10.1177/00178969211062701

Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in Psychology*, 14, artículo 1205179. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179

Hascher, T., y Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, artículo 100411. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411

Ozturk, M., Wigelsworth, M., y Squires, G. (2024). A systematic review of primary school teachers' wellbeing: Room for a holistic approach. *Frontiers in Psychology*, 15, artículo 1358424. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358424

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

ANEXOS

ANEXO A

GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES

Institución: Escuela Vicente Bastidas Reinoso – Ciudadela Clodoveo Jaramillo Alvarado, Ciudad de Loja

Periodo lectivo: 2024–2025

Propósito: Analizar las percepciones de los docentes sobre la influencia de la actividad física en su bienestar y salud integral.

Entrevista semiestructurada

1. ¿Cómo describiría su rutina diaria en cuanto a la realización de actividad física dentro o fuera del horario laboral?

Respuesta: _____

2. Desde su experiencia, ¿qué relación percibe entre la práctica de actividad física y su bienestar emocional o mental?

Respuesta: _____

3. ¿Considera que la actividad física influye en su rendimiento docente o en la gestión del estrés laboral? ¿De qué manera?

Respuesta: _____

4. ¿Qué factores personales o institucionales facilitan o dificultan que los docentes mantengan una práctica física regular?

Respuesta: _____

5. ¿Qué tipo de actividades físicas o recreativas cree que serían más adecuadas para promover la salud integral del personal docente en su institución?

Respuesta: _____

6. ¿Qué acciones cree que podría implementar la escuela Vicente Bastidas Reinoso para fortalecer la cultura de bienestar y actividad física entre los docentes?

Respuesta: _____

ANEXO B

MATRIZ DE LECTURA DE LOS TESTIMONIOS

La matriz relaciona los veinte segmentos de los cuadros con una lectura semántica y sus límites. Los rótulos de origen se conservan en el cuerpo; la organización de este anexo permite examinar decisiones de interpretación sin agregar testimonios.

Dominio 1 Hábitos

Docente	Segmento del cuadro	Lectura	Límite
E1	No hago ejercicio como una rutina diaria.	Ausencia de rutina organizada	No mide volumen de movimiento
E2	Cansada, agotada.	Experiencia de cansancio	No permite diagnóstico ni causa
E3	Es cansada si no se la organiza de manera planificada.	Condición de planificación	No equivale a falta absoluta de tiempo
E4	No realizo ninguna actividad física por la carga administrativa.	Atribución a carga administrativa	No estima efecto causal de la carga
E5	La rutina es con muy poca actividad física.	Práctica descrita como escasa	No informa frecuencia o intensidad

Dominio 2 Bienestar percibido

Docente	Segmento del cuadro	Lectura	Límite
E2	Es muy básico para mantener una buena salud física y mental.	Valoración general de salud	No acredita experiencia individual
E4	La práctica física influye positivamente en nuestro bienestar emocional y mental.	Valoración de bienestar emocional	No evalúa intervención

Anexo B (Cont.)

Docente	Segmento del cuadro	Lectura	Límite
E1	Cuando hago ejercicio me siento menos estresada y con más energía durante el día.	Experiencia personal favorable	No mide cambio clínico
E3	La actividad física es muy importante para el ser humano; el ejercicio es saludable para el bienestar.	Valoración general del ejercicio	No describe rutina personal
E5	El deporte nos ayudaría en nuestro bienestar físico y emocional.	Beneficio esperado	El condicional no acredita un resultado

Dominio 3 Barreras

Docente	Segmento del cuadro	Lectura	Límite
E1	Falta de hábitos de hacer ejercicio diario, mucho trabajo formal que exige la institución.	Hábito y exigencia de trabajo	No establece peso de cada condición
E2	Sobrecarga administrativa.	Percepción administrativa breve	No identifica tarea o periodicidad
E3	Los horarios de trabajo... después de eso no nos da el tiempo para dedicarnos.	Disponibilidad tras la jornada	No precisa obligaciones posteriores
E4	La carga horaria no permite que se mantenga actividad física.	Continuidad limitada por carga	No aporta horario medido
E5	La sobrecarga laboral y el nivel de documentación afectan a los docentes.	Documentación y carga laboral	No inventaría documentos o tiempos

Anexo B (Cont.)

Dominio 4 Propuestas

Docente	Segmento del cuadro	Lectura	Límite
E1	Implementar una rutina de ejercicios los días que los docentes se quedan hasta las 15h30; organizar caminatas.	Caminata y franja propuesta	No confirma disponibilidad de franja
E2	Crear un ambiente laboral y fomentar la cultura de la actividad física.	Aspiración de cultura institucional	No diagnostica ambiente actual
E3	Actividad recreativa a través del juego, con materiales y en movimiento.	Preferencia por juego recreativo	No identifica recursos existentes
E4	Prácticas mensuales de deportes, bailoterapia y encuentros entre instituciones.	Preferencias deportivas y encuentros	No acredita acuerdos externos
E5	Realizar un cronograma de actividades físicas entre la planta docente y los estudiantes.	Coordinación con grupos diferenciados	No incluye consulta estudiantil