



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “GERVASIO RUBIO”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**



**FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA CONCEPCIÓN DE VIDA SALUDABLE DESDE
LA COTIDIANIDAD DEL DOCENTE**

Proyecto de Tesis Doctoral presentado para optar al Grado de Doctor en Educación

Autor: Arturo Páez Morales

Tutor: Betilde Cáceres

Rubio, mayo 2025



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA

ACTA

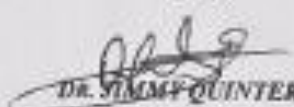
Reunidos el día lunes, diecinueve del mes de mayo de dos mil veinticinco, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio" los Doctores: **BETULDE CACERES (TUTORA)**, **RAFAEL PÉREZ**, **JIMMY QUINTERO**, **SONIA LAGUADO** y **NANCY ESCOBAR**, Cédulas de Identidad Números V.- 3.740.090, V.- 9.148.229, V.- 16.421.531, V.- 9.461.670 y V.- 3.649.001, respectivamente, jurados designado en el Consejo Directivo N°625, con fecha del 06 de diciembre de 2023, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducientes a Títulos Académicos, para evaluar la Tesis Doctoral Titulada: **"FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA CONCEPCIÓN DE VIDA SALUDABLE DESDE LA COTIDIANIDAD DEL DOCENTE"**, presentada por el participante, **ARTURO PÁEZ MORALES**, Cédula de Ciudadanía N.- CC.-91236576 / Pasaporte N.- AZ097134 requisito parcial para optar al título de Doctor en Educación, acuerdan, de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, en fe de lo cual firmamos.


DRA. BETULDE CACERES
C.I.N° V.- 3.740.090

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
TUTORA


DR. RAFAEL PÉREZ
C.I.N° V.- 9.148.229

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO


DR. JIMMY QUINTERO
C.I.N° V.- 16.421.531

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO


DRA. SONIA LAGUADO
C.I.N° V.- 9.461.670

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO


DRA. NANCY ESCOBAR
C.I.N° V.- 3.649.001

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO DE MEJORAMIENTO PROFESIONAL DEL MAGISTERIO



ÍNDICE DE CONTENIDO

	pp.
ACATA DE APROBACIÓN	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iii
LISTA DE TABLAS.....	v
LISTA DE FIGURAS	vi
RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
EL PROBLEMA.....	4
Situación problemática a estudiar.....	4
Objetivos de la Investigación	13
Justificación e importancia de la investigación	13
CAPÍTULO II	19
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	19
Antecedentes relacionados con la investigación	19
CAPÍTULO III	43
MARCO METODOLÓGICO	43
Naturaleza de la investigación	43
Tipo y diseño de la investigación	44
Nivel de la investigación	45
Método de la Investigación	46
Informantes Clave.....	47
Técnicas e Instrumentos de recolección de Información	47
Técnicas de análisis	49
Paradigma de la Investigación.....	50
Postura epistemológica del investigador	51
CAPÍTULO IV.....	56
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	56
Análisis de la entrevista semiestructurada.....	57
1. Factores Socioculturales y Educativos que Inciden en la Vida Cotidiana del Docente	71

2. Estilo de Vida del Docente y su Vinculación con la Práctica Pedagógica.....	74
3. Práctica Pedagógica desde la Cotidianidad y la Vida Saludable	78
Varios docentes relataron cómo utilizan la actividad física o el movimiento para reforzar contenidos o enseñar valores. Sin embargo, también expresaron su frustración por no contar con las herramientas necesarias para estructurar estas actividades con base pedagógica.....	
	78
Resultados de las observaciones	79
Vida Saludable de los Docentes	82
Experiencias y Percepciones Docentes.....	84
Condiciones Sociales y Educativas	85
Perspectivas sobre el Enfoque Educativo y la Salud.....	87
Triangulación de categorías centrales con las categorías emergentes	88
Triangulación Hermenéutica	91
CAPÍTULO V	92
CONSIDERACIONES FINALES, TEORIZACIÓN.....	92
Reflexiones finales.....	97
TEORIZACION.....	98
REFERENCIAS.....	106
Anexo A1. Guion de observaciones.....	114

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Definición de las Categorías libres.....	pp. 52
--	------------------

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Interacción de los fundamentos teóricos innovadores.....	pp. 105
--	-------------------

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”**

**Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Ciencia Aplicadas a la Actividad
Física, de código LIPMCAAF0302**

**FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA CONCEPCIÓN DE VIDA SALUDABLE DESDE
LA COTIDIANIDAD DEL DOCENTE**

Tesis Doctoral requisito parcial para optar al Grado de Doctor en Educación

**Autor: Arturo Páez Morales
Tutor: Betilde Cáceres**

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito formular fundamentos teóricos integradores sobre la concepción de vida saludable desde la cotidianidad del docente en instituciones educativas del Municipio Pamplona, Colombia. Se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con método fenomenológico-interpretativo, mediante el análisis de las experiencias, percepciones y vivencias de siete docentes de aula. Los hallazgos revelan una fuerte relación entre los factores socioculturales, biológicos y laborales en la vida cotidiana del docente, y su impacto en el bienestar integral. Se identificaron prácticas inadecuadas asociadas al sedentarismo, alimentación desequilibrada y carga laboral excesiva, que limitan el autocuidado y deterioran la calidad de vida. A su vez, se evidenció que una gestión pedagógica centrada en el autocuidado, el equilibrio emocional y la actividad física contribuye significativamente a mejorar la salud docente y, por extensión, la motivación estudiantil y el clima escolar. Como resultado, se proponen fundamentos teóricos innovadores orientados al empoderamiento, la resiliencia, el bienestar emocional, el autocuidado y el control del estrés laboral del docente. Estos fundamentos ofrecen herramientas para integrar una cultura de salud en el entorno educativo, fortaleciendo el rol del docente como promotor de hábitos saludables en sus estudiantes.

Descriptores:, cotidianidad docente, estilo de vida, autocuidado, bienestar integral educación física..

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se centra en la salud, el bienestar físico y mental de los docentes de aula como aspectos primordiales que impactan en el desempeño profesional además en el proceso formativo de los estudiantes. El estudio se realizó en el Municipio Pamplona, Norte de Santander, Colombia, donde se percibe una situación con una particularidad compleja en las instituciones de educación básica primaria y secundaria, donde se encuentra un número de docentes titulados especialistas en educación física, para la atención de las 43 sedes de las 8 instituciones principales, y solo hay 25 profesionales especializados en esta área del conocimiento.

La escasez de estos profesionales, sumada a la extensa carga laboral que tienen y a la demanda de cumplimiento de funciones administrativas, no relacionadas directamente con la actividad física, limita las oportunidades que se le pueden presentar a los docentes para la dedicación que deben tener a su bienestar físico y emocional, planteándose un desafío en términos de salud y calidad de vida para los docentes, cuyas condiciones laborales proporcionan muchas veces un estilo de vida sedentario y la adopción de hábitos pocos saludables.

En este sentido las responsabilidades y limitaciones impuestas por el sistema educativo restringen la capacidad de los docentes para el mantenimiento de prácticas y ejecución de ejercicios saludables, para el mantenimiento de un bienestar integral y el logro de hábitos que le permitan al docente manejar de forma efectiva su vida cotidiana y sus prácticas de autocuidado, para adaptarse a las exigencias del entorno tanto personal como institucional, marcando limitaciones que afecta de alguna manera la calidad de vida y la práctica educativa de los docentes.

En el caso de los docentes del municipio Pamplona se evidencia la presencia de problemas de salud como la obesidad, ocasionada generalmente por el sedentarismo, además la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas que terminan afectando tanto su cuerpo como su mente. En este sentido, la teoría de burnout de (Maslach, 1981), describe como la carga emocional y la falta de tiempo para el autocuidado, incrementan el riesgo de agotamiento y afectaciones físicas en los profesionales de la enseñanza, siendo preocupante entre los docentes tanto de aula como de educación física, donde

se espera que estos docentes promuevan la actividad física y la salud en los estudiantes, pero muestran carencias de condiciones que beneficien su bienestar físico y mental.

Todo esto tal vez ocasionado por la falta de una alimentación adecuada y saludable, jornadas laborales muy extensas, funciones administrativas no relacionadas con la actividad deportiva muy extensas, la falta de espacios adecuados para el descanso, conlleva a un ambiente poco propicio para el desarrollo integral de los docentes. Esta desconexión entre el rol ideal del docente y la realidad que vive, conduce a la desmotivación y una percepción distorsionada por parte de los estudiantes sobre el valor que tienen los hábitos alimenticios y saludables.

Esta investigación se centró en el análisis de los factores socioculturales y educativos que condicionan la vida cotidiana de los docentes ubicados en el municipio Pamplona, cuyo objetivo fue formular fundamentos teóricos que promuevan una visión de vida saludable en el contexto educativo. En cuanto los docentes logren una mayor conciencia sobre su bienestar implementando prácticas de autocuidado, les permitirá mejorar su calidad de vida, influyendo positivamente en sus estudiantes al promover una educación en valores centrada en la salud y autocuidado, proporcionándole a los estudiantes un entorno educativo saludable y motivador.

En este mismo orden de ideas se analizan los factores que inciden en la cotidianidad y la forma de gestionar su bienestar físico en el entorno escolar, interpretando las prácticas docentes vinculadas a la salud y el bienestar, con la finalidad de generar una base teórica que propicie la comprensión de la importancia de desarrollar una vida saludable entre los docentes que se reflejará en la formación de los estudiantes.

En este mismo orden de ideas se visualiza la construcción de una visión integral de la salud en el ámbito educativo, alineada con el enfoque de Freire, (2002), acerca de la educación liberadora, donde el conocimiento es una herramienta para la emancipación y el bienestar del individuo. Este estudio no solamente se propone el entendimiento de la importancia de las prácticas y hábitos saludables en los docentes, sino también proporcionar lineamientos que contribuyan al desarrollo de una cultura de salud y bienestar de las instituciones educativas de Pamplona, beneficiando tanto a los docentes como a los estudiantes y la comunidad escolar en general.

El trabajo está estructurado en capítulos, el I indica la situación problemática a estudiar, las interrogantes y objetivos de la investigación, la justificación e importancia del mismo. En el capítulo II se muestran los antecedentes relacionados con la investigación, la fundamentación teórica y legal que sustenta el trabajo. El capítulo III, contiene el procedimiento metodológico a través del cual se recolectaron los datos necesarios para el desarrollo de la investigación. El capítulo IV presenta los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos usados para tal fin, así como el análisis crítico y la triangulación hermenéutica de los datos. El capítulo V contiene las consideraciones finales y la teorización

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Situación problemática a estudiar

Tener una vida saludable se relaciona con la vida cotidiana que hace referencia a todo lo que acontece en la vida de un individuo, donde se ponen de manifiesto los elementos que identifican su personalidad, entre los más destacados se nombran sus habilidades intelectuales y físicas, sus sentidos, la salud, sentimientos, pasiones e ideas que se manifiestan en todas las actuaciones del ser. De acuerdo con investigaciones presentadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, ciencia y la Cultura, (UNESCO), la educación física y la actividad física se conectan forjando un producto sustentable y natural para el desarrollo de la cultura física, orientadas a la generación de una vida saludables tanto para los entes formadores de comunidad escolar como en la sociedad en general. (UNESCO, 2015).

En la sociedad se manifiesta la vida cotidiana de las personas creando tradiciones, que en un país son parte de las costumbres que integran la cultura de dicha sociedad, tales como los horarios de comidas, de asistencia al trabajo o de asistencia a los colegios. La vida cotidiana tiene que ver directamente con las actividades que a diario desarrolla el ser humano y las ejecutan todos por igual, como: comer, dormir, caminar, descansar y otras son específicas dependiendo de los gustos e intereses personales de cada uno, convirtiéndose muchas veces en actividades rutinarias o habituales. (Mulet, 2019).

Desde el punto de vista Internacional, las costumbres y tradiciones de la vida cotidiana se transforman considerablemente de una cultura a otra, generando un impacto revelador en la práctica educativa relacionado con los horarios de comidas, trabajo y actividades escolares, entre otras, que están extremadamente arraigados con las normas culturales de cada región, lo que puede incidir en la cotidianidad de la escolaridad y actividades extraescolares, incluyendo la educación física, que influye en la organización y ejecución de las actividades educativas y las prácticas ejecutadas por los docentes de aula en su vida cotidiana, para adaptarse a las normas y tradiciones locales, sociales,

escolares y culturales, adaptándose a los currículos escolares de las diversas localidades en países como España y Japón. (Bourdieu, 1979).

Igualmente, el autor antes citado, considera que en América Latina juegan un papel muy importante las costumbres y tradiciones en la vida cotidiana de los docentes y en el contexto educativo, reflejando que la educación física como asignatura de importancia en el currículo escolar, está influenciada por la necesidad de la incorporación de juegos y deportes tradicionales, con la finalidad de promover la identidad cultural, deportiva y el sentido de convivencia entre los integrantes de las comunidades escolares y sociales. Destacándose entre los países latinos con estas características Colombia donde en la práctica de la educación física se incorporan juegos tradicionales y populares de las diversas regiones colombianas, en algunos casos, promoviendo la salud, el bienestar, respetando de igual manera las tradiciones culturales locales y fomentando el sentido de pertenencia que cada persona debe tener con su región.

En este sentido se destaca el impacto significativo que tiene la educación física y las prácticas de los docentes de aula en su vida cotidiana, dependiendo del contexto a nivel internacional, latinoamericano, nacional y local, reflejando la particularidad cultural de cada región y fortaleciendo la identidad cultural y social de los estudiantes y habitantes de las comunidades donde se practican estas actividades deportivas.

Considerando lo anterior se expresa que la actividad física está estrechamente vinculada con la educación física como herramientas para el impulso de un estilo de vida saludable de niños, adolescentes y adultos, presentando en algunas oportunidades dificultades para salir de la vida cotidiana, pues las personas al establecer en su vida horarios de comidas, de acostarse o levantarse y actividades de su quehacer diario se sienten más cómodas y menos ansiosas al momento de cumplirlas, situaciones que se van convirtiendo en hábitos tanto en sus relaciones personales, familiares, culturales, laborales y sociales, cuando no se cumplen estos hábitos se desequilibra el accionar diario de las personas. (Mulet, 2019).

La Organización Mundial de la salud (OMS), expresa que la salud es el estado de total bienestar mental, físico y social, por lo que se habla de un estilo de vida saludable entre los que se señalan los factores de: adecuada alimentación, trabajo estable,

relaciones interpersonales exitosas, relación con el medio ambiente, realización de ejercicios físicos, actividades sociales y prevención de la salud OMS, (2020). Entre las acciones realizadas por el ser humano y consideradas de alta jerarquía en su vida, es la actividad física regular, que su accionar favorece al equilibrio energético de varias maneras, pues cada acción física que efectúa el cuerpo humano se asocia a la generación y creación de energía, lo que conlleva a un estilo de vida saludable, haciendo alusión a los hábitos que cada persona asume como propios.

Muchas formas de comportamiento en la vida diaria implican actividades que no son del todo saludables como es el caso de permanecer por un tiempo prolongado sentados, conduciendo un automóvil, trabajar sin tomar descanso entre cada hora de la jornada, jugar videojuegos, igual sin despegar la vista de la pantalla por mucho tiempo, ver televisión, escuchar música, que aunque puede ser relajante depende del tipo de música que se escuche, realizar algún tipo de actividad física, sin tener la adecuada preparación para ello, estas actividades pueden generar una tendencia en los seres humanos en un futuro próximo, hacia el aumento de un sedentarismo que afecte su salud. (Paredes, 2020)

En este sentido, el objeto de la investigación, se centra en el análisis de las actividades prácticas que ejercen los profesionales de la docencia de aula que no son especialistas del área Educación Física y su relación con el estilo de vida saludable y la cotidianidad de su gestión docente, el autor reseña a la educación física como una de las asignaturas de calidad del diseño curricular en todos los niveles educativos, porque se instaure en el ejercicio físico que deben ejecutar tanto los docentes como sus estudiantes, de acuerdo a su formación morfológica, fisiológica, las habilidades y destrezas de cada uno, que van generando y asumiendo un gran sentido en la formación de los hábitos del ser humano y su relación con la vida saludable.

El Ministerio de Educación Nacional de Colombia, (2023), plantea que el docente de Educación Física debe planificar cada una de las actividades a desarrollar, tomando en cuenta las necesidades, destrezas y habilidades de los educandos a los que dirige su planificación, una de sus funciones más relevantes es la motivación del estudiantado a fin de desarrollar en ellos la creatividad y confianza en sí mismo al momento de ejecutar

las actividades prácticas, mejorando así su rendimiento físico en forma progresiva, encaminando su labor hacia la concienciación y los beneficios que les proporciona hacer deporte.

Es conveniente considerar que los propósitos físicos que se presentan en esta asignatura son los puntos fuertes del deporte, entre ellos: trabajo en equipo, donde el docente de Educación Física comunica la necesidad de colaborar con los docentes de aula para desarrollar el trabajo colaborativo y trabajo conjunto, asunto indispensable en la futura vida social y cultural del estudiante y en la suya propia, evitando una competitividad malsana entre los estudiantes. El desarrollo del profesional de la docencia debe ser integral, mostrando sus cualidades físicas, y conocimientos en relación a los elementos que giran en torno al deporte conocidos como la anatomía, fisiología, nutrición, primeros auxilios, prevención y tratamiento de lesiones, para actuar con rapidez ante situaciones de emergencia. (Silvano & Lázaro, 2022).

En este sentido, se debe adecuar la carga deportiva de sus clases a las diferentes aptitudes, habilidades y destrezas de los estudiantes, legitimando así su vida cotidiana en la formación de hábitos y costumbres relacionadas con la práctica de algún deporte y actividades físicas asociadas a una adecuada alimentación para el logro de una vida saludable.

Siguiendo este orden de ideas se resaltan las cualidades que debe poseer el docente en general como el especialista de esta área del conocimiento, entre las que se pueden mencionar, ser una persona que muestre capacidad de organización, de adaptación y dinamismo, manifestando un gran sentido de conciencia y responsabilidad en cuanto a que la asignatura educación física, no implica únicamente el desarrollo físico de los estudiantes, sino también su participación activa en la ejecución de dichas actividades cumpliendo a cabalidad con la función educativa, cultural, y social al transmitir la calidad de los hábitos saludables, razón por la que debe tener una vida y salud óptima para ser efectivo y eficiente en el cumplimiento de su labor educativa integral. (Mariscotti, 2001).

En investigación realizada por Betancur, (2013), se destaca que las universidades nacionales colombianas que contemplan los programas profesionales de formación

docente fomentan la implementación de complementos teóricos e ideales promocionando el ejercicio de un trabajo enfocado en la educación integral y holística de los estudiantes, promoviendo en ellos la salud y la vida saludable así como en sus familiares, contribuyendo en la prevención de enfermedades, aplicando estrategias pedagógicas teóricas y prácticas para tal fin.

Al iniciar las actividades laborales el docente de aula y el especialista en educación física, en algunas ocasiones se somete a lo que le conviene a la gerencia o dirección de la institución educativa donde comienza su labor, siguiendo lo planificado por la comunidad directiva en cuanto a su actuación académica, siendo que en algunos casos al docente de educación física se le asignan funciones específicamente administrativas, no relacionadas únicamente en las actividades físicas y deportivas de los estudiantes, reprimiendo la práctica de actividades físicas, quedando el docente en una condición de sedentarismo ejecutando actividades que poco tienen que ver con la enseñanza, incluso, en algunos casos sólo realizan actividades meramente administrativas, y las actividades relacionadas con las asignatura, quedan a cargo de los docentes de aula que muchas veces carecen de esta formación. (Díaz, 2009, pág. 84).

En este sentido, se resalta en la investigación, que el sistema Educativo colombiano comprende tres niveles de educación formal que son: preescolar, integrado por al menos uno o dos grados obligatorios; educación básica primaria, conformado de 9 grados desarrollados en dos ciclos: (a) la educación básica primaria de cinco grados y (b) la educación básica secundaria, de cuatro grados y (c) la educación media, con una duración de dos grados. Para lograr una gestión satisfactoria de la formación física del estudiante, en cada uno de estos niveles debe existir al menos un docente de educación física titulado encargado de la gestión de las actividades curriculares referidas a esta materia de acuerdo con lo estimado en el diseño curricular, para así poder garantizar la educación integral de los niños, niñas y adolescentes que forman parte de la comunidad escolar.

Sin embargo, la realidad que se vive en los diversos Municipios y Departamentos de Colombia, difiere del deber ser, en vista que los docentes de aula de educación básica primaria, son en su totalidad los encargados del desarrollo de las actividades curriculares

programadas correspondientes a la educación física, sin tener una formación y capacitación ajustada a las exigencias de la asignatura, sin tener en muchos casos las condiciones física y corporales adecuadas para ejecutar las prácticas deportivas. De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional, la educación es *“un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la vida humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes”*.

En la Constitución Política de Colombia en su artículo 67 se refiere a la educación como:

Uno de los derechos de la persona y servicio público con función social, del cual son responsables el Estado, la familia y la sociedad, disponiendo que la educación busca el acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica, recreación y demás valores y bienes de la cultura, formando al colombiano en el respeto a los derechos humanos, la democracia y la paz, en la práctica del trabajo y la recreación para el mejoramiento de la cultura, la ciencia, la tecnología y la protección del ambiente. (Constitución Política Nacional, 1991)

Revelando así, las notas primordiales de la naturaleza del sistema educativo, donde se muestra como un derecho de las personas, de un servicio público con una función social, correspondiendo al Estado la regulación y la ejecución de la inspección y la supervisión respecto a la gestión educativa con la finalidad de velar por el cumplimiento de sus fines, su calidad y por la mejor formación cognitiva, social, cultural, moral y física de los estudiantes.

De acuerdo con la experiencia del autor de la investigación, sustentado en los autores antes citados y como docente activo de educación física en diversos colegios de Colombia revela la postura ontológica, resaltando que el trabajo de estos profesionales implica una cantidad de actividades y dinámicas que promueven el desarrollo integral de los estudiantes, actividades que van más allá de solo enseñar habilidades deportivas, también debe formar y promocionar una vida saludable, el fomento de la actividad física, como lo indica el currículo escolar, en un ámbito propio para el aprendizaje.

Entre las actividades propias de la gestión del docente tanto del aula como de educación física, que son la planificación de clases, enseñanza de habilidades motoras a los niños, niñas y adolescentes, promoción de actividades físicas, evaluación del rendimiento y progreso escolar en actividades físicas, utilizando variedad de estrategias

y métodos de acuerdo a las habilidades y destrezas que manifiesten cada estudiante, creando un ambiente de inclusión de todos independientemente de sus habilidades, intereses y destrezas, para satisfacer sus necesidades promoviendo la participación equitativa de todos. (Chaverra, 2019).

En consecuencia, se muestra que, en las diversas instituciones del Municipio Pamplona, al Norte de Santander (NS), no todas estas actividades son realizadas por los docentes especializados en educación física, específicamente en el nivel de primaria no hay asignación de docentes especializados en esta área, quedando en manos de los docentes de aula, la ejecución de las actividades físicas, quienes en la mayoría de las ocasiones no poseen las capacidades, experiencias prácticas, deportivas y su condiciones físicas no les permite ejercer de forma eficiente las prácticas de cada contenido que conforma el currículo escolar.

Todo esto afecta de alguna manera el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, mostrando déficit en las acciones que le permitan obtener hábitos deportivos y saludables que perduren a lo largo de su vida. En la concepción de las prácticas deportivas en educación física se debe considerar tanto el enfoque integral como el contexto institucional, siendo los docentes los encargados de la formación de una vida saludable para los estudiantes. Centrando la investigación en atender las debilidades que se observan en la ejecución de las actividades físicas realizadas por los docentes de aula y los estudiantes, que de acuerdo con las observaciones informales realizadas por el autor en diversos colegios de educación primaria del Municipio las mismas muchas veces están alejadas del deber ser de una clase efectiva de educación física.

En estas situaciones observadas, el docente encargado del desarrollo de las actividades académicas y deportivas, tiene muy poca o ninguna participación en las actividades que realiza con los estudiantes, en algunos casos solo les informan que actividades deben realizar, pero no participan con ellos, no se evidencian acciones que relacionen sus actividades físicas con una vida saludable, sólo realizan juegos de mesa, los cuales están alejados de una verdadera práctica deportiva relacionada con la formación de alguna disciplina como el futbol, gimnasia, voleibol, basquetbol entre otras, convirtiendo las clases en prácticas desmotivadoras para los estudiantes.

Situación que se evidencia con frecuencia en las instituciones educativas de los diferentes niveles que se encuentran en el Municipio Pamplona de (NS) Colombia, donde son pocos los colegios que tienen en su plantilla del personal, docentes de educación física titulados, estos están ubicado en el nivel de secundaria y como se planteó anteriormente, en el nivel de básica primaria, son los docentes de aula los que planifican y organizan las clases de educación física sin poseer en la mayoría de los casos, una formación académica y física adecuada para realizar estas actividades físicas y las que realizan están alejadas de una formación deportiva.

Se observa además en estas instituciones, que algunos docentes de aula se ven afectados en su salud física y psicológica, por realizar actividades para lo cual no están físicamente preparados, no tienen un adecuado acompañamiento pedagógico, originado por la obligación de ejercer actividades alejadas de la verdadera formación del docente de aula, forjando una disociación entre el currículo y la labor del docente, donde estos asumen la función de actividades deportivas a causa de la ausencia de docentes especializados en educación física.

En el caso de las instituciones de secundaria de este municipio, se observa que existen solo 25 docentes de educación física que son titulados, para atender las 8 instituciones públicas principales , distribuidas en 43 sedes, de educación básica primaria y secundaria, donde muchos de ellos cubren su carga horaria en varias instituciones cuya distribución no les permite, tener tiempo de descanso entre las clases, una adecuada alimentación y muchas veces no intervienen en las actividades deportivas ni prácticas físicas con los estudiantes y otras veces por ocupar diversas funciones que no corresponden a las deportivas o de desarrollo físico.

La situación antes descrita trae como consecuencia el sedentarismo en los docentes tanto de aula como especialistas, la generación de obesidad, con una calidad de vida poco saludable, formado por el tipo de alimentación que adoptan como hábitos diarios, prácticas deportivas poco efectivas o ausentes en algunos casos de parte del docente, por el cumplimiento de otras funciones, como las administrativas que nada tienen que ver con las deportivas, creando desmotivación y una imagen distorsionada del docente en cuanto a lo personal y profesional en los estudiantes.

En este mismo orden de ideas se percibe que la inactividad del docente de aula y del especialista de educación física puede traer como consecuencias daños en su salud física y mental así como afectar sus relaciones interpersonales con sus estudiantes e incluso con sus compañeros de trabajo y hasta problemas familiares y de auto estima, además el no tener una vida saludable incrementa algunas enfermedades degenerativas debido a estilos de vida deficientes; que aunque algunas de ellas son hereditarias, también pueden aparecer de forma inesperada en algunos profesionales de la docencia en general, como se mencionan enfermedades cardio-respiratorias, obesidad, hipertensión arterial, la Diabetes Mellitus, elevación en las concentraciones sanguíneas de colesterol y triglicéridos, entre otras.

Muchas veces los directivos de estas instituciones educativas no conciben que las capacidades profesionales del docente de aula y de educación física pueden contribuir en la generación de nociones sociales, culturales y axiológicas, que hagan de los estudiantes mejores seres humanos, demostrando sus niveles cognitivos y prácticos del deporte y acciones físicas permitiéndoles una formación como personas integrales capaces de vivir en comunidad, impulsando al investigador a la generación de fundamentos teóricos integradores acerca de la concepción de vida saludable desde la práctica física y cotidianidad del docente de educación física.

Sustentado en los elementos descritos y para dar respuesta al objeto de la investigación se plantean las siguientes interrogantes para el desarrollo de la investigación: ¿Cuáles son los factores socioculturales y educativos vinculados a la vida cotidiana del docente de aula? ¿Cuáles conocimientos posee el docente de aula del Municipio Pamplona, (NS) Colombia, acerca de la vida saludable y la cotidianidad y su relación con el contexto educativo? ¿Cómo realiza la práctica pedagógica vinculada a su vida cotidiana y el bienestar físico el docente de aula? ¿Qué aspectos se debe tomar en cuenta para la creación de fundamentos teóricos integradores de la concepción de una vida saludable del docente de aula de las instituciones educativas del municipio Pamplona (NS), Colombia? En este punto se presentan los objetivos que darán paso al desarrollo de la investigación.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Generar fundamentos teóricos integradores acerca de la concepción de la vida saludable desde la cotidianidad del docente de aula del Municipio Pamplona. (NS), Colombia

Objetivos específicos

1. Caracterizar los factores socioculturales y educativos que inciden en la vida cotidiana del docente.
2. Analizar el estilo de vida desde la cotidianidad del docente y la practica pedagógica de la educación física.
3. Interpretar el estilo de vida desde la cotidianidad del docente de aula y de educación física.
4. Derivar fundamentos teóricos sobre los estilos de vida del docente en la práctica de la educación física en las instituciones educativas del municipio Pamplona. Norte de Santander (NS) Colombia

Justificación e importancia de la investigación

El éxito de las actividades físicas y deportivas en el ser humano depende en gran medida de la planificación y organización que tenga del quehacer diario de dichas actividades que se convertirán en hábitos permitiendo un completo bienestar tanto físico como psicológico de quien los ejecuta. Para alcanzar una vida saludable, es fundamental considerar no solo la alimentación adecuada, sino además la continuidad de realizar y mantener hábitos saludables, los cuales cuando se implementan de forma constante contribuyen a mejorar la calidad de vida y a mantener un equilibrio en la salud en general, el cual se traduce en la práctica de buenos hábitos a fin de generar bienestar tanto corporal como mental promocionando un impacto positivo en el estilo de vida, lo que implica el mantenimiento de un cuerpo activo, promoviendo la ejercitación para el logro de una vida plena y equilibrada y así evitar el sedentarismo.

La selección de la actividad física o cualquier práctica deportiva, está relacionado con diversos factores como la salud, las condiciones físicas y la edad entre los más

relevantes, en función de estos factores de establecer la duración, frecuencia e intensidad de la ejercitación física a realizar, generando beneficios que permiten mantener una vida saludable, mostrada tanto interna como externamente. Para el logro de este estilo de vida saludable se debe mantener una alimentación equilibrada, práctica regular de ejercicios, hidratación permanente y adecuada, lo que permite reducir el riesgo de enfermedades y mantener una mejor calidad de vida.

Existe una recomendación de la Organización Mundial de la salud (OMS), en cuanto al tiempo mínimo de realizar actividades físicas, indicando que debe ser entre 120 y 150 de actividad física moderada cada semana, lo que incluye, montar bicicletas, caminatas, trotar, nadar o practicar algún deporte, beneficiando al sujeto en su control de peso, fortalecimiento muscular, mejoras en la coordinación y equilibrio, prevención de enfermedades cardíacas y óseas, para así lograr el mantenimiento de una vida saludable.

Estas actividades físicas se inician en los primeros años de vida cuando se ingresa al sistema educativo con el ejercicio de la Educación Física como parte del diseño curricular, que es dirigido en este caso por los docentes de aulas y los especialistas en esta área del conocimiento. La formación del docente integral incluye una serie de competencias claves para orientar el desarrollo de su experiencia profesional, estas competencias claves serán fundamentales para el logro de la empleabilidad del profesional, así como la capacidad para adaptarse al contexto educativo con la aplicación de estrategias y contenidos que le permitan lograr una enseñanza de calidad. (MEN, 2010).

En el caso de los profesionales de la docencia tanto de aula como del especialista del área educación física, se acumulan conocimientos relacionados con la morfológica, la motricidad, la condición física, expresión corporal, habilidades motrices, valores y normas del deporte, elementos técnicos tácticos y habilidades deportivas, para evitar el sedentarismo, mostrando en la práctica lo que conforma su vida cotidiana en la ejecución de gestión como docente formado en esta área del conocimiento.

Las actividades de educación física que realizan los docentes de aula, son fundamentales para establecer su relevancia y contribución al campo educativo, para la

promoción de la salud física, y para el desarrollo cognitivo, social y emocional del estudiante y su influencia en el rendimiento académico, la motivación y convivencia, identificando las necesidades de formación de los docentes, se requiere del diseño y aplicación de programas de capacitación y actualización de los docentes de aula, como modelos a seguir por los estudiantes, para el logro del bienestar, la vida saludable y la salud mental de estos para la promoción de hábitos saludables.

La importancia de esta investigación radica en su contribución al entendimiento profundo de los significados y experiencias que los docentes de aula atribuyen a la vida saludable en su práctica cotidiana. Al abordar el fenómeno desde una perspectiva fenomenológica, el estudio visibiliza los factores que inciden en la salud física y emocional del profesorado, además, permite identificar las dinámicas socioculturales y laborales que condicionan sus hábitos y comportamientos. Esta aproximación resulta fundamental en contextos donde la sobrecarga laboral, la escasez de recursos y la falta de formación especializada en educación física limitan el bienestar integral de los docentes, afectando su desempeño profesional y la calidad de la educación que imparten. Así, la investigación aporta fundamentos teóricos innovadores que pueden orientar el diseño de políticas institucionales y estrategias pedagógicas orientadas al autocuidado y la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito escolar.

Los beneficiarios directos de este estudio son los docentes de educación básica primaria del municipio de Pamplona, quienes podrán reconocer, reflexionar y resignificar sus prácticas cotidianas en torno a la salud y el bienestar. Asimismo, los estudiantes y la comunidad educativa en general se verán favorecidos, ya que la mejora en la calidad de vida del profesorado repercute positivamente en el ambiente escolar, la convivencia y el aprendizaje. De igual manera, los resultados ofrecen insumos valiosos para los responsables de la formulación de políticas educativas y de salud pública, al proporcionar evidencia contextualizada sobre las necesidades y desafíos que enfrentan los docentes. Finalmente, la academia y los investigadores en educación encontrarán en este trabajo un referente metodológico y conceptual para futuras indagaciones sobre la relación entre vida saludable, cultura escolar y desempeño docente.

Desde el plano teórico, esta investigación se fundamenta en la comprensión de la vida saludable como un constructo social y culturalmente situado, que trasciende la mera ausencia de enfermedad para abarcar dimensiones integrales del bienestar humano. Inspirada en los postulados de la fenomenología, la indagación reconoce que los significados atribuidos a la salud y los hábitos cotidianos de los docentes se configuran a partir de sus experiencias vividas, creencias y contextos socioculturales. Así, el análisis se orienta a develar cómo las prácticas, percepciones y sentidos construidos en la interacción diaria, enmarcados por factores institucionales, culturales y personales, determinan la manera en que los docentes conciben, valoran e incorporan el autocuidado y la actividad física en su quehacer profesional. Esta perspectiva permite comprender la vida saludable como una responsabilidad individual y como un fenómeno relacional, dinámico y contextual, en el que confluyen saberes, valores y prácticas que inciden tanto en la subjetividad docente como en la cultura escolar.

Desde la perspectiva metodológica, esta investigación adopta un enfoque cualitativo sustentado en la fenomenología, lo que permite acceder a la esencia de las experiencias vividas por los docentes en torno a la vida saludable en su contexto escolar. La selección intencional de los participantes, conformada por docentes de aula del municipio de Pamplona, responde a la necesidad de captar la diversidad y profundidad de sus relatos, privilegiando la riqueza interpretativa sobre la representatividad estadística.

La recolección de información se realizó a través de entrevistas semiestructuradas y observaciones participantes, técnicas que permitieron la emergencia de significados, percepciones y sentidos construidos en la cotidianidad docente. El análisis fenomenológico interpretativo posibilita identificar categorías y estructuras de significado, permitiendo comprender cómo los docentes atribuyen valor y sentido a sus prácticas de autocuidado y promoción de la salud. Este proceso metodológico, guiado por la reflexividad y el rigor ético, garantiza la validez y la credibilidad de los hallazgos, aportando una visión profunda y contextualizada sobre la construcción de la vida saludable en el ámbito educativo.

Desde la perspectiva ontológica, esta investigación se fundamenta en la comprensión de la vida saludable como una construcción dinámica y relacional que

emerge de la experiencia vivida de los docentes en su cotidianidad escolar. El ser docente. En este sentido, no es una entidad aislada o estática, todo lo contrario, es un sujeto en permanente devenir, cuyas prácticas, hábitos y significados sobre la salud se configuran en la interacción constante con su entorno social, cultural y laboral.

La fenomenología permite reconocer que la realidad de la vida saludable no es un dato objetivo preexistente, este va más allá, se manifiesta y cobra sentido a través de la subjetividad, la conciencia y la historicidad de quienes la experimentan. Así, la existencia saludable del docente se revela como un proceso de construcción de sentido, donde el cuerpo, las emociones, las creencias y las prácticas cotidianas se entrelazan para dar lugar a modos particulares de habitar y transformar el espacio escolar. Esto posibilita comprender la vida saludable como un estado y un modo de ser en el mundo, abierto a la reflexión, el cambio y la resignificación constante en el contexto educativo.

Desde la perspectiva axiológica, esta investigación adquiere relevancia al situar los valores asociados a la vida saludable como eje central en la formación y desempeño docente. Indagar en las concepciones y prácticas cotidianas de los maestros permite visibilizar cómo los principios éticos, las creencias sobre el cuidado de sí y la responsabilidad social se integran en su quehacer profesional y personal. La promoción de estilos de vida saludables, en este sentido, responde a una necesidad individual y se erige como un compromiso colectivo orientado al bienestar de la comunidad educativa. Este estudio, al rescatar y analizar los valores que orientan la toma de decisiones y las prácticas de autocuidado, contribuye a fortalecer la cultura escolar desde una perspectiva ética, fomentando la solidaridad, el respeto, la equidad y la corresponsabilidad. Así, la vida saludable es comprendida como un valor fundamental que trasciende lo personal y se proyecta en la construcción de entornos escolares más humanos, inclusivos y justos.

El desarrollo de esta investigación se justifica porque la consolidación de fundamentos teóricos integradores permitirá a los docentes de aula mantenerse activos y dinámicos en su labor referida a la educación física, haciendo referencia al contexto educativo en el que se desenvuelve, apoyado en la caracterización de los factores tanto personales como profesionales, así como los socioculturales, biológicos y morfológico del estilo de vida saludable y la cotidianidad del docente. Servirá además como referente teórico o sustento a otros investigadores tanto de la Universidad Pedagógica

Experimental Libertador como de otras universidades que centren sus estudios sobre este contexto de la educación y la vida cotidiana del profesional de la docencia en el área educación física y otras áreas del conocimiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

En esta sesión de la investigación se muestran aspectos relacionados con el esbozo de la revisión bibliográfica, concepciones, teorías prácticas previas e interpretaciones del autor, respecto a los referentes teóricos y antecedentes que sustentan y sirven de basamento epistemológico a la investigación cuyo objeto es la construcción de los fundamentos teóricos, basados en la comprensión de la vida cotidiana del docente de educación física y su práctica contextual y asociada a la práctica física.

Antecedentes relacionados con la investigación

Se inicia este aspecto, haciendo una revisión de trabajos doctorales que sirven como antecedentes Internacionales relacionados directamente con la vida cotidiana del profesional de la docencia en el área educación física y otras áreas del conocimiento. En relación con los antecedentes de la investigación Arias, (2006) indica que:

Reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en el área determinada, sirviendo de modelo a otras investigaciones, lo describe como estudios previos relacionados con el objeto de investigación, proporcionando una base sólida para la comprensión y comparación de ideas en el abordaje del problema en estudio. (p.14).

En el plano Internacional, el estudio doctoral de Orden, (2015) titulada *La educación física especial en la Comunidad de Madrid, situación actual y propuestas de mejora*, se muestra mediante la teoría y el análisis de fuentes de información plantea la contribución al estudio de campo para clasificar la ausencia de la educación inclusiva, unificada y la educación física especial de la Comunidad de Madrid, que admita el inmenso progreso de las capacidades afectivas, cognitivas, y psicomotoras de los estudiantes que presentan necesidades y capacidades educativas especiales.

En la revisión teórica de este estudio, se intenta en la actualidad, poner en práctica una tentativa de inclusión e integración de los estudiantes con capacidades y/o talentos excepcionales y diversas condiciones especiales en su comportamiento al sistema

educativo normalizado, incluyendo a las clases de educación física y actividades deportivas, mediante diversas estrategias de integración y en función de sus dificultades y características especiales, los sistemas educativos asumen la realidad relacionada con la diversidad intentando dar respuestas acordes a cada realidad, donde el fruto de estas respuestas genera los cambios requeridos en las instituciones educativas con el objetivo de dar cabida y adecuada atención a todos los estudiantes, independientemente de sus características.

El tratamiento de niños con diversidad en sus conductas, ha cambiado significativamente en las dos últimas décadas y muchos países realizan grandes esfuerzos, a nivel político y educativo para instaurar políticas educativas que beneficien la integración e inclusión de estos estudiantes en la escolarización ordinaria, siendo un elemento clave en la implementación exitosa de dichas políticas, en este sentido el profesorado especialista en educación física, juega un papel fundamental en el proceso educativo, mediante la práctica de sus actitudes efectivas para la integración, por ser pieza fundamental para la generación de una integración de calidad.

La metodología utilizada en este estudio fue mixta pues se recolectó la información de forma cualitativa y cuantitativa, realizando una triangulación de enfoques, con los datos recolectados, esta metodología está basada en un modelo ecléctico, en cuanto que se fundamenta en los tres grandes paradigmas nombrados como un enfoque positivista, un enfoque interpretativo y un enfoque sociocrítico.

Llegando a la conclusión que, de acuerdo a la opinión del profesorado de educación física, la metodología existente en el sistema educativo no facilita la atención a la diversidad, señalando la necesidad de extender grupos flexibles, trabajo en equipos pequeños dentro del aula, utilizando el constructivismo, la flexibilización, y el aprendizaje colaborativo como metodología de integración.

En la Tesis presentada por Gala López (2020), en la Universidad de Sevilla. España, titulada *“Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicios físicos, adherencia a la dieta mediterránea y la calidad de sueño en adolescentes europeos”*, muestra la adolescencia como una etapa vital no sólo para el crecimiento psicológico y físico, sino además para el establecimiento, desarrollo y mantenimiento de

conductas saludables que redundan de forma positiva en la salud presente y futura de los seres humanos.

Se mostró que en esta etapa, existen altos niveles de obesidad y la prevalencia de la actividad física, convirtiéndose en extensos desafíos para el mantenimiento de la salud pública a nivel global, revelando que un óptimo estado físico y la práctica habitual de ejercicios, impulsa a una adecuada motivación para ejecutar una buena adherencias a la dieta mediterránea permitiendo la calidad del sueño como herramienta determinante en la prevención y tratamiento de la obesidad además de luchar contra la inactividad física.

Metodológicamente se desarrolló la investigación de corte transversal y cuantitativo, donde se recogen, analizan y comparan los diversos niveles de composición corporal, motivos para la práctica de ejercicios físicos, condiciones físicas, adherencia a la dieta mediterránea, duración y calidad subjetiva del sueño de 1717 adolescentes entre 13 y 16 años, estudiantes de la ciudades de Reikiavik, Sevilla y Tartu, se utilizó la batería Alpha-Fitness para evaluar las condiciones físicas relacionadas con la salud y la motivación para la práctica de ejercicios físicos, el cuestionario de la dieta mediterránea y el índice de la calidad del sueño de Pittsburgh.

Al realizar el análisis factorial de los datos según las necesidades de las variables del estudio, se llegó a la conclusión que los adolescentes de Sevilla presentaron los menores resultados relacionados a la condición física saludable, sintiéndose motivados a la realización de prácticas físicas para el logro de una óptima condición física saludable además de manifestar sentimientos positivos durante la práctica deportiva.

En cuanto a la adherencia a la dieta mediterránea los resultados fueron medios por parte de los participantes, mientras que en la calidad del sueño el 68,3 % de los participantes no alcanzó la duración mínima necesaria y el 48,6% mostró mala calidad en el sueño. Los resultados de esta investigación, de acuerdo a la opinión del autor, servirá como punto de partida para el desarrollo de futuras investigaciones con la finalidad de mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los adolescentes.

Igualmente se muestra la Tesis Doctoral de Bologna, (2021) titulada *“La educación física y formación docente en Córdoba, transmitir el oficio en clase de práctica: exigir, conmover, emancipar”* de la Universidad Nacional de Córdoba, centrada en la formación del profesorado de educación física, tomando en cuenta las nuevas disposiciones y normativas, realizando un análisis y discusiones teóricas relacionadas con el campo de la didáctica y el de la educación física desde el inicio de la democracia en Latinoamérica, reconociendo un grupo de dificultades relacionadas con la formación del docente en educación física, que debe superar todo aspirante a formarse en esta área del conocimiento y se refieren a las destrezas y habilidades que deben demostrar con su propia práctica al momento de gestionar la labor docente.

También resalta la relación que estos elementos tienen con la práctica que debe ponerse en práctica al momento de enseñar a aprender en un contexto del aula de las prácticas docentes donde la integración de conocimientos y experiencias forjan las bases para aprender a enseñar, permitiendo el estudio de los procesos referentes a la formación de la educación física. Otro de las dificultades que se estudiaron se describió al estudio de la gimnasia, los deportes específicos, las danzas y los juegos, catalogados como actividades provenientes más de prácticas sociales que de la formación práctica de la enseñanza de la educación física, donde en ocasiones los formadores de los docentes impulsan los modelos institucionales de interacciones típicas de las prácticas sociales, estimulando la creación de errores en la superposición a la didáctica y formación docente.

Otro de los elementos que surgió en el análisis del grupo de profesores, se reseña en la exigencia de tareas demandadas en la centralización de la investigación, sumadas a la particularidad de la práctica, como el desarrollo de sus estudios, dar clases en una escuela, planificar y registrar las tareas y resolver cualquier dificultad presentada en el poco tiempo reflexivo que tiene para comprometerse con las tareas de la enseñanza.

Otro de las investigaciones internacionales relacionada con la presente, es la realizada por Ballesta, (2022), titulada *“Actividades físicas y deportivas extraescolares de adolescentes del Municipio de Marcenias: Tiempos de prácticas, satisfacción y motivación en relación a los programas de educación física con las ofertas públicas y*

privadas”, en la Universidad de Granadas. España, donde consideró la educación física y la actividad física de los adolescentes como un complemento para el cumplimiento del tiempo sugerido por la (OMS) durante al menos tres días de actividad física intensa, cuyo objetivo general se centra en el análisis del tiempos de prácticas, motivación, satisfacción de los adolescentes del Municipio de Marcenas, en relación a la oferta de las actividades físicas extraescolares ofertadas por los programas, así como la organización profesional, el perfil de los docentes y la satisfacción de los técnicos deportivos de las instituciones de secundaria.

Para dar respuesta a los objetivos de la investigación, se organizaron 4 estudios iniciando con el análisis del perfil profesional, satisfacción laboral y organización de los docentes en las prácticas como técnicos deportivos, seguido de la identificación del nivel de disfrute, motivación y fastidio de los adolescentes, relacionado a la práctica de ejercicios deportivos extraescolares, además de estudiar la satisfacción, valoración, motivación y utilidad de los estudiantes relacionado con la educación física y su relación con las actividades deportivas extraescolares que realizan. La población inmersa en este estudio fue de 1.128 más 60 técnicos deportivos.

Este estudio dio como resultado que el tiempo de compromiso motor escolar junto a las actividades extraescolares realizadas, no fue suficiente para lograr las representaciones de la OMS, siendo los chicos los que más practicaban las actividades deportivas colectivas y las chicas actividades individuales, con la reducción de las actividades deportivas extraescolares, los técnicos deportivos, la mayoría tenían titulación relacionada con la actividad deportiva que dirigían, mostrando por lo tanto un alto grado de satisfacción en las actividades realizadas, tanto intrínsecas como extrínsecas, destacándose en este rubro la participación de las mujeres. En el caso de los deportistas mostraron un alto grado de satisfacción y motivación, por lo que disfrutaban altamente cada actividad deportiva realizada.

En cuanto a los estudiantes de bachillerato del municipio involucrados en el estudio mostraron alta motivación y satisfacción con las actividades de educación física, poco aburrimiento, destacándose en este rubro la participación de los varones más que las hembras, concluyendo que las actividades de educación física son un predictor

positivo del abandono de las actividades deportivas ambientales y sociales por parte de los adolescentes.

Otra investigación relacionada con este estudio es la de Pachón. M.(2020), quien realizó su tesis doctoral titulada *El juego como objeto de enseñanza en la educación física*, presentada en la Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá, Colombia, se exploró la vinculación de los juegos en los procesos de enseñanza de la educación física, observando tensiones relacionadas con las múltiples formas de presentar los juegos, su uso y contenidos, para adaptarse a las características y necesidades mostradas por los estudiantes, analizando y ajustando la actividad escolar con los juegos en la práctica educativa.

Mostrando las principales controversias identificada como la dicotomía el uso de los juegos como medio didáctico y el rol ejercido en los procesos educativos, donde la definición de juego estuvo sustentada por autores como Fink, Gruppe y Cagigal, describiéndolo como una parte intrínseca de la naturaleza humana, otorgándole a la vida un complemento y una plenitud de la existencia humana.

Se indica que en los programas educativos oficiales de la educación física se muestran los juegos como un recurso didáctico para el logro de los objetivos del área de acuerdo con lo planteado por el Ministerio de Educación Nacional, identificando este recurso como un elemento integrante de lo humano, reafirmando que las personas son seres lúdicos por naturaleza donde el juego le proporciona al ser una actitud próspera de gozo en su forma de ser, actuar y estar en el mundo.

Considera además que el juego en la clase de educación física proporciona diversidad y se asumen como un recurso didáctico, con una la finalidad formativa y recreadora. Desarrollando la investigación bajo un enfoque cualitativo hermenéutico, con diseño etnográfico, utilizando el método de clínica didáctica para el análisis de la enseñanza del juego en el área de educación física, identificando dos categorías: formas de juegos y juegos plenos, estas categorías permitieron estudiar los contenidos curriculares y las estrategias didácticas que surgen de la práctica del proceso enseñanza y aprendizaje. Demostrando que existen tendencias hacia el uso de enfoques tradicionales para la enseñanza

Seguidamente se muestra la tesis doctoral de Carmona, (2022), titulada *“Prácticas pedagógicas en educación física: una religación desde la corporeidad y los estados de convivencia Inter regulados”*, presentada en la Universidad Simón Bolívar Barranquilla, Colombia, donde considera que en el contexto mundial la educación física en el ámbito educativo es relevante para la formación integral de los educandos, llevándolo a la reflexión, el replanteamiento del sentido y la dinámica de los conocimientos que se comparten en las instituciones educativas, basado en la adaptación de la proyección del cuerpo pensada y ejecutada desde lo biofísico que en muchas ocasiones penetran las prácticas pedagógicas desde la visión fraccionadora de la mente y el cuerpo, la visión reduccionista y desconociendo al ser humano como un ser sistemático y complejo, capaz de combinar todas las aristas de forma integral.

Esto condujo a la proposición de prácticas pedagógicas significativa y mezclada con los procesos de realimentación y transformación desde la educación física como área primordial, para la promoción que ésta pueda hacer desde un abordaje disímil a lo que en el pasado se pudo resolver en materia educativa, como la promoción de alternativas para dar solución a situaciones irregulares generados en el contexto educativo, que afectan la interacción entre los seres integradores de la convivencia social.

Con un enfoque paradigmático centrado en lo socio crítico, con estudio cualitativo, considerado el más apropiado por los intereses de la investigación y su desarrollo, apoyado en una Investigación Acción Educativa, pues mediante los espirales de la reflexión acción facilitó la edificación colectiva emergente intercedida por un dialogo transformacional entre los investigadores, centrando su interés en la ubicación de la Educación Física integradora y contextualizada basado en los principios críticos, con estrategias de acción construidas en forma colectiva.

Estos trabajos sirvieron con antecedentes a esta investigación por su aporte en destacar la importancia, la fortaleza que tiene la formación y desarrollo de actividades físicas donde deben intervenir los docentes de aula y de educación física destacando su participación en las actividades que realizan en cada uno de los niveles del sistema

educativo que representan. Igualmente cabe mencionar que en Municipio Pamplona no se han reportado estudios doctorales en esta área del conocimiento.

La concepción de la vida saludable

La vida saludable se establece como un equilibrio entre el bienestar físico, emocional y mental, que implica la toma de decisiones conscientes en diversas áreas de la vida del ser humano, entre las que se mencionan, el ejercicio físico, las dietas balanceadas, el sueño placentero, la adecuada gestión del estrés y las relaciones interpersonales que este tenga con las personas que conforman su entorno social, educativo y personal, con el objeto de lograr una óptima calidad de vida previniendo las enfermedades y promoviendo la longevidad, abarcando un enfoque holístico en su vida, buscando el alcance de un equilibrio armónico en todas las dimensiones de su vida, que le proporcione un cuidado adecuado a su cuerpo físico, y su estado emocional y mental. (Martínez, 2023).

En cuanto a los enfoques de la vida saludable Martínez, (2023) considera que se debe mantener una alimentación equilibrada y balanceada, que incluya los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, en proporciones y cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo en relación con el consumo energético que a diario tiene el organismo, incluyendo en la dieta cantidades adecuadas de proteínas magras, granos, verduras y frutas, evitando las grasas saturadas, alimentos procesados, excesos de azúcares refinadas, con la finalidad de mantener un peso saludable y una ajustada función corporal y el consumo y la preparación de meriendas saludables.

Incluyendo además ejercicios físicos, en un promedio de 30 minutos diarios de caminata a paso rápido, para ayudar al cuerpo a quemar calorías, controlar la presión arterial, fortalecimiento de los músculos, control de colesterol, así como los niveles de glucosa en la sangre. Mantener una higiene adecuada para la prevención de enfermedades de la piel y el cuerpo en general, además de la higiene del entorno del hogar. Así como tener un sueño de calidad que sea suficiente en un ambiente propicio que mejore la energía y la regeneración del cuerpo y la mente, evitando hábitos tóxicos

como el consumo de tabaco, alcohol, y sustancias estupefacientes que inciden negativamente en la salud. (Sanitas, 2023).

En cuanto al desempeño del docente de aula en la promoción de hábitos saludables en la vida de los estudiantes, se vinculan específicamente en la integración de la educación física en las actividades escolares, enseñando técnicas relacionadas con el descanso adecuado para el control del estrés, la conciencia corporal, creando un ambiente auténtico y de apoyo para el bienestar emocional y mental de los estudiantes con la formación de hábitos de vida saludable desde la perspectiva pedagógica, donde se destaca la actividad del docente en el aula, como agentes de cambio promocionando entre los estudiantes estos hábitos para la creación de un entorno favorable al desarrollo de su bienestar integral.

Vinculación entre el docente de aula y el bienestar físico de los estudiantes

El bienestar físico se relaciona en gran medida con la satisfacción personal, calidad de vida y la capacidad que debe mostrar el ser humano para moverse de forma efectiva en el ámbito social en el que vive, abarcando un estado completo e integrado en las condiciones físicas, emocionales, mentales y sociales. Se refiere específicamente al estado general de salud y vitalidad mostrada en el cuerpo humano, mediante la condición física, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia, además de la salud cardiovascular, relacionando estas condiciones con la prevención de enfermedades y la promoción de la vida saludable. (Santana Rodriguez, 2016).

El fundamento teórico del bienestar físico se centra en la Teoría del bienestar, descrita como las actividades que las personas eligen libremente para lograr el aumento de su bienestar y está formada por cinco elementos, descritos por (Cuenca Villanueva, 2023).

- **Emociones positivas:** refiere las diez emociones positivas que el ser humano manifiesta que son: diversión, alegría, gratitud, serenidad, amor, orgullo, interés, esperanza, inspiración y sobrecogimiento; estas emociones pueden ser labradas para ser usadas como herramientas para potenciar la disminución de emociones negativas.

- **Experiencias de flujo:** integra el grado de atención que se manifiesta en la realización de actividades para un pleno disfrute, mientras mayor sea la atención prestada en la actividad realizada, más fácil será obtener la experiencia de flujo, dependiendo lógicamente de las habilidades, las motivaciones y el tiempo mostradas para su logro aumentando el bienestar.
- **Relaciones interpersonales:** Es la forma como cada ser se relaciona con los demás, de forma estable que brinden oportunidades para compartir sin exigencias y en acuerdo con las personas relacionantes, generando alta satisfacción y actitudes agradables.
- **Significado:** referido a las formas de mostrar la satisfacción de pertenecer a equipos de trabajo, sociales o deportivos, mostrando lo mejor que se tiene como persona al ayudar y apoyar a los demás, lo que produce una sensación positiva en las acciones personales.
- **Logros:** Tener claridad en los objetivos y metas propuestos, para ser competentes en el logro de lo que se propone en la vida es un gran aporte en la edificación y fortaleciendo individualmente el bienestar personal, emocional y social.

En cuanto a la integración de la actividad física en el aula, el autor reflexiona acerca de la optimación del rendimiento físico de los estudiantes, muestran una adecuada orientación por los docentes de aula, permitiendo el fortalecimiento muscular y coordinación motora, vinculado a los beneficios cognitivos y académicos, relacionados a una mayor concentración, práctica de la memoria y habilidades propias para la resolución de problemas, mostrando unas adecuadas relaciones entre los docentes de aula y los estudiantes para el logro de su bienestar personal, escolar y social, permitiendo que los estudiantes muestren una alta motivación y compromiso con su aprendizaje, resaltando la satisfacción y equilibrio que brindan los docentes con un ambiente de aprendizaje más positivos. (Cámara Martínez, Martínez López, Suarez Manzano, Brandao Loureiro, & Ruiz, 2023)

Describiendo la actividad física, y relacionándola con el bienestar general del ser, los beneficios físicos están referidos al mejoramiento de las funciones respiratorias, cardiovasculares, el fortalecimiento muscular, óseo, así como el mantenimiento del peso corporal ideal y saludable. En cuanto a los beneficios mentales, las actividades físicas

ayudan en la liberación de hormonas como las endorfinas, dopamina, disminuyendo la aparición del estrés y la ansiedad, optimizando las funciones de atención, la memoria y la cognitiva, produciendo bienestar y calma. Además, socialmente facilita la participación en actividades grupales y en equipo mediante la interacción social, promoviendo la inclusión y la cohesión comunitaria. (Santana Rodriguez, 2016).

Estas actividades del docente de aula se vinculan con las planificadas en la asignatura educación física que es definida como una *“disciplina fundamental en el desarrollo integral de los individuos, promoviendo el equilibrio entre el cuerpo y la mente, ayudando a comprender mejor su entorno social”* (Arija, 1996).

Se explica esta disciplina como transversal en todas las etapas del desarrollo humano en relación a sus habilidades motrices, promoción de la salud y el fomento de la actividad física, tanto de los docentes como de los estudiantes, impartida en entornos escolares, deportivas y recreativas, con la finalidad del mantenimiento de la actividad y bienestar físico y el logro de una vida saludable y equilibrada, mostrando una acción motivadora en los estudiantes para su participación en las actividades deportivas, formando individuos conscientes de la importancia de realizar actividades físicas para el logro de su bienestar, promoviendo además la participación e inclusión de todos, vinculándose a las otras áreas del conocimiento como la nutrición, la salud y la psicología. (UNIMINUTO, 2019)

Disciplina considerada como parte integral del sistema educativo de Colombia y se promueve con el objeto de fomentar un estilo de vida saludable y activo, tanto en el ámbito escolar como el comunitario, desarrollándose políticas y programas gubernamentales para el apoyo, la promoción y práctica regular de la actividad física en todas las edades y grupos sociales.

Igualmente, el deporte como parte de la educación, es declarado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO), como:

La actividad de competición específica en la que se valora la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de la funcionalidad

y psíquicas y morfofuncionales, conectadas con un récord en la distinción de sí mismo o de un adversario. (UNESCO, 1989).

Esta definición de deporte que se muestra en la actualidad, discrepa mucho del significado que tenía en la Antigüedad, cuya diferencia radica en el sentido ético-religioso que presentaba, al práctico que muestra hoy. La creación del deporte en la actualidad se remonta al siglo XIX como signo de estatus, de diversos de sectores privilegiados y con eventos amateur como los acontecimientos históricos, en contraste, con la práctica deportiva profesional relacionada con los medios de comunicación de masas, que nace en el siglo XX. (Hernández, 2019),

Igualmente refiere el autor, que las transmisiones en directo de los eventos deportivos se iniciaron, ganando a un público que hasta entonces había sido inalcanzable iniciaron en los años 50, por medio de nuevas licencias deportivas, las economías de los clubes, cuyas particularidades deportivas eran expresadas, indicando que en la actualidad el deporte se identifica como uno de los entretenimientos de mayor relevancia en el contexto mundial, resaltado por la formación de equipos deportivos, el aumento de participantes, en el tiempo y el espacio que le dedican los medios de comunicación, así como en la ampliación de la industria deportiva. (Hernández, 2019).

Los deportes han dejado de ser acciones realizadas de manera voluntaria, en cuanto que los deportistas abordan en la actualidad esta actividad como una responsabilidad, más que un pasatiempo, situación relevante en el ámbito profesional donde el carácter lúdico del deporte ha experimentado notables cambios, donde las metas a alcanzar son planificadas y calculadas de acuerdo a las capacidades y/o limitaciones que puedan presentar los individuos que en términos de trabajo y esfuerzo se incorporan en la formación de equipos deportivos o forman parte de los clubes deportivos.

En la visión del deporte contemporáneo, se toma como actividad prioritaria, la victoria, la cual depende de la posición de los entrenadores, deportistas y directivos, ligadas a los récords y logros, dentro de la estructura deportiva, dependiendo en gran medida de la actividad o inactividad física que manifiesta la población en general. (Pérez J. D., 2013).

En este mismo orden de ideas se puede deducir que el entorno social en la modernidad ha traído mejoras significativas en la calidad de vida de los seres humanos, sin embargo, se identifica como un componente preciso en la depreciación de la actividad física, destacando a su vez que la realización de ejercicios físicos moderados de manera habitual trae consigo para la salud, ayudando a combatir de este modo el sedentarismo, el cual facilita la aparición de diversos trastornos y enfermedades tanto físicos como mentales.

Sin embargo, debido a las formas de vida del ser humano en la sociedad en la actualidad, relacionado específicamente con las actividades laborales y el uso indiscriminado de la tecnología, genera en las comunidades infinidades de ventajas, pero también proporciona problemas si se utiliza de forma inadecuada, lo que trae como consecuencia una vida sedentaria poco saludable y que subyace en una diversidad de problemas en la salud.

Indudablemente que los seres humanos deben combinar las actividades cotidianas como las laborales, uso de la tecnología que no permite la movilidad corporal con actividades deportivas, físicas, ejercicios cardio, yoga, ingesta de comidas balanceadas, entre otros que pueda generar hábitos de vida saludable a fin de evitar que se convierta en un ser sedentario, poco móvil, obeso y evitar la inactividad física, que no le permitan tener una vida sociocultural y familiar agradable y motivadora.

Formación del profesional de la docencia en el área de Educación Física

Las instituciones educativas de nivel universitarias encargadas de formar a los profesionales en educación física, en el grado de licenciaturas en las ciencias aplicadas al deporte así como a la actividad física en general, especialistas en deportes específicos, promueven una preparación holística e integral en la que se observa un perfil profesional y un rol integrado por conocimientos, habilidades, destrezas, y las competencias que permiten al docente alcanzar una práctica profesional ampliada y ajustada a las exigencias curriculares del sistema educativo en los diversos países en el contexto mundial.

En este sentido la construcción de sus programas para la formación de profesionales en un currículo contentivo de características sociales, conocimientos disciplinares, competencias exigidas por la sociedad, fundamentos éticos-culturales, sustentados en la gamificación del área deportiva, que enmarcan la realidad educativa, para que el profesional pueda ejercer un adecuado y efectivo trabajo a la hora de propiciar innovaciones sociales en las comunidades. (ONU, 2023).

Estas prácticas se desarrollan en los diferentes niveles educativos, ofreciendo a los profesionales del área deportiva el origen de participar activamente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, en la planificación, ejecución, evaluación de los eventos deportivos, así como la innovación, promoción y reformas de la estructura curricular y términos evaluativos de diversas instituciones, de ser necesario, con la finalidad de ajustar un perfil profesional competitivo, ajustado a las exigencias educativas respondiendo a los requerimientos y necesidades de la colectividad. (Babativa, 2007).

Como aspecto relevante para la formación integral del docente especialistas en el área de educación física, prevalece el ejercicio físico que abarca diversas fases en la vida del ser humano dedicado a la práctica de estas actividades, siendo las más notorias la gimnasia, la multiplicidad en disciplinas deportivas y la educación física, con la finalidad de promover el desarrollo corporal y la divulgación de los beneficios obtenidos con su práctica.

Estudios realizados por Baena, (2010), revelan la presencia de un vínculo entre las doctrinas filosóficas, las concepciones de Educación Física y la evolución de las ideas, destacando las corrientes del **Pragmatismo**, cuya meta prevalece en la resolución de los problemas mediante la experiencia que mostrada por el ser humano convirtiéndose en individuos más competente en la sociedad, tratando de aumentar las experiencias a través de actividades que lo promuevan como un técnico en resolución de situaciones problemáticas de su entorno.

El **Idealismo**, Doctrina filosófica representada por Platón, quien muestra los valores éticos, morales y sociales como elementos fundamentales de vida, cuya finalidad se visualiza en la trascendencia de las metas y objetivos planificados, con inclinación

hacia el paradigma cualitativo, donde el profesor se muestra como el modelo o la imagen a seguir por el estudiante.

Seguidamente se presenta el **Realismo** fundamentado en el aumento de las competencias y habilidades del estudiante que le permitan un adecuado desenvolvimiento profesional en el mundo, proporcionándole una formación integral para respaldar las necesidades más relevantes de la vida, resaltando así sus virtudes para educar a través de las realidades del mundo, convirtiéndose en un emisor de conocimientos y ejemplo a seguir en la práctica física o deportiva.

Un profesional de la docencia en el área de educación física en su gestión docente es el encargado de coordinar, organizar y programar actividades deportivas en las Instituciones en los diferentes niveles educativos, así como en las universidades donde practique sus tareas y actividades entre las que conforman el entrenamiento del estudiante en diversas disciplinas deportivas, la supervisión de la formación de equipos deportivos y la motivación al estudiante para la optimación del beneficio físico alcanzando así una vida cotidiana saludable. (Babativa, 2007)

La formación recibida por el profesional debe ser integral para colaborar efectivamente en la enseñanza de niños, niñas y jóvenes, beneficiando el progreso físico con la práctica de las diversas disciplinas deportivas al aire libre en las comunidades y centros educativos donde cumpla su labor sin menoscabo del nivel educativo en el que trabaje.

En este mismo orden de ideas, los contenidos expuestos conceptualizan esta disciplina como:

Parte armónica de la educación integral analizando la vida humana dentro del proceso educativo como una unidad indecible que no permite establecer la división entre la educación física y el resto de la educación, tanto intelectual como ética, la desviación de la práctica de la educación física puede producir perjuicios a la formación intelectual y moral del educando, así como afectar su salud y bienestar físico con la base de su desarrollo mental. (Baena, A. 2010).

Es fundamental destacar la función de la educación física que se inicia desde la edad preescolar afirmando que representa el primer escalón en la educación integral, considerada la educación física como el instrumento más eficaz de la pedagogía, por su

participación en la formación de las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. (Baena, A. 2010).

Actividad práctica de los docentes en el aula

Las experiencias cotidianas y actividades ejercidas por los docentes en el aula, se refieren a las disímiles estrategias utilizadas para ejecutar sus actividades y destrezas, descritas como técnicas de control, acompañamiento y apoyo en la práctica de las actividades deportivas planificadas para la ejecución de la asignatura educación física. Estas prácticas pedagógicas, detalladas como elementos relevantes para el desarrollo y logro de una educación de calidad, considera la clase de educación física, como los ejercicios que realiza el docente de aula encuadrado hacia la activación subsistido en el tiempo, es decir, un enfoque físico y deportivo, fortaleciendo los modelos teóricos como el tecnocrático y el tradicional, organizados como una concepción progresiva en el hecho de efectuar ejercicios físicos durante un tiempo definitivo. (Betancur, 2013),

Por lo que se problematiza la formación de procesos, desconociendo las necesidades destrezas y habilidades de los estudiantes, verificando el direccionamiento de los procesos prácticos mediante actividades enfocadas al rendimiento físico, centrado en el acrecentamiento de ejercicios, interviniendo negativamente en las prácticas ajustadas al desarrollo corporal, opacando las destrezas actitudinales y cognitivas.

En otra dimensión se describe la educación física mecanicista como la agrupación de los movimientos del cuerpo, instrumentados con la función única de responder a modelos técnicos y científico analizados por un agente externo que pretende el desarrollo de la eficiencia y eficacia en el movimiento, presentando el uso de máquinas en el deporte, donde el objetivo se centra en el logro de resultados y marcas desplazando la importancia del desarrollo humano y social. (Betancur, 2013).

Al reflexionar acerca de lo presentado se deduce que la ocupación del docente en la clase en educación física, se encuentra distante en algunas oportunidades de las dinámicas institucionales, donde sus funciones de enseñanza y pedagógicas discrepan en ocasiones de los objetivos y fines de la educación, limitándose a funciones administrativas y actividades directivas sin promover el impulso de las prácticas físicas y del pensamiento deportivo en los estudiantes, donde muchas veces está ausente el

debido reconocimiento como aspecto fundamental en el proceso de formación integral de los estudiantes, visualizándose sólo como un espacio de relajo, sin control del docente del aula y de dispersión en la institución; quedando en oportunidades la gestión del docente especialista en educación física, alejado del desarrollo integral de los educandos.

Factores intervinientes en la vida cotidiana del docente de aula y especialista de educación física

La gestión práctica del docente de aula y del especialista en educación física es considerada de gran importancia, en la actividad educativa en general por considerarse el deporte y el ejercicio físico elementos fundamentales en la formación integral del educando, incluyendo un estilo de vida saludable, sin embargo, en ocasiones es visualizada como una materia de poco interés para los estudiantes que muestran algún tipo de limitaciones para la ejecución de ejercicios físicos o deportivos exigidos en clase y por las limitaciones que en algunos casos presentan los docentes de aula para ejecutarlos.

En el caso del profesional de la docencia que ejerce las actividades planificadas en la asignatura educación física debe demostrar en su actividad académica al menos 5 competencias entre las que se mencionan:

Las presentadas en estudios realizados en Educación y Actividad Física por (Aguayo, 2020).

1. Condición física: Un profesional de la docencia para ejercer la educación física debe manifestar cualidades físicas para dinamizar con recursos pedagógicos y participación en las clases, para ser modelo de inspiración para los estudiantes.

2. Motivación constante: Debe relacionar el ámbito físico con el emocional, siendo precisa su expresión emocional en la ejecución de un ejercicio, fomentando esta motivación constante en los estudiantes, ofreciéndole un feedback constructivo cuando se esfuerzan por cumplir lo asignado, incluso aunque el ejercicio realizado no le hayan permitido mostrarse excelente, centrándose en atención a la multiplicidad asumiendo que cada estudiante tiene unas capacidades, habilidades y destrezas muy personales.

3. Liderazgo: Debe mostrar en sus clases capacidad de liderazgo en el grupo y carisma, enfatizando por medio de una actitud proactiva para mantener el trabajo en equipo, manteniendo la formación y ejercitación de equipos deportivos, impulsando a los estudiantes a ser una vigorosa versión de sí mismo en términos deportivos, incentivándolos a cumplir con un buen entrenamiento que les permita desarrollar una mejor coordinación corporal.

4. Gestión del tiempo: Al igual se requiere que cualquier docente que practique la educación física, debe preparar los contenidos, objetivos determinados y estrategias pedagógicas, para planificar sus actividades educativas y deportivas, tomando en cuenta que el tiempo de clase que generalmente es limitado, por lo que requiere concretar las actividades en torno al espacio destinado a su clase, el contexto académico, recordando siempre que para los estudiantes lo más importante es disfrutar, compartir y pasar un buen rato en sus clases deportivas.

Fomentando valores como el respeto por los demás, la capacidad la constancia, el optimismo, la capacidad de superación, las ganas de evolucionar, trabajo en equipo, la paciencia y tolerancia como virtudes que conceden a un ser humano crecer y evolucionar, virtudes que contribuyen la formación de autoestima elevada, prevaleciendo el nivel de bienestar de los estudiantes en la niñez y la adolescencia.

5. Formación continua: Competencia fundamental de los docentes en las diversas materias, es significativo porque permite la aceptación de ser un estudiante con infinitas muestras y aspiraciones de lograr aprendizajes por medio de la ejecución de novedosos cursos y sesiones de aprendizaje, para estar actualizado y ser un docente dinámico y activo, para así evitar el sedentarismo y la inactividad física.

En el ámbito de la salud a partir de 1997 surge el modelo biopsicosocial, creado por el psiquiatra George L. Engel, como prototipo los factores biológicos, psicológicos y sociales de las personas a la hora de entender, explicar, y afrontar un definitivo estado de salud, trastorno, enfermedad o discapacidad. Es un enfoque que insta que son factores que intervienen en el desarrollo y bienestar del ser, dichos factores, son caracterizados en tres tipos: biológicos alusivos a la genética y herencia, la movilidad y fisiología humana psicológicos compuesto por conductas, emociones, pensamientos,

personalidad, psicopatologías y sociales integrado por las oportunidades educativas, económicas, laborales, sociales y personales, este modelo desplaza al tradicional en la medicina, por la distinción que estos factores tienen al tratar de entender los estados de salud y enfermedades. (Campo, 2022).

De esta manera, el modelo biopsicosocial va más allá, del cuidado de la salud y la atención de enfermedades generados por la interacción de estos factores en la vida de las personas que ejercen actividades docentes y su entorno familiar, cultural y social.

Estilos de vida saludable relacionado con la vida cotidiana del profesional de la docencia que practica la educación física

La apropiada aplicación de las teorías de la educación física y la actividad física, incorpora oportunidades para el progreso de acciones que fortalecen de forma sustentable y sincrónica, la construcción del aprendizaje para la estructuración de estilos de vida saludable y activos en los miembros de la comunidad escolar, estilos requeridos en la sociedad para concebir su formación e impacto en las diversas etapas y momentos que vive el ser humano en este proceso, impidiendo el incremento de comunidades sedentarias con mayores probabilidades de acrecentar los factores de riesgo y enfermedades relacionadas con la vida sedentaria. Es por esta situación que la participación del educador físico quien representa un factor de cambio en el desarrollo de una sociedad debe ser más activa y saludable. (Betancur, 2013)

Los problemas de salud que enfrentan a nivel mundial los seres humanos se globalizan originado por una diversidad de actividades sociales, políticas, culturales, deportivas, económicas e ideológicas que realiza, combinados con los factores vinculados a las acciones tanto del fomento de la salud, como de la prevención enfermedades, al proceso de salud y atención que demandan cambios desde las instituciones educativas, el lugar de trabajo, el Estado, el sector sanitario la familia y la cooperación de las comunidades sociales.

En este sentido Calpa et al. (2019) establecen que existe una deficiente atención del sector salud hacia el cuidado de la atención primaria y la débil responsabilidad del Estado para la generación de estrategias de trabajo intersectorial, interinstitucional e

interdisciplinario, factores que concretan que la promoción de la salud sea una utopía que surge de las realidades sociales como la poca acción del estado, la escasa concesión de finanzas y la globalizada visión que beneficia la atención en salud.

En acuerdo con lo planteado por los autores Calpa y otros (ob. cit.), el investigador refiere que la coexistencia teórica, epistémica, y metodológica presentada por la promoción de la salud con la prevención de enfermedades más allá de confrontarlas, planteando escenarios prácticos de acción abordados desde el autocuidado y la autogestión; puntos relevantes desde la correlación entre estas visiones de los programas de salud que buscan transformar los estilos de vida saludables.

La salud se describe como *“un estado de completo bienestar físico, mental y social”*, simbolizando que además de una vida sana refiere a un estilo de vida saludable donde interviene el trabajo, la alimentación, el ejercicio físico, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (OMS, 2020).

Resaltando a la salud como un estado integral, en donde las estrategias para la consolidación de estilos de vida saludable, no tengan relación solo con la alimentación saludable y/o la actividad física, sino que se tome en cuenta la calidad de acciones realizadas para la subsistencia de una buena salud durante toda su vida, donde interviene el manejo del estrés, el tiempo de sueño, la salud bucal, la recreación y las habilidades socioculturales, como precisos de la salud integral de las personas.

Relacionado a esto se sintetiza que la sociedad demanda de mayor claridad en relación a la actividad corporal y la educación física, para concebir su contribución e impacto en los momentos y etapas en la vida del individuo, así como de las colectividades en donde impera el sedentarismo por la mayor prevalencia de factores de riesgo y enfermedades relacionadas al estilo de vida sedentario. Sin duda la gestión profesional del docente en educación física, desde los ámbitos escolares y sus diversas acciones representa un elemento de cambio para el perfeccionamiento de las comunidades para tener una sociedad más saludable y activa, donde las clases de educación física sean consideradas como la base de la conducta social (Cao, 2020),

Modos de vida del docente de aula y de educación física y su relación con la actividad física

En el contexto educativo, específicamente en la gestión de la educación física, se requiere la profundización en el conocimiento de las prácticas que realiza este profesional con la finalidad de comprender las características que se muestran en sus clases y los aportes que les proporciona a los estudiantes. Sin embargo, se conoce que no todas las escuelas pertenecientes a los distintos niveles de educación cuentan con la asignación de profesionales de esta área del conocimiento, y las que, si cuentan con estos profesionales, únicamente pueden atender una sesión de clase a la semana y en algunos casos sólo dos sesiones, el equivalente a 90 minutos semanales, tiempo insuficiente para promocionar hábitos deportivos en los niños, niñas y adolescentes.

Comparado las horas que el escolar se mantiene inactivo frente a un televisor, teléfono, conectado a páginas web, generando inmovilidad y sedentarismo, se concebirá el origen y la dimensión del sedentarismo que se refleja también en el docente. En las escuelas secundarias la educación física es asignatura obligatoria, impartida en dos sesiones de clase a la semana para los adolescentes, sin embargo, por las características de sus cambios corporales deben realizar mayor cantidad de actividades físicas a la semana. (Aguayo, 2020).

La educación física como espacio para la adquisición de conocimientos y campo disciplinario, por su transversalidad, es poco relevante, en el currículo escolar y en las actividades prioritarias de las jurisdicciones educativas; mostrando debilidad en la participación social y profesional hacia este campo de conocimiento. Entre los componentes destacados en esta situación se nombran: la preferencia de la ciencia hacia lo académico y poco interés sobre la acción física; la insuficiencia de hábitos de actividad física en la comunidad escolar; la inexperiencia en el reconocimiento de la práctica física para promover la calidad de vida y la prevención del sedentarismo en las personas, así como la acción primordial del ejercicio físico para neutralizar la aparición de la obesidad y enfermedades crónicas. (Aguayo, 2020).

De todo esto se sintetiza que el docente de educación física es un profesional que desempeña éticamente su labor y realiza su labor educativa con calidad y eficiencia, el

estudiante logra la satisfacción de sus necesidades de ejercitarse, experimentando regocijo y motivación hacia las prácticas de actividades físicas y deportivas con actitudes prolongadas a lo largo de su vida.

Por el contrario, si el comportamiento y las condiciones del docente de aula, se desvían de lo determinado institucionalmente y sus prácticas se muestran contrarias a lo esperado, los estudiantes manifiestan comportamientos de indisciplina y apatía en la clase, repercutiendo en su escasa motivación hacia la actividad física escolar y en general, hacia el ejercicio físico. Por lo tanto, la experiencia en el proceso de aprendizaje que se le brinda a los estudiantes debe ser oportunas y ajustadas para que estos puedan lograr el desarrollo de habilidades psicomotrices, las aptitudes sociales, emocionales y la comprensión cognitiva que les garantice una vida física activa y de calidad. (Fernandez-Rios & Calderon, 2016)

Se considera en tanto que las clases de educación física son el espacio ideal donde el docente realiza sus prácticas sin vulnerar los procesos de enseñanza y aprendizaje como las actividades motoras, la evaluación de las prácticas deportivas y la clasificación de la imagen social de la profesión, donde la escolaridad que despliega el docente son resultado del acontecer auténtico de la educación corporal y social, incidiendo además factores como la trayectoria profesional, la edad, el rol que desempeña, las condiciones laborales, la remuneración y los estímulos profesionales. (Rando Aranda, 2010).

Estas prácticas se acercan a lo determinado en los programas curriculares y a lo recomendado por los teóricos especializados; prácticas que están asociadas a múltiples estilos de pensamiento como creencias, prejuicios, valores e ideales que concientiza al docente y la determinación de la acción del sentido de sus actividades cotidianas, mediante la necesidad de acercamiento entre los docentes y los estudiantes, para interactuar y relacionarse conforme a la vida escolarizada y tratar de forma indiscutible los hábitos y prácticas incorporados por el docente, reproduciendo y socializando en la interrelación con sus pares y estudiantes. (Rando Aranda, 2010).

Los modos de vida saludable de los docentes de aula y su relación con la actividad física de acuerdo a lo planteado, son multidimensionales estando influenciados por la

carga laboral que desempeña, los hábitos de trabajo que demuestran en su gestión, la participación en actividades extracurriculares y las estrategias de promoción de la salud implementadas en su entorno laboral, promoviendo un equilibrio entre las responsabilidades laborales y la actividad física es crucial para el mejoramiento de la salud y el bienestar general de los docentes.

Historiografía de la Educación Física

Para hablar de la historia de la educación física, hay que remontarse a través del tiempo, a la evolución de las prácticas corporales y su influencia en la formación integral del ser humano desde las primeras etapas de la humanidad donde la existencia de la educación física se ha presentado en forma simple, como las prácticas de habilidades básicas para la supervivencia y la caza, en el caso de los nómadas, logrando el fortalecimiento psicomotor y muscular.

Tanto en la antigua Grecia y la Edad Media se vinculó la educación física con fortalecimiento de la mente y el cuerpo para la formación militar y entrenamiento de los caballeros, como parte de los ejercicios físicos, los torneos, la música, la filosofía, el desarrollo moral y cívico como parte tradicional para la época, donde se crearon escuelas de esgrima y gimnasios. Formalizándose en el siglo XIX en las instituciones educativas como programas de ejercicios y deportes, expandiéndose globalmente para el siglo XX, adaptándose a las necesidades de cada sociedad promoviendo el deporte, la salud y la recreación. (Chinchilla V. J., 2024).

En el contexto histórico colombiano el autor muestra que la educación física se ha enlazado con diversas prácticas deportivas donde se involucre el juego el cuerpo y la recreación, cuya evolución lo ha convertido en campos específicos relacionados con la educación física, desde el ámbito educativo y pedagógico, considerándola como parte fundamental de la historia que manifiesta la interacción entre la cultura, el cuerpo y la sociedad que intervienen en la formación integral de las personas.

En 1869 fue creada la Escuela Normal Nacional de Varones, incluyendo la educación física en su plan de estudios, en 1904 se fundó la Escuela Normal Nacional de Mujeres, donde igualmente en su plan de estudio estaba la asignatura educación

física, otro logro ocurre en 1930 con la creación del Instituto Colombiano de Educación Física (ICEDF), cuyo objetivo era la formación de profesionales especialistas en el área en todo el país. (Chinchilla V. J., 2024).

En Colombia la educación física ha pasado por diversos cambios influenciada por infinidad de factores como la política, la cultura y la economía y desde la perspectiva social y cultural se muestra una visión más extensa de la educación física como prácticas corporales transformadas a lo largo del tiempo en diversos cambios socioculturales y deportivos entrelazados con la acción educativa, social, emocional y cultural, enriqueciendo la multidisciplinariedad histórica de la educación física en Colombia, como campo de constante exploración por su rol primordial en la construcción de una sociedad más saludable y activa.

Se muestra la educación física, como una disciplina que promueve la vida saludable y activa en la población, cuya práctica sirve para prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad entre otras y optimizar la calidad de vida, motivando a las personas a valorar el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto por los demás. (Alfonso Rodríguez, 2012).

Muestra el autor que, en la actualidad se considera la educación física como la disciplina o herramienta que satisface las necesidades personales, con la creación de programas dirigidos específicamente a las personas con alguna discapacidad física o motora, activando su bienestar físico y motor, incentivando además su inserción en el campo laboral y empresarial.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico para el progreso de la presente investigación, está referido al conjunto de procedimientos lógicos, tecno- operacionales, implícitos en todo proceso investigativo, con el objeto de ponerlos de manifiesto y sistematizarlos; a fin de descubrir y analizar los supuestos del estudio, centrada en describir la forma en que se despliega la investigación, así como las técnicas e instrumentos que se emplean para recolectar la información necesaria en el desarrollo del estudio.

Naturaleza de la investigación

La presente investigación se realizó desde la perspectiva del campo de la educación física, reconociendo que el objeto de estudio tiene relación con la realidad humana y social por lo que se hace necesario el abordaje de la metodología que permita comprender la complejidad del estudio mediante la observación, descripción interpretación y comprensión de los aspectos referidos a las actividades generadas por la educación física y su implicación en la vida saludable de los docentes no especialistas en el área, aspectos que serán revisados desde el enfoque cualitativo, hermenéutico y el progreso multimodal de carácter fenomenológico-hermenéutico.

Su ubicación está centrada en el contexto de las ciencias sociales, que según (Tamayo y Tamayo, (2007), se diferencian de las ciencias sociales naturales en cuanto al carácter del objeto de su conocimiento, que es la sociedad en sus múltiples actividades y manifestaciones; las ciencias sociales, son empíricas en cuanto tratan de conocer e investigar realidades concretas, fenómenos y hechos que pueden ser ordenados por sus relaciones entre sí.

La investigación en las disciplinas sociales es amplia y compleja, significa que hay muchos frentes de conocimiento que difícilmente abordarán dos o más investigadores en forma simultánea, y si esto sucediera de seguro cada cual lo hará desde su

perspectiva ontológica, de naturaleza humana e incluso ideológica, conceptual y de método (Padrón G., 2001).

Tipo y diseño de la investigación

Se inicia con la búsqueda, recolección y selección de la información mediante la revisión del material bibliográfico y la suministrada por profesionales especialistas en educación física implícitos en el estudio, aplicando el tipo de investigación que proporcione información para su desarrollo, describiendo la investigación como la acción realizada con la mixtura de técnicas y métodos en donde la interacción entre ellos contribuye al abordaje bajo un enfoque cualitativo, fenomenológico y etnográfico, que proporciona nuevos conocimientos en la medida que va adquiriendo contenidos. Para el desarrollo del estudio se inicia describiendo el enfoque cualitativo como un campo multidisciplinario que resalta la producción de nuevas teorías a partir de datos recopilados en la investigación.

Se expresa que la investigación cualitativa permite el análisis no numérico para la obtención de una aproximación exploratoria de los fenómenos estudiados, esta investigación se desarrolló utilizando el método fenomenológico que busca el conocimiento de los significados que los individuos proporcionan de su experiencia, que facilita la interpretación relacionada con el objeto del estudio. En la investigación cualitativa se utiliza el método de Fenomenología, el cual permite conocer los significados de los individuos muestran de su experiencia y el investigador aplicará el proceso de interpretación de los resultados obtenidos, implica la percepción de cómo piensa y perciben los demás la realidad y las vivencias. (Baez, 2010).

El método Fenomenológico interpretativo es definido como una herramienta eficaz para la investigación de la experiencia humana desde la perspectiva doctoral, cuya interpretación es fundamental para la comprensión de los significados subyacentes y las explicaciones de las experiencias vividas, invitando al investigador a empoderarse de la subjetividad humana, descubriendo las reservas furtivas en la conciencia de quienes participan en las diversas investigaciones. La fenomenología se fundamenta en una corriente filosófica que busca comprender la esencia de las experiencias vividas por las personas. (Castillo & Romero, 2022)

La particularidad del estudio se refleja primeramente en el pensamiento del autor, quien selecciona el enfoque, los razonamientos, conceptualizaciones, análisis, reflexiones y conclusiones, a fin de darle cierre a la investigación con la construcción de los fundamentos teóricos. La fuente principal de información que conforma este estudio está suministrada por publicaciones de diversas páginas de internet, libros, revistas, información relacionada con las investigaciones, como el interés del investigador quien realiza el análisis de los hechos en sí mismos y de los documentos que brindan información sobre lo estudiado.

La ejecución de este trabajo se fundamenta en la revisión sistemática, rigurosa y profunda de material documental relacionado con el tema a estudiar. Complementando con la documentación teórica conceptual basada en la hermenéutica que, consiste en *“el proceso de interpretación y análisis de la significación y alcances de los resultados obtenidos en la etapa heurística”*. (Pérez, 2019).

Durante el desarrollo del trabajo y la elaboración del análisis profundo de las fuentes bibliográficas, se utilizaron las técnicas de: observación documental, resumen analítico, que permitieron una triangulación hermenéutica de los contenidos obtenidos a partir de la revisión bibliográfica y de la acción de los informantes clave. El principal beneficio que el investigador obtiene en el estudio incluye una extensa gama de fenómenos y conocimientos, pudiendo extenderse con una mayor experiencia, realizando una compilación apropiada de datos que permitan redescubrir hechos, indicar la resolución de problemas y orientar hacia otras fuentes de investigación.

Nivel de la investigación

El nivel de esta investigación de acuerdo a la profundidad y complejidad del enfoque de la situación estudiada se considera interpretativo porque ha permitido interpretar cada una de las experiencias descritas por los informantes clave, con la finalidad de entender claramente el significado de sus vivencias en el aula de clase y cómo éstas se relacionan con el contexto estudiado. Generalmente este nivel va más allá de la simple descripción de los hechos estudiados y se centra en extraer las estructuras subyacentes y la significación profunda que los informantes atribuyen a sus

vivencias, tanto en el aula como en las áreas dedicadas a la realización de actividades deportivas.

Además, este nivel implica la interpretación de datos recopilados para la identificación de las estructuras y relaciones con el comportamiento y las manifestaciones de los fenómenos estudiados, enfatizando la importancia de categorizar e interpretar los datos de manera que se obtenga una comprensión integral y dinámica de la realidad investigada. (Martínez M. , 2014)

Método de la Investigación

En este estudio, se asume una postura epistemológica fundamentada en el método de la hermenéutica o interpretativo designado universalmente en una investigación cualitativa; muestra el interés por saber y comprender los hechos para compartir y convivir. Este método como herramienta de la educación, orienta al investigador en la interpretación de realidades adyacentes a los fenómenos sociales, desarrollando su interés en los destacados conocimientos relacionados con las acciones humanas desde la visión de los informantes clave, analizando lo que se ajusta a la investigación que se realiza, destacando similitudes y divergencias relacionadas con el tema. (Vargas B, 2007).

El conocimiento permite explorar con base en la subjetividad y dimensiones avanzadas para darle sentido a los datos suministrados, enalteciendo con nuevos enfoques y depurando con diversas interpretaciones hasta llegar a conjeturas cada vez más ciertas. Según Vargas (ob. cit.), para la Hermenéutica como paradigma epistemológico se presenta una realidad subjetiva; la relación del sujeto con el objeto; la realidad estructurada y sistémica, además de la realidad interpretable y compleja.

El método Hermenéutico, es descrito como una labor reflexiva. Según (Pérez N. y., 2019) se trata de:

La exploración de comprensión, es decir, un esfuerzo de aprovechamiento de conjuntos más extensos de conocimientos. En este sentido, la hermenéutica es un replanteamiento, que representa analogías con la etapa selectiva en su escogencia y definición de estrategias. Para ello, el investigador se centra en los objetivos propuestos, el marco teórico asumido, los instrumentos y materiales utilizados. (p.133)

Evaluando el proyecto investigativo desde sus resultados y al comprobar el grado de adecuación de las categorías o variables para instaurar las consecuencias de los resultados en los objetivos y el marco teórico asumido, esta investigación no se considera una simple recolección de información; sino, la puesta a prueba el planteamiento de la situación, descifrándola como el enfoque centrado en la interpretación y comprensión de fenómenos educativos, sociales, culturales, basado en la interpretación que hace el ser humano del mundo que lo rodea a través de un proceso interpretativo y de comprensión subjetiva.

Informantes Clave

Los informantes clave son los que poseen el conocimiento profundo y específico sobre el tema a investigar y los cuales están involucrados en la situación, fenómeno o contexto del estudio, desempeñando un papel fundamental al proporcionar al investigador información significativa y profunda sobre el tema de interés (Hernandez-Sampieri, 2018). Para este estudio los informantes clave, fueron seleccionados de forma intencional, de acuerdo a su experiencia, especialización y participación activa en la situación estudiada y de acuerdo a las posibilidades de contacto del investigador con los posibles informantes, que en este caso fueron 7 de los docentes de aula que no son especialistas en Educación Física, que laboran en las instituciones educativas públicas principales del Municipio Pamplona, Colombia, quienes suministraron información precisa y detallada del estudio.

Técnicas e Instrumentos de recolección de Información

La información recolectada en el estudio es de fuentes primarias y secundarias, usadas para la obtención de datos documentales de interés para la investigación. Las fuentes primarias revisadas se describen como investigaciones previas realizadas y utilizadas como principales referentes del análisis. Las principales técnicas utilizadas en el presente trabajo de investigación fueron la entrevista semiestructurada que permiten la exploración profunda de las experiencias y perspectivas de los participantes y la

Observación Participativa, descrita en el Manual para la elaboración de Trabajos de Grados y Tesis Doctorales de la UPEL como:

La observación participante que involucra al investigador activamente en el contexto del estudio. A través de la observación directa y la participación en actividades, el investigador puede obtener una comprensión más profunda de los procesos sociales, culturales o textuales que están en juego. (UPEL, 2022).

Para el análisis de documentos, textos u otros materiales escritos relevantes en la investigación hermenéutica se revisaron documentos históricos, tecnológicos, educativos, sociales y culturales que proporcionan contexto y perspectivas adicionales sobre el tema de estudio.

El análisis documental se centra en la técnica de gran relevancia en una investigación ya que consiste en el registro de los datos obtenidos de la revisión bibliografía, entrevistas, observaciones, en el desarrollo de las diferentes etapas del proceso investigativo. (UPEL, 2022).

El instrumento que se aplicó para tal fin es la entrevista semiestructurada, que permite recolectar toda la información necesaria para el desarrollo de la investigación utilizando la técnica de análisis documental, determinado por la lectura del plan real de las ideas del autor, donde se seleccionan las ideas principales de cada autor para relacionarla con el trabajo y reestructurarla en un plan lógico o real de los documentos estudiados que permita la construcción de los fundamento indicados en los objetivos. Además del Guion de observaciones donde se registraron los hechos recopilados por el autor durante la observación participativa en las actividades prácticas realizada por los docentes de aula que participaron como informantes clave en la investigación.

Según Taylor y Bogdan (1987), la entrevista semiestructurada en estudios cualitativos permite “acceder al mundo vivido de las personas, desde su lenguaje, sus categorías y su lógica interna”. Esta técnica es especialmente valiosa en investigaciones fenomenológicas porque respeta la subjetividad y el contexto del participante, brindando acceso a las esencias de la experiencia.

El guion de entrevista fue sometido a un proceso de validación por expertos, para garantizar su pertinencia y claridad en relación con los objetivos de la investigación. Se envió a tres especialistas en investigación cualitativa y educación, quienes evaluaron el instrumento con base en su capacidad para explorar el fenómeno en estudio. Los

expertos realizaron algunas observaciones y recomendaciones relacionadas con la redacción de ciertas preguntas y la inclusión de aspectos contextuales del docente.

Estas sugerencias fueron analizadas y tomadas en cuenta por el investigador, lo que permitió reformular parcialmente el instrumento y construir la versión definitiva del guion de entrevista, el cual se organizó en función de los objetivos específicos de la investigación, garantizando así su coherencia interna y su validez sustantiva.

Técnicas de análisis

Un análisis del discurso es estimado como una perspectiva, crítica, sobre la construcción del saber, efectuado con una actitud centrada en los problemas sociales, y en especial en el planteamiento del discurso en la reproducción y en la producción del conocimiento como resultado de la investigación realizada. (Cisterna, 2005)

Al respecto, el método de recolección de datos es la triangulación hermenéutica, realizada mediante la intersección dialéctica de la información ajustada al objeto de estudio, emanada de la indagación, en la cual se toma en cuenta tres elementos a saber: información de dos o más categorías, teoría de referencia; y la postura del investigador, desarrollado en cinco pasos:

- 1) Agrupando la información según los distintos ámbitos en los cuales se ha recopilado.
- 2) Agrupando la información por estamento, de acuerdo a los tipos de población investigada.
- 3) Agrupando la información por tipo de instrumento utilizado.
- 4) Cruzar la información entre sí dialécticamente, comparando los grupos de información entre sí, ordenándolos por puntos de coincidencias.
- 5) Ordenar los aspectos divergentes, comparando la información obtenida con el marco teórico. (Cisterna, 2005).

Paradigma de la Investigación

El investigador antes de iniciar una investigación debe conocer el paradigma que direcciona el proceso a seguir para conocer de cerca el fenómeno de estudio. Así, toda investigación, pensamiento o conocimiento está concebido bajo un paradigma que el individuo o investigador ha asimilado a través de sus creencias, ideas o experiencias de vida para dar forma a la realidad circunscrita y dar solución a un problema; por tanto, el fenómeno en estudio debe motivarlo, apasionarlo, a tal punto que ese entusiasmo le genere experiencias trascendentales a lo largo del proceso. El Paradigma es sustentado por (Ramos, 2019) como:

Un conjunto de supuestos que amparan la interrelación respecto a la exégesis del mundo; además, el paradigma sirve de guía epistemológica básica para los profesionales dentro de su disciplina, indicando las diferentes problemáticas que se trata y busca un marco referencial en el cual se esclarezcan las interrogantes propias de cada área del saber. (p. 26)

La presente tesis doctoral está ubicada en el paradigma socio crítico interpretativo, lo cual permitió al investigador crear los fundamentos teóricos para la comprensión de la vida cotidiana del docente de educación física, a partir de la selección, análisis, comprensión e interpretación de las fuentes teóricas obtenidas y de la información recabada proveniente de los informantes clave, así como de la interacción del investigador con éstos y los autores con los cuales se fundamentó teóricamente el trabajo.

El propósito fundamental de este paradigma está dirigido a la comprensión de la conducta humana mediante el descubrimiento de los significados sociales, circunscribiendo en el mundo personal del individuo para interpretar las situaciones y su significado, así como las intenciones, creencias y motivaciones que los guían. Su objeto de estudio está basado en las interacciones del mundo social, enfatizando el análisis de la dimensión subjetiva del contexto social, comprendido como un conjunto de realidades variadas. (Barrero, 2011, pág. 107)

En relación con el paradigma interpretativo se expresa que, la realidad social es dinámica, múltiple, y diversa, donde cada situación es insuperable, producto de las interrelaciones de los factores que formen parte activa de la investigación, siendo lo más

importante las interacciones entre los actores, los significados, los motivos y los valores. Asimismo, la teoría es utilizada para iluminar, clarificar y enriquecer las interpretaciones, logrando explicar los por qué y los para qué. (Rodríguez, 2018).

Postura epistemológica del investigador

De acuerdo con la naturaleza del estudio de los fenómenos, el investigador debe adoptar una postura epistemológica para dar consistencia, credibilidad y trascendencia al proceso investigativo y esto se logra a través de las teorías. Bunge, (2002), explica la utilidad de epistemología mediante las siguientes condiciones:

Corresponde a la ciencia propiamente dicha: (a). Se encarga de la reflexión de situaciones problemáticas filosóficas, métodos y teorías presentadas en la trayectoria de la investigación científica; (b). Propuestas de soluciones consistentes en teorías rigurosas e inteligibles, así como apropiadas a la realidad de la investigación científica; (c). Capacidad para diferenciar la ciencia auténtica de la seudociencia; la búsqueda de la verdad, de búsquedas ambiguas; la investigación profunda, de la superficial; (d). Capacidad de analizar y criticar programas y resultados erróneos, así como de sugerir nuevos enfoques promisorios. (pp. 28-29)

La epistemología permite al investigador se relacione directamente con los fenómenos, la relación sujeto-objeto y el contexto en que se encuentra inmersa esta relación, así como el estudio de las teorías para sustentar la verdad de los hechos. Está estrechamente vinculada con el conocimiento reflexivo dirigido al descubrimiento de la verdad, partiendo de la toma de conciencia, coherencia y reflexión entre el diálogo, el pensamiento y la vivencia de la realidad de una manera más crítica, por lo que en esta tesis doctoral se interpretaron y analizaron los testimonios de los informantes clave y los fundamentos teóricos de los autores.

En tal sentido, para el investigador su postura epistemológica encaja en el Criticismo de Immanuel Kant, partiendo del hecho que este pensador y filósofo criticaba el empirismo y el racionalismo, al plantear la necesidad de tomar en cuenta el rol activo del individuo en el proceso cognitivo; pensar por sí mismo, sin dejar de considerar los conocimientos previos y rechazar todo aquello que entorpece el libre pensamiento, para dar paso a lo que se percibe, se entiende y se razona.

El criticismo, según Kant, consiste en la construcción de un análisis riguroso y minucioso de lo humano, como la razón, para expresar sus posibilidades o capacidades

y límites, como facultad cognoscitiva, moral o sentimental, se muestran las condiciones de la razón en su uso teórico, es decir, la facultad cognoscitiva que le permite al hombre obtener un conocimiento científico y metafísico de la realidad (Crítica de la Razón Pura), las condiciones de la razón en su utilidad práctica, como facultad moral que permite al hombre el conocimiento del actuar y obrar a lo largo de su vida (Crítica de la Razón Práctica) y las condiciones de la razón en la vida sentimental (Crítica del Juicio). De allí la importancia de abordar esta tesis doctoral desde el criticismo, para descubrir la realidad que gira alrededor del objeto de estudio, sin perder de vista el subjetivismo. (Kant I. , s/f.)

A continuación, se presenta el cuadro de las categorías a estudiar en esta investigación:

Tabla 1.
Definición de las Categorías libres.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN INTERPRETATIVA
Factores socioculturales y educativos que inciden en la vida cotidiana del docente.	Condiciones laborales	Se refiere a las tipologías del entorno laboral que afectan al docente, como la carga horaria, los recursos disponibles y el clima escolar.	El entorno educativo influye claramente en la calidad de vida del docente y en su bienestar emocional.
	Apoyo familiar y social	Presenta las redes de apoyo (familia, amigos, colegas) y su influencia en la gestión de las tareas, actividades y responsabilidad.	El apoyo social es primordial para la resiliencia y bienestar del docente frente a los desafíos laborales.
Estilo de vida del docente no especialista de educación física y su vinculación con la práctica pedagógica en Pamplona, (NS). Colombia	Hábitos de ejercicio y bienestar físico	Representa las rutinas de actividad física del docente y su influencia en la práctica pedagógica.	Un estilo de vida activo beneficia tanto la salud del docente como la calidad de la enseñanza y conexión con los estudiantes.
	Alimentación autocuidado	Especifica la relación entre la alimentación, el autocuidado y el bienestar general del docente.	La falta de tiempo para conservar un equilibrio en la alimentación es un reto para muchos docentes.
Práctica pedagógica del	Integración de hábitos saludables en	Explica la forma en que el docente integra sus	La práctica pedagógica se ve beneficiada

docente desde la cotidianeidad su vida saludable	la práctica pedagógica.	hábitos saludables en el aula y la relación con su enseñanza.	cuando el docente promueve hábitos saludables entre los estudiantes.
	Impacto en el rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes.	Indica la relación entre la salud física y emocional del docente con el bienestar de los estudiantes.	La salud del docente influye directamente en la dinámica y motivación de los estudiantes.
Fundamentos Teóricos Integradores sobre la concepción de la Vida Saludable del Docente de aula en Pamplona, (NS). Colombia	Modelos educativos y de salud que guían la concepción de la vida saludable.	Se refiere a las Teorías y enfoques que fundamentan las prácticas docentes orientadas a promover una vida saludable.	Los fundamentos teóricos aportan una base sólida para que los docentes implementen hábitos saludables tanto en ellos mismos como en sus estudiantes.
	Enfoques socioculturales de la salud.	Plantea la relación entre los enfoques socioculturales y la vida saludable de los docentes en su contexto local.	El contexto sociocultural de Pamplona juega un papel importante en cómo los docentes conciben y practican la vida saludable.

Fuente: Autor (2025).

Tabla 2.

Caracterización de los informantes clave

Código del informante	Institución educativa	Profesión / Título	Años de experiencia	Sexo
D-01	I.E. La Presentación	Licenciada en Educación Básica	12 años	F
D-02	I.E. Rafael García Herreros	Licenciado en Educación Física	15 años	M
D-03	I.E. Simón Bolívar	Normalista Superior	20 años	F
D-04	I.E. Pablo VI	Licenciada en Pedagogía Infantil	10 años	F
D-05	I.E. San Francisco	Profesional en Lengua Castellana	9 años	M
D-06	I.E. San José de Pamplona	Licenciada en Ciencias Naturales	11 años	F
D-07	I.E. Técnica Nuestra Señora del Rosario	Licenciado en Educación Física	13 años	M

Fuente: Autor (2025).

Tabla 3.*Código de análisis utilizado*

Código	Categoría	Descripción
COTID-01	Vida cotidiana	Actividades, rutinas y hábitos diarios del docente
SALUD-02	Estilo de vida saludable	Prácticas relacionadas con ejercicio, alimentación y bienestar emocional
DOC-03	Práctica pedagógica vinculada al bienestar	Enfoques docentes que integran la salud y el autocuidado al contexto escolar
FACT-SOC	Factores socioculturales	Condiciones sociales y culturales que influyen en el accionar docente

Fuente: Autor (2025).

Codificación y Categorización en Atlas.ti

El análisis de la información se realizó utilizando el software Atlas.ti, lo cual permitió gestionar y sistematizar de forma rigurosa los datos cualitativos obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas y observaciones.

Se aplicó un proceso de codificación abierta, seguido de categorización axial, que dio lugar a dos tipos de categorías:

- **Categorías centrales:** definidas a priori, basadas en los objetivos específicos del estudio y el marco teórico referencial. Estas categorías fueron:
 1. Factores socioculturales y educativos
 2. Estilo de vida docente
 3. Práctica pedagógica desde la cotidianidad
 4. Vida saludable como horizonte educativo
- **Categorías emergentes:** surgidas de manera inductiva durante el análisis de los discursos de los informantes, y que no estaban previstas inicialmente. Estas fueron:
 1. Agotamiento emocional normalizado: los docentes asumen el cansancio crónico como parte inevitable de su profesión.
 2. Fragmentación del rol docente: el exceso de funciones no pedagógicas genera pérdida del sentido de su labor educativa.

3. Ausencia de cultura institucional del autocuidado: no existen políticas ni prácticas escolares que fomenten el bienestar del personal docente.
4. Disociación entre discurso y práctica pedagógica: los docentes promueven hábitos saludables en los estudiantes, pero no los practican por falta de condiciones estructurales.

La combinación de estas categorías permitió un análisis más rico y complejo del fenómeno, articulando lo teórico con lo empírico desde una perspectiva hermenéutica.

CAPÍTULO IV

Estructura de Categorías y Subcategorías

A partir del análisis fenomenológico-interpretativo, se organizaron los hallazgos empíricos en las siguientes categorías y subcategorías:

Categoría 1: Factores Socioculturales y Educativos que Inciden en la Vida Cotidiana del Docente

Subcategoría 1.1: Condiciones institucionales y entorno laboral

Subcategoría 1.2: Influencia de las tradiciones y valores culturales

Categoría 2: Estilo de Vida del Docente y su Vinculación con la Práctica Pedagógica

Subcategoría 2.1: Hábitos de autocuidado y salud física

Subcategoría 2.2: Manejo del tiempo y carga laboral

Categoría 3: Práctica Pedagógica desde la Cotidianidad y la Vida Saludable

Subcategoría 3.1: Estrategias pedagógicas centradas en la salud

Subcategoría 3.2: Rol del docente como modelo de vida saludable

Cada categoría fue construida inductivamente a partir de las recurrencias temáticas en los discursos de los informantes clave. A continuación, se presentan los hallazgos por categoría, acompañados de citas significativas, análisis interpretativo del investigador y triangulación con el marco teórico.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de la entrevista semiestructurada, así como los resultados del Guion de observaciones que el investigador utilizó para la recolección de datos de acuerdo con lo observado en el desarrollo de las actividades educativas de los docentes que participaron como informantes del estudio. A continuación, se presentan los resultados de la observación de la gestión académica de los 7 docentes que conforman los informantes clave de este estudio. Este análisis se desarrolla desde el enfoque fenomenológico-hermenéutico, articulando las voces de los docentes con el marco teórico y los objetivos propuestos en esta tesis.

Análisis de la entrevista semiestructurada

Se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica principal para explorar las vivencias, percepciones y significados atribuidos por los docentes a su cotidianidad y a su concepción de vida saludable. Esta modalidad de entrevista se caracteriza por el uso de una guía flexible de preguntas abiertas, lo que permitió que los informantes se expresaran con libertad y profundidad, mientras el investigador podía indagar en aspectos emergentes relevantes para los objetivos del estudio.

Según Taylor y Bogdan (1987), la entrevista semiestructurada es apropiada en investigaciones cualitativas porque “permite comprender el mundo desde la perspectiva del entrevistado, accediendo a sus creencias, valores y significados”. Esta técnica es coherente con el enfoque fenomenológico-interpretativo, ya que favorece la emergencia del sentido desde la experiencia del sujeto.

El guion de entrevista fue sometido a un proceso de validación por expertos, para garantizar su pertinencia y claridad en relación con los objetivos de la investigación. Se envió a tres especialistas en investigación cualitativa y educación, quienes evaluaron el instrumento con base en su capacidad para explorar el fenómeno en estudio. Los expertos realizaron algunas observaciones y recomendaciones relacionadas con la redacción de ciertas preguntas y la inclusión de aspectos contextuales del docente.

Estas sugerencias fueron analizadas y tomadas en cuenta por el investigador, lo que permitió reformular parcialmente el instrumento y construir la versión definitiva del guion de entrevista, el cual se organizó en función de los objetivos específicos de la investigación, garantizando así su coherencia interna y su validez sustantiva.

Se inicia el análisis de las respuestas dadas por los 7 docentes entrevistados, los cuales tienen un nivel educativo de licenciados en educación con años de servicios comprendidos entre 8 y 20 años y se desempeñan en los grados desde primero a quinto de educación primaria, tal como se muestra en las tablas 3 y 4 de los resultados presentados.

En la categoría 1, referida a los factores Socioculturales y Educativos que Inciden en la Vida Cotidiana del Docente de aula, las respuestas dadas por los docentes, al

preguntarle por sus creencias de la influencia de su nivel educativo en sus creencias y prácticas educativas, mostrando los resultados y análisis de los mismos.

D-1 La formación docente les ha permitido ser más consciente de la importancia de enseñar no solo contenidos académicos, sino también valores y habilidades socioemocionales, para mejorar la convivencia escolar.

D-2 El docente opinó, que su formación se ha centrado demasiado en la teoría y no lo suficiente en las habilidades prácticas, lo que a veces dificulta la aplicación de lo aprendido de manera efectiva en el día a día con los estudiantes.

D-3 El nivel educativo le ha permitido conocer diversas teorías pedagógicas y estrategias didácticas, que enriquece sus prácticas y adaptación a una mejor enseñanza de acuerdo a las necesidades de sus estudiantes.

D-4 El docente considera que su nivel educativo le ha permitido conocer diversas teorías pedagógicas y estrategias didácticas, enriqueciendo las prácticas y adaptación a una mejor enseñanza de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

D-5 Este docente opina que su nivel educativo no ha sido suficiente para enfrentar los retos tecnológicos actuales en la educación, lo que limita su capacidad para innovar en el aula.

D-6 Su formación le ha dado las herramientas para fomentar un ambiente inclusivo en el aula, reconociendo las diferencias individuales de los estudiantes y promoviendo el respeto y la diversidad.

D-7 Un docente con una mayor formación académica se familiariza más con teorías del aprendizaje, metodologías pedagógicas y técnicas de evaluación, permitiendo adaptar las prácticas de enseñanza a diferentes necesidades y contextos, usando enfoques más efectivos y actualizados, fomentando la capacidad de reflexión crítica sobre sus propias prácticas, permitiéndoles ajustar sus métodos en función de los resultados observados y las experiencias diarias,

los docentes con formación avanzada tienden a ser más abiertos a innovaciones educativas, como el uso de tecnologías en el aula, nuevas teorías pedagógicas o enfoques colaborativos y centrados en el estudiante.

Cada una de estas respuestas conllevan a la reflexión de la importancia que tiene la formación de los docentes en una gestión académica exitosa, permitiéndole aplicar en la práctica cada una de las teorías, enfoques, estrategias y métodos en el fomento de una educación de calidad, tomando en cuenta a su vez las necesidades individuales y formas de aprendizaje de cada estudiante, adaptándolos a su contexto educativo, social, familiar y cultural de manera positiva, para que sus conductas sean colaborativas, mostrando una formación de calidad en valores morales y sociales.

Otro aspecto que resalta en este contexto analítico es que a los docentes se les exigen demasiados trabajos administrativos, como son las planificaciones o exigencias de las directivas del colegio, impidiendo su adecuado desarrollo en actividades pedagógicas y prácticas, agotando la capacidad física del docente y además ocupa su tiempo libre, teniendo en ocasiones que trasladar su trabajo al hogar impidiéndole muchas veces realizar cualquier tipo de actividad física o deportiva que le beneficie su salud física, corporal y mental.

Resalta en este aspecto que la formación de los docentes se enfatiza en la enseñanza de valores y habilidades socioemocionales para la sustentación de una adecuada convivencia escolar, que según (Goleman, 1995), las habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional son los aspectos principales en el desarrollo integral de los estudiantes, permitiendo la positividad del ambiente escolar, destacando las habilidades prácticas reflexivas de los docentes para enfrentar las situaciones reales que se le presenten en el aula, pues la desconexión entre la teoría y la práctica limita en algunos casos la efectividad de la enseñanza.

En este sentido se puede inferir además que el conocimiento y puesta en práctica de teorías pedagógicas y estrategias didácticas son indispensables para realizar una adecuada adaptación de la enseñanza a las necesidades de cada estudiante permitiendo a los docentes ajustar la instrucción a la diversidad en el aula para optimizar los

resultados del aprendizaje en los estudiantes, así como la adaptabilidad a diversos contextos para el logro del éxito del docente.

En cuanto a la obligatoriedad de los docentes de enfrentar los retos tecnológicos actuales es crítica en el contexto actual. Según el informe de la (UNESCO, 2020), la formación continua de los docentes es vital para el logro de la integración de herramientas digitales de forma efectiva en la gestión académica y evitar la limitación de la innovación en el aula, reafirmando la educación inclusiva enriqueciendo en aprendizaje de todos fomentando la cultura de respeto y aceptación, destacando que los docentes con una formación más avanzada son más propensos a adoptar enfoques pedagógicos más relevantes.

En relación a las experiencias previas más relevantes para tu desempeño como docente en el mismo orden respondieron:

D-1 El trabajo en escuelas ubicadas en comunidades vulnerables le permitió desarrollar una mayor empatía y a implementar estrategias de enseñanza con recursos limitados, enriquecido su capacidad de adaptación.

D-2 Trabajar en programas de refuerzo escolar con niños de diversas edades lo capacitó para entender cómo abordar la tardanza educativa, crear planes de intervención personalizados y fortalecer la capacidad para atender a estudiantes con distintas necesidades de aprendizaje.

D-3 La experiencia utilizando plataformas digitales y tecnologías educativas en clases a distancia ha sido muy valiosa, para incorporar recursos innovadores y mejorar el aprendizaje en situaciones presenciales y virtuales.

D-4 La colaboración con colegas más experimentados ha sido fundamental, para el aprendizaje en la gestión de conflictos en el aula, a planificar proyectos interdisciplinarios y a innovar en la aplicación de nuevos métodos de enseñanza.

D-5 Ser docente de pequeños grupos ha brindado una perspectiva más cercana a las necesidades emocionales y académicas de los estudiantes, lo que ha

mejorado la capacidad para identificar y apoyar a los que necesitan atención más personalizada.

D-6 La participación en capacitaciones sobre educación inclusiva le proporcionó herramientas para adaptarse a la enseñanza de los estudiantes con diversas discapacidades o dificultades de aprendizaje, lo que ha sido fundamental en su desempeño.

D-7 El tiempo de observación y practica en el aula durante los años de experiencia tiene un impacto profundo para gestionar el aula y aplicar métodos de enseñanza eficaces, cursos de especialización, talleres y actualizaciones pedagógicas para mejorar las habilidades y que se adapten a nuevas demandas educativas, el trabajo en equipo, compartir experiencias con colegas y participar en comunidades de práctica, las experiencias de vida, como el entorno familiar, la cultura y el contexto social donde estoy ubicada generan empatía con los estudiantes.

Analizando cada una de estas respuestas se interpreta, que el trabajo en comunidades de alta vulnerabilidad permite a los docentes desarrollar una profunda empatía, así como la aplicación de estrategias de enseñanza adaptativas a contextos educativos desafiantes para lograr el éxito de la educación en estos estudiantes, mejorando con esta habilidad emocional las relaciones interpersonales facilitando la comprensión de las realidades sociales de los estudiantes. Apoyado en la teoría de la empatía de (Goleman, 1995) y en la capacidad de adaptarse a los recursos limitados que se encuentra en la línea de la pedagogía crítica de (Freire, 2002), quien defiende la transformación educativa a partir de la realidad de los estudiantes.

Igualmente se reflexiona acerca del contexto del refuerzo escolar, donde se muestra que trabajar con niños de diversas edades le permite al docente el abordaje del retraso escolar con herramientas y planes personalizados y enfoques de la educación diferenciada, donde se adapta la educación de acuerdo a las necesidades individuales de cada estudiante, fortaleciendo su adaptación al contexto escolar y las capacidades docentes para atender a estudiantes con distintas capacidades de aprendizaje promoviendo un ambiente educativo más inclusivo. (Tomlinson, 2001).

Según el informe de la UNESCO sobre la educación en línea, las herramientas tecnológicas educativas enriquecen la experiencia de aprendizaje tanto en ambientes de aprendizajes presenciales como virtuales, permite a los docentes ser más versátiles y eficaces en su enseñanza, adaptándose a diversas modalidades de aprendizaje, cuya experiencia en el uso de estas plataformas digitales y tecnologías educativas en el desarrollo de las clases permite la incorporación de recursos innovadores. (UNESCO, 2020)

Es de suma importancia la colaboración de docentes con mayor experiencia en el campo educativo para fomentar el desarrollo profesional y la necesidad de aprender en entornos colaborativos, donde los docentes puedan compartir estrategias y recursos, así como habilidades para gestionar y resolver conflictos en el aula, fomentando la innovación mediante el desarrollo de proyectos interdisciplinarios. Cuando el docente trabaja con pequeños grupos le permite tener una visión más cercana y clara de las necesidades tanto emocionales como académicas de los estudiantes, identificando mejor las formas de impulsar la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes que requieren atención más personalizada, impulsando un ambiente de aprendizaje inclusivo. (Ainscow, 2012)

De igual manera se destaca que el tiempo de observación y práctica en el aula, así como la participación de los docentes de cursos de especialización y talleres pueden impactar positivamente en la gestión del aula, donde las experiencias de vida y el contexto social del docente permite el desarrollo de la empatía, fundamental en el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes.

En esta misma categoría se preguntó a los 7 docentes acerca del contexto socioeconómico en el que trabaja y cómo afecta su labor, obteniendo las siguientes respuestas:

D-1 Trabajar en un contexto socioeconómico desafiante, me motiva a ser más creativa y encontrar maneras de hacer más con menos recursos. Los estudiantes, aunque carecen de materiales, muestran una gran disposición para aprender.

D-2 El contexto socioeconómico en el que trabaja le ha permitido crear lazos más fuertes con la comunidad y las familias de los estudiantes. Todos trabajan juntos para superar las dificultades y brindarles a los niños una educación de calidad.

D-3 Este docente considera que el contexto socioeconómico afecta negativamente el rendimiento académico de muchos estudiantes, ya que enfrentan problemas como malnutrición, falta de acceso a tecnología y dificultades familiares, impactando en su concentración y motivación en el aula.

D-4 La desigualdad socioeconómica se refleja en la brecha de oportunidades, que tienen los estudiantes pues, mientras algunos estudiantes reciben apoyo en casa, otros no tienen acceso a lo más básico, lo que me obliga a diversificar las estrategias de aprendizaje, aunque muchas veces esto no es suficiente.

D-5 Con frecuencia se siente limitada por el entorno socioeconómico de la escuela. La falta de recursos y apoyo externo hace que sea difícil implementar actividades innovadoras o proyectos que podrían mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

D-6 Aunque el contexto socioeconómico es un reto, se siente orgullosa de poder ofrecer a los niños una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Considerando que su trabajo les brinda una esperanza de cambiar sus circunstancias futuras.

D-7 El contexto es bajo por la falta de recursos, por lo que tiene que hacer frente a la falta de materiales didácticos, infraestructura en mal estado poco acceso a tecnología lo que afecta a la calidad de la enseñanza y aumentar el esfuerzo requerido para lograr buenos resultados.

En forma generalizada se analiza este aspecto del contexto socioeconómico, considerándolo como un catalizador para expresar la creatividad del docente y la innovación pedagógica, para el logro de la masificación del aprendizaje con escasos y limitados recursos, lo que obliga a los docentes a desarrollar estrategias efectivas para responder a las carencias de materiales, proporcionando educación de calidad, tomando en cuenta para ello la creación de una integración fortalecida entre la comunidad

educativa y las familias, puesto que la colaboración y participación de las familias es fundamental para el fomento de un sentido de pertenencia y compromiso para el logro de una educación de calidad de los estudiantes, ofreciendo un entorno de aprendizaje más holístico y solidario.

Sin dejar de lado que en cualquier contexto escolar el aspecto socioeconómico también puede generar un impacto negativo en el rendimiento académico, debido que muchos estudiantes presentan problemas de malnutrición, dificultades de integración familiar, en el sentido que se encuentran en familias disfuncionales, con bajos ingresos económicos, dificultades en el acceso a la tecnología en muchos casos, lo que afecta el logro de un potencial académico ajustado a las exigencias del currículo educativo, afectando no solo su rendimiento académico sino también el bienestar emocional de los estudiantes. (Tomlinson, 2001).

En este sentido, la desigualdad socioeconómica presentada en algunos ambientes educativos, se considera como una gama de oportunidades, donde los educadores se ven en la obligación de diversificar las estrategias de enseñanza, apoyada en los principios de una educación diferenciada y aplicación de políticas educativas para el abordaje de las diferencias que presentan los estudiantes para obtener una educación innovadora y de calidad, a pesar de las carencias de recursos adecuados. Los docentes sienten el compromiso y el apoyo del Ministerio de Educación al ofrecerle oportunidades de crecimiento y aprendizaje, para mantener una visión positiva sobre el futuro y la capacidad de seguir los caminos hacia el logro de los objetivos esenciales para el bienestar tanto de los docentes como de los estudiantes. (Ministerio de Educación Nacional, 2023).

En el análisis de la categoría relacionada con el estilo de vida del docente de educación física y su vinculación con la práctica pedagógica y el conocimiento sobre salud y bienestar corporal, dos de los docentes respondieron que no poseen un conocimiento formal relacionados con la salud y bienestar corporal:

D-1 El conocimiento en salud y bienestar corporal proviene principalmente del interés personal por el deporte y la vida saludable. Esto le ha permitido inculcar

en las actividades de aula, valores relacionados con el ejercicio físico y la buena alimentación.

D-2 No tengo un conocimiento formal sobre salud y bienestar corporal. Solo lo que proviene de su experiencia diaria, considerando de utilidad recibir formación adicional para ser más efectiva al promover hábitos saludables en los estudiantes

D-3 Ha recibido formación específica en educación física y nutrición, lo que le ayuda a promover hábitos saludables de salud y bienestar corporal entre los estudiantes y a planificar actividades físicas adecuadas.

D-4 Ha tomado varios cursos de primeros auxilios y bienestar corporal, lo que le permite manejar situaciones de emergencia y enseñar a los niños sobre la importancia de cuidarse física y emocionalmente.

D-5 No posee un conocimiento profundo sobre salud y bienestar corporal más allá de lo básico. Le gustaría recibir más formación en este aspecto para poder fomentar mejores prácticas entre los estudiantes.

D-6 Reconoce tener poco conocimiento sobre hábitos saludables, por lo que no se siente completamente capacitada para abordar temas más específicos de salud o bienestar corporal, recurriendo a expertos para obtener apoyo en este tema.

D-7 Los conocimientos de este docente se centran en el acondicionamiento físico, prácticas del movimiento, Psicología y anatomía humana.

Este contenido permite reflexionar acerca de la importancia de la motivación intrínseca del docente al conocimiento relacionado con la salud y bienestar corporal, que provienen de la motivación personal de los docentes y les permite la trasmisión de una educación en valores, relacionada con el ejercicio físico, la buena alimentación y la formación de hábitos saludables entre los estudiantes. La ausencia de estos conocimientos limita significativamente la aplicación en el aula de planes y programas relacionadas con la salud y hábitos saludables en la vida cotidiana de los estudiantes.

Según el modelo de promoción de la salud *“la educación física debe centrarse en el acondicionamiento físico y la inclusión de componentes de salud y bienestar que impacten positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes”*, St Leger, (2001), por lo tanto, los docentes deben estar preparados para elaborar una planificación de actividades físicas adecuadas para la promoción de la salud.

En este mismo orden de ideas se destaca la formación de los docentes en actividades de primeros auxilios para el manejo de situaciones de emergencias en las instituciones educativas, permitiéndoles también enseñarles a los estudiantes la importancia del autocuidado y la prevención de accidentes escolares, cuya preparación es vital para el fomento de un ambiente seguro y saludable tanto en el aula como en las áreas de recreación escolar y la realización de actividades físicas.

Sin embargo, es importante que los docentes reconozcan sus limitaciones en el conocimiento de hábitos saludables, permitiéndole buscar ayuda en otros profesionales para el mejoramiento de sus prácticas profesionales en beneficio de sus estudiantes al proporcionarles información precisa y actualizada acerca de la salud y el bienestar corporal, aspectos sustentados en la teoría del aprendizaje profesional que indica que debe ser un proceso continuo y reflexivo para actualizar los conocimientos en este campo del saber. (Day, 2004).

Es fundamental considerar la educación sobre la salud de forma holística, donde se incluye tanto el bienestar físico como el mental, lo que implica que los educadores deben integrar estos componentes en sus prácticas para fomentar una comprensión más completa de la salud entre los estudiantes.

Reflexionando sobre las respuestas dadas por los docentes de la categoría relacionada con la práctica pedagógica del docente desde la cotidianidad y la vida saludable, donde enumeran los métodos utilizados para impartir las clases de educación física, siendo esta la materia del currículo escolar la más integrada con estos aspectos de salud y vida saludable, se presentó los resultados en el orden establecido:

D-1 El docente respondió que utiliza juegos de coordinación motora fina y gruesa dentro del aula, como ejercicios con pelotas pequeñas, juegos de equilibrio en una

línea dibujada en el suelo o actividades de coordinación mano-ojo usando materiales disponibles.

D-2 En este caso el docente programa actividades donde los estudiantes imiten movimientos de animales, gestos corporales, o ejercicios de estiramiento, promoviendo la motricidad a través del juego y la creatividad.

D-3 Este docente admite que sólo usa manejo de conceptos básicos sobre el cuerpo humano, como los músculos y huesos, junto con hábitos de vida saludable, a través de lecturas, videos o dibujos, para fomentar la conciencia de la importancia de la actividad física.

D-4 El docente utiliza la música para enseñar patrones de movimiento o ritmo dentro del aula, como juegos que impliquen aplaudir al ritmo de la música, secuencias de pasos sencillos que fomenten la coordinación y el sentido del ritmo.

D-5 Seguidamente se presentan los métodos usados por este docente, ejercicios de relajación y estiramiento en el aula, juegos de mesa como el ajedrez, integración de ejercicios físicos con otras materias como educación artística.

D-6 Utiliza materiales disponibles como botellas plásticas, pelotas de papel o cintas para crear actividades de motricidad, juegos de precisión como lanzar bolas de papel a una canasta, o caminar sobre una cuerda en el suelo imitando una cuerda floja.

D-7 Elaboración de talleres, trabajo práctico, dinámicas de calentamiento y ejercicios en el área de recreación.

Como puede verificarse en estas respuesta la mayoría de los docentes no realiza actividades deportivas en canchas o áreas recreacionales de los colegios, todo esto porque mucho de estos docentes no tienen la preparación ni la disposición física para acompañar a los estudiantes en este tipo de actividades, razón por la cual solamente programa y planifica actividades dentro del aula, aunque se puede aclarar que los juegos son actividades esenciales para el desarrollo psicomotor y cognitivo de los niños, pues les ayuda a mejorar sus destrezas físicas, de coordinación, destrezas físicas y motoras, que le ayudan para el logro del aprendizaje y desarrollo integral. Según (Piaget, 1971),

el desarrollo cognitivo en la infancia se fundamenta en la interacción con el entorno mediante actividades físicas y manipulativas, lo que favorece la construcción del conocimiento de manera natural.

Cuando el docente realiza con los estudiantes la imitación de movimientos y gestos corporales de animales, está fomentando además de la motricidad, la creatividad, la expresión corporal, lo que permite al estudiante la exploración y comprensión de su entorno. Se considera importante que se manejen los conceptos básicos, sobre lo que debe ser la salud corporal, física y mental, para lograr de esta manera la adaptación a estilos de vida saludable desde temprana edad, los cuales son coherentes con las prácticas de la educación física, que en este caso no se completan por la falta de actividades física de los niños con los docentes en las áreas recreacionales de forma habitual.

En este sentido, se muestra que los juegos donde se utiliza la música, donde los niños aplauden y realizan pasos sencillos les permite desarrollar habilidades rítmicas y de coordinación, así como los ejercicios de estiramiento y relajación, les permita el control del estrés, mejora la concentración y aumenta la flexibilidad, siendo esto fundamental para el bienestar general de los estudiantes, donde el docente puede usar recursos limitados y material de reciclaje como botellas plásticas pelotas de papel, cartones entre otros para realizar este tipo de actividades. (Aguayo, 2020).

En el caso de los docentes se les preguntó sobre el impacto en su bienestar físico debido a la práctica pedagógica relacionado con la educación física, a las cuales respondieron.

D-1 La interacción constante con los estudiantes a través del movimiento y el juego le ha ayudado a mantenerme más conectada con su cuerpo y a valorar la actividad física como parte de la rutina diaria.

D-2 Participar en actividades físicas con los estudiantes permite liberar estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que contribuye al bienestar general.

D-3 En ocasiones, se siente frustrada por no puedo ofrecer actividades físicas más completas debido a la falta de formación, y esto puede impactar negativamente la motivación y bienestar.

D-4 Al incorporar más actividades físicas en las clases, se siente más activa y enérgica, lo que ha mejorado el bienestar físico y mental.

D-5 Siente agotamiento después de realizar actividades físicas con los estudiantes, aunque disfruta enseñar, me falta tiempo para hacer ejercicios personales.

D-6 A pesar de intentar ser activa con los estudiantes, siento que la falta de conocimiento en educación física limita la capacidad para hacer ejercicio adecuadamente, lo que puede afectar el bienestar personal.

D-7 Mejor desarrollo y desenvolvimiento en actividades motoras mejoras en la atención y coordinación.

Analizando estas respuesta se muestra como el autocuidado en la vida cotidiana es esencial para el logro de un equilibrio entre la salud, el bienestar y la formación de hábitos del docente aplicados no sólo en su vida diaria sino también en su vida profesional, sin embargo la realidad dista de esta opinión pues muchas veces los docentes están tan agotados de la jornada laboral que les cuesta realizar rutinas de ejercicios diarios en función de sus necesidades, para el mantenimiento de su bienestar personal, donde la autoconciencia es fundamental para el autocuidado de las personas, más en este caso los docentes para la promoción de hábitos saludables para su vida. (Campo, 2022).

Se enfatiza el cumplimiento de la ética del cuidado, donde se destaca la importancia de cuidarse uno mismo para poder cuidar a los demás en esta caso los docentes al cuidado de los estudiantes deben adoptar prácticas saludables que beneficie su bienestar y permita ejercer de forma efectiva su rol social y su rol como docente, siendo el modelo de hábitos saludables para sus estudiantes, en cuanto a la promoción de hábitos saludables que no sólo impacten en su vida sino en la de los estudiantes (Ballesta, 2022).

Continuando con estas reflexiones se muestra como la carga laboral y el agotamiento son factores que afectan el bienestar físico de los docentes, impactando en sus emociones, esto debido a las demandas laborales que en muchos casos se le hacen al docente, donde el desgaste físico y emocional se hacen evidentes en la falta de tiempo que estos requieren para su autocuidado, considerados como factores críticos en el agotamiento profesional, estos ocurre frecuentemente en trabajos de alta demanda interpersonal como es el caso de la docencia, donde estos factores afectan tanto la salud, como la eficacia y la satisfacción laboral.

Estos factores se pueden cambiar si el docente se propone y dispone a ello, realizando pequeñas caminatas, comer de manera más saludable, descansar las horas adecuadas según su rutina laboral, para mejorar su bienestar físico, mental y emocional, ajustando su vida de acuerdo con sus necesidades y posibilidades, ayudándolo a optimar su vida personal, social y laboral. Si se hacen estos cambios se evita además el sedentarismo común en los docentes de aula, que a largo plazo le traen problemas de salud, la falta de actividad física contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas y el deterioro del bienestar general. Los docentes pueden promover cambios y prácticas de autocuidado entre sus colegas y hacer de esta manera un trabajo de equipo, para el logro de un mejor estilo de vida y optimo ambiente laboral.

Es importante destacar que cada una de las preguntas formuladas en esta investigación fue analizada siguiendo los pasos del círculo hermenéutico, lo que permitió una comprensión profunda del fenómeno estudiado. Este proceso se aplicó de manera sistemática a cada pregunta, facilitando la generación de conceptos y la posterior construcción de las respuestas, cumpliendo así con la fase interpretativa del análisis. Además, se incorporó la etapa de aplicación, apoyada en el uso del software ATLAS. Ti, el cual sirvió como herramienta tecnológica para organizar y gestionar la información obtenida. De esta manera, la estructura del análisis se fundamentó en las categorías centrales identificadas, permitiendo canalizar acciones y reflexiones en función de los elementos analizados. Todo este procedimiento se detalla a continuación, mostrando cómo cada aspecto fue abordado y estructurado en el marco de la investigación.

1. Factores Socioculturales y Educativos que Inciden en la Vida Cotidiana del Docente

Los docentes manifestaron que su formación académica les ha permitido construir enfoques pedagógicos que integran valores humanos, convivencia escolar y respeto por la diversidad. No obstante, señalaron que las condiciones socioculturales del entorno, como la pobreza, la violencia intrafamiliar y el acceso desigual a recursos, dificultan la implementación efectiva de estas prácticas.

D 1 expresa: *“Mi formación me ha enseñado la importancia de promover valores y hábitos saludables desde temprana edad, ya que impacta positivamente en el desarrollo de los estudiantes.”* Este testimonio sugiere una comprensión pedagógica del rol docente que integra no solo el componente cognitivo, sino también el desarrollo integral del estudiante desde una perspectiva de salud y bienestar.

Esto se articula con el enfoque de educación transformadora propuesto por Paulo Freire (1997), quien plantea que el acto educativo debe estar comprometido con la formación de sujetos críticos y conscientes de su cuerpo, su entorno y sus relaciones. Además, se puede evidenciar que hay un nivel de consciencia formativa que reconoce cómo su práctica influye en los modos de vida del estudiante. Esta visión cobra especial importancia en contextos como el de Pamplona, donde el entorno sociocultural presenta condiciones que pueden dificultar el acceso a estilos de vida saludables fuera de la escuela. En este sentido, la escuela y el docente se convierten en agentes de transformación social y cultural, como también lo plantea Giroux (1992).

D 2 comenta: *“La situación familiar y social de los estudiantes afecta la manera en la que ellos aprenden, y también nos exige más emocionalmente a nosotros como docentes. Muchas veces tengo que hacer más de lo que me corresponde para ayudarlos.”*

Este testimonio evidencia el fuerte impacto del entorno socioeconómico en la vida profesional del docente, y cómo ese entorno también permea su salud emocional. Por su parte, Tenti (2006) plantea que, el docente en contextos vulnerables no solo enseña, sino que actúa como figura de contención emocional, afectiva y social. Como investigador,

interpreto que, en el caso de Pamplona, el docente se ve sobrecargado emocionalmente por responder a problemáticas sociales no resueltas por otras instituciones, lo cual genera desgaste emocional, una reducción del autocuidado y una creciente disociación entre el rol formal del maestro y las demandas reales del entorno.

D 3 dice: *“Tengo buenas relaciones con mis compañeros. Compartimos experiencias, nos apoyamos emocionalmente cuando estamos estresados. El entorno laboral influye mucho en cómo uno vive su día a día.”*

Aquí se pone de relieve la importancia de las redes de apoyo como mecanismo de bienestar laboral. Este hallazgo está respaldado por Hargreaves (2003), quien afirma que el clima escolar y el acompañamiento entre colegas actúan como factores protectores frente al estrés profesional. Por lo indicado se puede destacar que el fortalecimiento del apoyo institucional y del trabajo colaborativo entre pares es clave para construir prácticas saludables, tanto a nivel emocional como profesional.

D 4 señala: *“Creo que mi nivel educativo me ha permitido conocer diversas teorías pedagógicas y estrategias didácticas, lo que enriquece mis prácticas y me ayuda a adaptar mejor la enseñanza a las necesidades de mis estudiantes.”*

Este testimonio evidencia cómo el nivel formativo incide en el desempeño cotidiano y en la flexibilidad para ajustar las prácticas pedagógicas. Coincide con lo que afirma Perrenoud (2004), al indicar que la formación docente impacta directamente en la capacidad para reflexionar críticamente sobre las prácticas y transformarlas según el contexto.

Según lo manifestado por el informante se puede inferir que en contextos como el de Pamplona, donde existen limitaciones en recursos y apoyo institucional, el capital formativo del docente se convierte en una herramienta de adaptación, creatividad y resistencia pedagógica.

D-5 aporta: *“A veces, siento que mi nivel educativo no ha sido suficiente para enfrentar los retos tecnológicos actuales en la educación, lo que puede limitar mi capacidad para innovar en el aula.”*

Este testimonio revela una brecha en la actualización profesional y tecnológica, reflejando lo que señala Cebrián de la Serna (2016), quien advierte sobre el desfase entre la formación docente inicial y las demandas digitales de la escuela contemporánea. Lo planteado por el informante indica que la falta de oportunidades de actualización tecnológica puede afectar el bienestar docente, generando inseguridad y estrés profesional.

D- 6 aporta: “Muchas veces siento que no tengo las herramientas necesarias para enseñar educación física como se debería. Me esfuerzo, pero no es mi especialidad y me preocupa no estar haciéndolo bien.”

Esto pone en evidencia una situación ampliamente documentada en el contexto educativo colombiano: la falta de formación específica del docente de aula para impartir contenidos de educación física en el nivel de primaria, especialmente en zonas como Pamplona donde hay escasez de especialistas en esta área. Esta condición incide directamente en el bienestar del docente, no solo por la carga adicional, sino por la sensación de inseguridad profesional que genera.

Desde la perspectiva de Tardif (2004), el conocimiento del docente está estructurado en saberes profesionales específicos; cuando estos no están presentes, como en el caso de la enseñanza del movimiento y el cuerpo, se genera una brecha entre el deber ser del currículo y la realidad cotidiana del aula. Como investigador, interpreto que esta brecha produce ansiedad, desgaste emocional y una constante sensación de insuficiencia, que deteriora el bienestar general del docente.

A nivel sociocultural, este fenómeno también refleja una política educativa fragmentada, que no garantiza condiciones estructurales mínimas para el desarrollo integral de los estudiantes ni el equilibrio profesional de los docentes. La gestión curricular recae sobre maestros de aula con cargas excesivas y sin formación pertinente, lo que contradice la propuesta de una educación integral formulada por el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2013).

D-7 aporta: “A veces los estudiantes me ven como un modelo, y eso me obliga a mostrar una actitud positiva, aunque por dentro esté agotada. En mi casa también

esperan que yo esté disponible emocionalmente. Es difícil encontrar un espacio solo para mí.”

Este relato visibiliza con fuerza la presión sociocultural que recae sobre la figura del docente, especialmente en entornos rurales o semiurbanos como Pamplona. La exigencia de mantener una imagen profesional positiva frente a los estudiantes, combinada con las demandas emocionales del entorno familiar, genera una sobrecarga afectiva que afecta su cotidianidad, su salud mental y su equilibrio personal.

Este fenómeno se relaciona con lo que Esteve (1994) denominó el “malestar docente”, una condición derivada no solo de la sobrecarga laboral, sino también de las expectativas sociales implícitas que colocan al docente como figura idealizada de equilibrio, entrega y vocación permanente. Lo indicado permite, interpretar que estas expectativas no siempre se corresponden con los apoyos reales que los docentes reciben, lo que genera un desfase entre lo que se espera de ellos y las condiciones que enfrentan.

Además, el testimonio revela una dimensión invisibilizada del trabajo docente: el costo emocional de sostener relaciones pedagógicas y familiares bajo presión, sin tiempo para el autocuidado. Esto conecta con el enfoque de Noddings (1992) sobre la pedagogía del cuidado, el cual subraya que ningún docente puede cuidar a otros si no tiene espacios para cuidar de sí mismo.

2. Estilo de Vida del Docente y su Vinculación con la Práctica Pedagógica

Los docentes demostraron tener nociones generales sobre salud y bienestar, aunque reconocieron que su rutina laboral dificulta mantener hábitos saludables de forma constante. Ejercicios ocasionales, caminatas, y el fomento del autocuidado en el aula son prácticas comunes, aunque no siempre sistemáticas.

D-1 comentó: *"Mi conocimiento en salud viene de lo que leo por mi cuenta. Trato de aplicarlo, pero no tengo formación real."*

Este relato refleja lo que **Perrenoud (2004)** considera una desconexión entre las competencias exigidas al docente y la formación que realmente recibe.

D- 2 añadió: “He empezado a aplicar ejercicios de respiración con los niños cuando los noto ansiosos. Me ha ayudado a mí también a estar más tranquila.”

Este testimonio refleja cómo el autocuidado personal del docente se traslada a su práctica educativa como estrategia pedagógica y de regulación emocional. Se evidencia una integración consciente de prácticas de bienestar emocional, que no solo benefician al estudiante, sino también al mismo docente. Esta acción se encuentra en sintonía con la propuesta de Daniel Goleman (1995), quien señala que las competencias emocionales del educador impactan directamente en el clima del aula y en la calidad del vínculo con los estudiantes.

Aquí la docente 2 demuestra un avance significativo en el reconocimiento de sí misma como sujeto emocional dentro del aula, al incorporar herramientas de gestión emocional que también son útiles para los niños. Esto conecta con lo expuesto por Bisquerra (2009), quien plantea que el desarrollo de la educación emocional en el docente es clave para fomentar hábitos saludables y resilientes en los entornos escolares.

Esta práctica cotidiana, aunque aparentemente sencilla, responde a una comprensión de la salud integral del docente como base para una enseñanza consciente y sensible. Se hace evidente que el bienestar del maestro está profundamente vinculado a su capacidad de generar experiencias educativas positivas y humanas.

D- 3 añadió: “Procuro tener una rutina de caminatas y trato de comer saludable, pero a veces me gana el cansancio del trabajo y termino descuidándome.”

El relato del Docente 3 representa una de las tensiones más comunes en el profesorado actual: el deseo de mantener un estilo de vida saludable frente a las barreras estructurales del contexto laboral. Su esfuerzo por caminar y cuidar la alimentación

muestra una conciencia clara de la necesidad del autocuidado, pero también revela el impacto negativo de la sobrecarga laboral y el agotamiento.

Este tipo de contradicción es abordado por Nola Pender (1996) en su Modelo de Promoción de la Salud, el cual señala que los hábitos saludables se consolidan cuando las condiciones personales, sociales e institucionales lo permiten. En este caso, aunque hay disposición, las condiciones institucionales (tiempo, fatiga, presión) dificultan la sostenibilidad de esos hábitos.

Este testimonio es representativo de una problemática estructural en el contexto pamplonés: los docentes están conscientes de la importancia de cuidarse, pero el sistema educativo no brinda el acompañamiento necesario para que esos esfuerzos individuales se conviertan en prácticas sistemáticas y sostenidas.

D- 4 añadió: “He intentado hacer ejercicio en casa, caminar, pero cuando llego después de la jornada no tengo ganas de nada. Uno llega muy cargado, mentalmente agotado.”

Aquí se expresa con claridad el impacto del desgaste emocional y físico en el estilo de vida del docente. Aunque hay intencionalidad de integrar prácticas de autocuidado, estas se ven truncadas por el cansancio acumulado, lo que denota una carencia en la gestión del bienestar dentro del sistema laboral docente.

Este testimonio se articula con lo que plantea Maslach y Jackson (1981) respecto al síndrome de burnout en profesiones de alta carga emocional. El agotamiento mental y físico impide no solo una adecuada recuperación personal, sino que limita la capacidad del docente para actuar como agente de promoción de la salud dentro del aula. Se puede, indicar que hay una desconexión profunda entre el deseo personal de cuidarse y la posibilidad real de hacerlo, debido a estructuras laborales rígidas, múltiples funciones no pedagógicas y falta de espacios institucionalizados para el descanso o la actividad física. Esto refuerza la necesidad urgente de políticas escolares que prioricen el bienestar del docente como elemento fundamental del acto educativo.

D-5 añadió: *"Caminar me ayuda a pensar mejor para las clases, pero no siempre logro sostenerlo."*

Aquí se evidencia la influencia del entorno en la estabilidad de los hábitos saludables, tal como plantea el **modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979)**.

D- 6 manifiesta: *"Promuevo rutinas de descanso adecuado, cuidado de las horas de sueño, actividades físicas, alimentación adecuada a su edad."*

Este enfoque desde la práctica cotidiana coincide con el planteamiento de Bisquerra (2011), quien destaca que la promoción del autocuidado y la salud en el aula fortalece la educación emocional y el aprendizaje significativo. Se puede interpretar que estas prácticas saludables, aunque limitadas, impactan positivamente tanto en los estudiantes como en el equilibrio personal del docente.

D- 7 indica: *"He notado que, al incorporar más actividades físicas en mis clases, también me siento más activa y enérgica, lo que ha mejorado mi propio bienestar físico y mental."*

Aquí se refleja un claro vínculo entre el ejercicio físico y el bienestar docente, en concordancia con Seligman (2011) quien en su teoría del bienestar sugiere que el compromiso físico y emocional en la actividad docente incide directamente en la percepción de bienestar general. Es un testimonio que indica con claridad como las actividades físicas tienen influencias positivas para las personas pues contribuyen al equilibrio físico y mental lo que permite un desempeño efectivo de las diversas actividades.

3. Práctica Pedagógica desde la Cotidianidad y la Vida Saludable

Varios docentes relataron cómo utilizan la actividad física o el movimiento para reforzar contenidos o enseñar valores. Sin embargo, también expresaron su frustración por no contar con las herramientas necesarias para estructurar estas actividades con base pedagógica.

D-6 expresó: *"Sé que la actividad física es importante, pero no sé cómo enseñarla bien."*

Esta situación ha sido denunciada por **Díaz (2009)**, quien plantea la falta de especialistas en educación física como una debilidad estructural del sistema educativo colombiano en el nivel primario. No obstante, otros docentes encontraron en la práctica corporal un espacio para enseñar ética y ciudadanía, como lo indica el Docente 7: *"Enseño solidaridad y respeto desde las actividades físicas, eso también es salud."*

La mayoría de los docentes entrevistados expresan que no integran completamente hábitos saludables en la rutina diaria de sus clases, aunque sí comentan y promueven su importancia. Esta contradicción entre discurso y práctica está documentada por Fullan (2002), quien explica que los procesos de cambio educativo requieren no solo conciencia, sino condiciones estructurales y motivacionales que lo permitan. Se aprecia que, aunque los docentes poseen intención de integrar prácticas saludables, factores como la sobrecarga laboral, la falta de formación específica y la cultura institucional limitan esta incorporación de forma efectiva.

Esta visión se alinea con la **pedagogía del cuidado de Noddings (1992)** y el enfoque de salud integral de la **OMS (1986)**. el primero afirma que enseñar no puede reducirse a transmitir conocimientos, sino que implica cuidar activamente del otro como un ser humano integral. En este enfoque, el docente no solo guía el aprendizaje, sino que establece relaciones afectivas auténticas que favorecen el desarrollo emocional y moral de sus estudiantes. Esta pedagogía del cuidado sostiene que el acto educativo parte de una disposición ética de preocupación genuina por el bienestar del otro, por lo que el docente debe ser capaz de cuidar y también de cuidarse, para sostener ese vínculo afectivo y formativo.

Asimismo, esto se complementa con el enfoque de salud integral propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986), que define la salud no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Este concepto reconoce que el bienestar de las personas —en este caso, del docente— depende de múltiples factores: estilo de vida, condiciones laborales, entorno social, y equilibrio emocional. Desde esta perspectiva, la práctica pedagógica saludable implica que el docente incorpore en su cotidianidad no solo rutinas de cuidado físico, sino también estrategias para su bienestar emocional, mental y relacional.

En consecuencia, tanto la pedagogía del cuidado como el enfoque integral de salud permiten comprender que el docente debe ser concebido como un sujeto que experimenta, siente, se agota y necesita equilibrio, y que su bienestar no solo repercute en su salud personal, sino también en la calidad de la interacción pedagógica y en la formación integral de sus estudiantes.

Resultados de las observaciones

Como puede observarse, en cada una de las tablas anexas (1,2,3,4) ,se presenta la recopilación de información suministrada por los 7 informantes clave que conformaron esta investigación, siendo docentes de la Sede principal del Colegio Normal Superior ubicado en Pamplona, los cuales tienen un nivel educativo de Licenciados en Educación, además de haber realizados cursos de actualización en el transcurso del año escolar patrocinados en su mayoría por la Secretaría de Educación Municipal del Departamento de Pamplona Norte de Santander (NS), entre los que se mencionaron: Actualización en estrategias didácticas, etapas de la evaluación, evaluación cualitativa entre otros, estos cursos permiten que el docente se mantenga actualizado con los cambios generados en las actividades educativas de aula.

Los docentes fueron observados en el ambiente del aula, tres de ellos y los otros cuatro en el área recreacional, se considera tanto desde la visión del autor de la investigación y los docentes, que el contexto socioeconómico, la infraestructura donde se desarrollan las actividades educativas, como la interacción entre los docentes y los estudiantes son buenas en este colegio, lo que permite una actividad cotidiana favorable

para los docentes y estudiantes, reforzando las relaciones interpersonales entre ambos y los demás miembros de la comunidad educativa.

En cuanto a la categoría relacionada con las Influencias culturales y comunitarias percibidas en el entorno, se destacó la participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario, planificadas por las comunidades en general, con la participación de padres y representante de los estudiantes, así como a los miembros de la comunidad escolar, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, representada por las organizaciones policiales, militares y las comunitarias. Esta interacción entre las comunidades permite que exista una mayor interacción comunicacional entre los miembros de las comunidades educativas, estudiantes, docentes y directivos y las comunidades en general donde se ubican las instituciones educativas.

En este sentido, se pudo observar que la interacción entre los docentes con los estudiantes, permite fomentar la curiosidad y la exploración con las actividades que promueven en el aula, siendo estos más receptivos a las diferencias culturales y de aprendizajes que muestran los estudiantes, involucrándolos en la práctica de debates, actividades grupales y proyectos, creando ambientes positivos y seguros para los estudiantes, que les permitan fomentar las buenas relaciones con sus compañeros, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la cooperación.

Los docentes mantienen una positiva influencia entre las actividades comunitarias y las prácticas realizadas en el aula, destacándose las relacionadas con la celebración de fechas patrias y festividades regionales, participando en las actividades comunitarias, relacionadas con las salidas pedagógicas a parques temáticos promocionadas por la institución educativa, donde participan tanto los docentes y estudiantes como los padres, madres y representantes de los niños. Esto permite a los estudiantes tener contacto directo con la naturaleza, con los animales en su habitat natural.

En la observación de actividades contentivas del contenido de la categoría relacionada con los estilo de vida del docente en la realización de actividades de educación física y el dominio y transmisión de conocimientos sobre salud y bienestar corporal, todos los docentes observados consideraron que dominan y transmiten a sus

estudiantes información relacionada con la salud y el bienestar corporal, realizando juegos y actividades físicas y deportivas al aire libre, así como explorando todos los contenidos programáticos del diseño curricular que corresponde a cada grado en cuanto a las actividades que deben realizar para explorar conceptos como grupos de alimentos, las porciones adecuadas que deben consumir según su edad y la importancia de mantener una hidratación adecuada durante el día.

Sin embargo, cuando se observó el aspecto de las prácticas cotidianas relacionadas con la salud en el contexto educativo, solamente dos de los docentes realizan este tipo de actividades representadas por juegos y actividades físicas en la cancha del colegio, el resto de los docentes realizan solo actividades teóricas de aula, sin relacionarlos con la importancia de realizar las actividades físicas que le permitan tener una vida saludable en el contexto educativo, no permitiendo desarrollar e integrar en los estudiantes hábitos saludables en la rutina diaria en la clase de educación física, puesto que los docentes de aula no participan activamente en estas actividades, tampoco se observó la presencia de especialistas de Educación Física en ninguno de los grados observados, puesto que el sistema educativo colombiano no tiene previsto que estos especialistas centren sus actividades en el nivel de educación primaria, sólo se encuentran en el nivel de secundaria.

Estos aspectos actúan negativamente en la formación física y deportiva de los estudiantes pues por las condiciones de los docentes, como edad, constitución corporal, muchas veces le impiden realizar las actividades planificadas de educación física en las áreas deportivas, centrándose solo en realizar en el aula juegos de mesa, actividades manuales de plastilina, recorte y elaboración de maquetas dentro del aula, mostrándose la ausencia de actividad física con entrenamientos de basquetbol, fútbol, voleibol, Ajedrez entre otras. Sin embargo, los docentes son empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, mostrándose interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes.

Vida Saludable de los Docentes

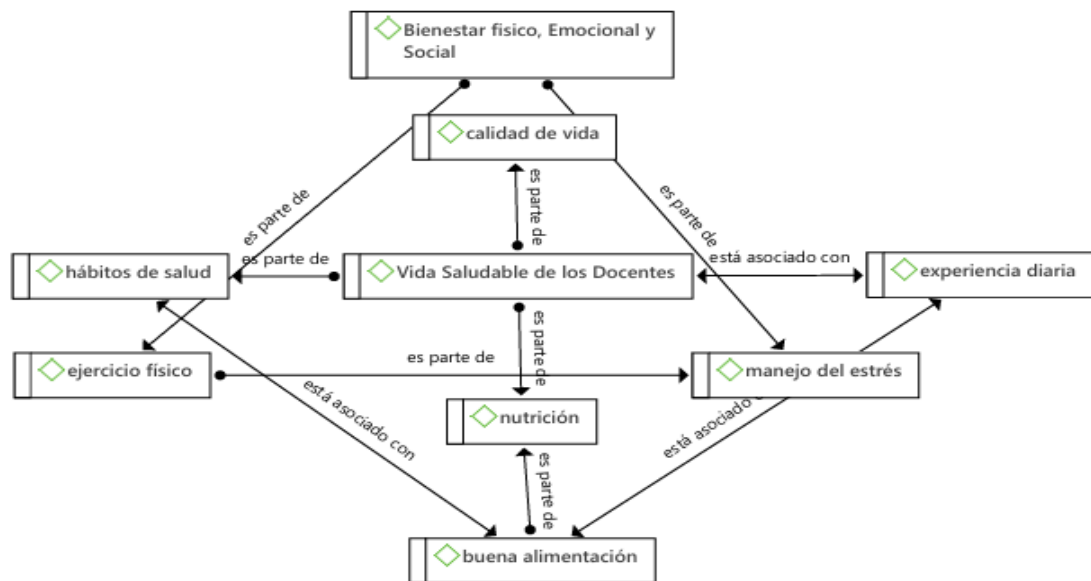
Hace referencia a cómo los docentes gestionan su bienestar físico, emocional y social en su vida diaria y cómo esto influye en su práctica profesional y calidad de vida. Incluye hábitos de salud, manejo del estrés y bienestar social dentro y fuera del contexto educativo.

D-1: Mi conocimiento en salud y bienestar corporal proviene principalmente de mi interés personal por el deporte y la vida saludable. Esto me ha permitido inculcar valores relacionados con el ejercicio físico y la buena alimentación en el aula.

D- 2: No tengo un conocimiento formal sobre salud y bienestar corporal. Lo que sé proviene de mi experiencia diaria, pero creo que sería útil recibir formación adicional para ser más efectiva al promover hábitos saludables en los estudiantes.

D- 3: Sí, tengo un buen conocimiento sobre salud y bienestar corporal. He recibido formación específica en educación física y nutrición, lo que me ayuda a promover hábitos saludables entre mis estudiantes y a planificar actividades físicas adecuadas.

Figura 2. Vida Saludable de los Docentes y sus Implicaciones



Nota: Elaboración Propia.

Tal como señala Martínez (2023) “La vida saludable se basa en encontrar un equilibrio entre el bienestar físico, emocional y mental. Esto implica tomar decisiones conscientes en diferentes aspectos de la vida, como hacer ejercicio, seguir una dieta equilibrada, disfrutar de un buen sueño, manejar el estrés de manera efectiva y cultivar relaciones interpersonales [...] adoptando un enfoque holístico que asegure un cuidado adecuado para nuestro cuerpo, estado emocional y mental”.

Es así como, la categoría Vida Saludable de los Docentes refleja la gestión que estos profesionales hacen de su bienestar físico, emocional y social, y cómo esto influye en su labor pedagógica. Tres docentes entrevistados presentan diferentes niveles de conocimiento en salud y bienestar corporal, desde el interés personal hasta la formación académica específica. El docente que cuenta con formación formal en educación física muestra mayor capacidad para planificar y promover hábitos saludables en el aula, mientras que otros docentes reconocen la necesidad de capacitación adicional para mejorar su práctica. Este hallazgo coincide con la conceptualización de Martínez (2023), quien señala que una vida saludable implica un equilibrio integral entre los aspectos

físicos, emocionales y mentales, requiriendo decisiones conscientes que deben ser promovidas tanto por los docentes como en el entorno educativo. La formación y el conocimiento adecuado en estos temas son esenciales para que los docentes puedan ser modelos efectivos y fomentar una cultura de bienestar en la escuela.

Experiencias y Percepciones Docentes

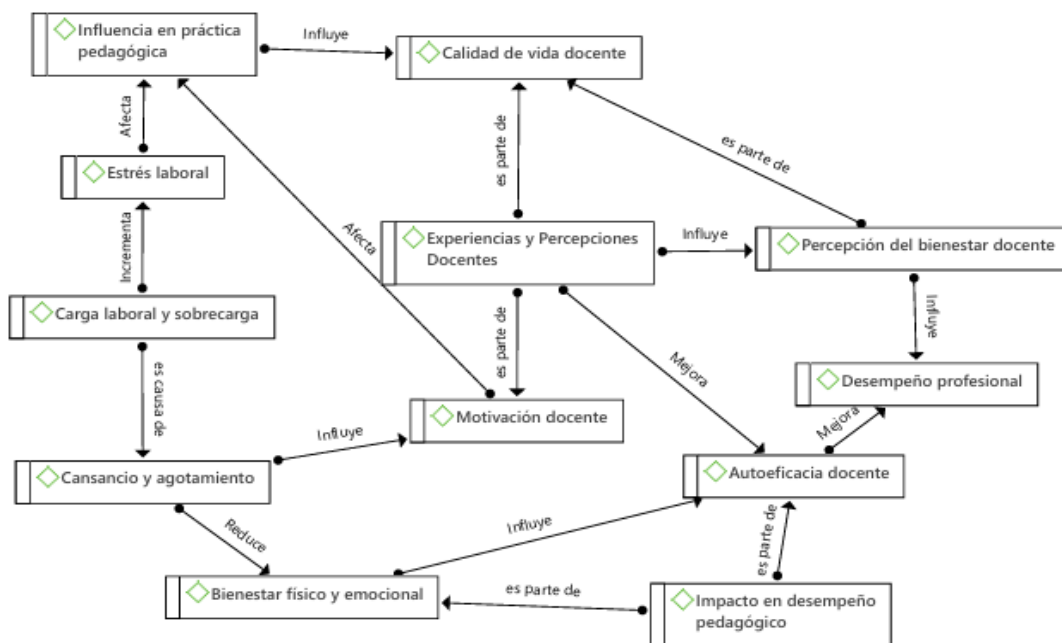
Se refiere a cómo los docentes perciben su propio bienestar, el impacto de este en su desempeño pedagógico y la relación entre su estado emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

D-1 Mi percepción es que, aunque la enseñanza es demandante, es crucial integrar pequeñas rutinas de autocuidado en la vida diaria para preservar el bienestar corporal y la salud mental, algo que trato de hacer.

D- 2: A pesar de no tener formación en actividad física, he aprendido a ser más consciente de mi bienestar físico. Intento promover hábitos saludables no solo para mis estudiantes, sino también para mí misma.

D- 3: La falta de tiempo para hacer ejercicio o descansar adecuadamente ha impactado mi bienestar físico. Muchas veces llego a casa agotada y no tengo energía para hacer algo por mi salud.

Figura 3. *Experiencias y Percepciones Docentes.*



Nota: Elaboración Propia.

De este modo, Freire (2002) afirma que “la educación liberadora parte del bienestar y la autonomía del educador, quien debe estar en condiciones óptimas para guiar el proceso formativo.”

Es por ello, la categoría Experiencias y Percepciones Docentes evidencia que el bienestar físico y emocional de los docentes influye directamente en su desempeño pedagógico y en la motivación de los estudiantes. Los testimonios muestran que el cansancio y el estrés afectan la calidad de las clases, mientras que un docente motivado genera un ambiente positivo. Esto coincide con Freire (2002), quien resalta la importancia del bienestar docente para una educación transformadora.

Condiciones Sociales y Educativas

Incluye los factores externos que afectan la vida y el trabajo de los docentes, como la infraestructura escolar, las condiciones laborales y el apoyo institucional.

D- 1: Trabajo en un contexto socioeconómico desafiante, pero creo que esto me motiva a ser más creativa y encontrar maneras de hacer más con

dificultan la promoción de hábitos saludables entre los docentes. Los testimonios muestran una brecha entre las expectativas y la realidad vivida en las escuelas, en línea con Bourdieu (1979), quien señala que las estructuras sociales e institucionales pueden limitar la autonomía docente y la innovación educativa.

Perspectivas sobre el Enfoque Educativo y la Salud

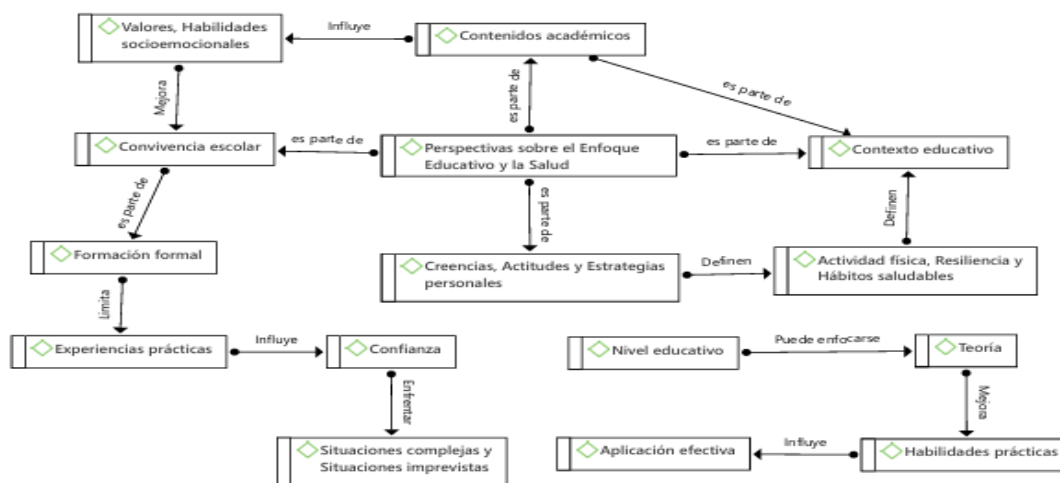
Hace referencia a las creencias, actitudes y estrategias personales de los docentes respecto a la importancia de la actividad física, la resiliencia y los hábitos saludables en el contexto educativo.

D- 1: Mis estudios me han hecho más consciente de la importancia de enseñar no solo contenidos académicos, sino también valores y habilidades socioemocionales, lo que mejora la convivencia escolar.

D- 2: Siento que mi formación formal no abordó suficientes experiencias prácticas, lo que afecta mi confianza al enfrentar situaciones complejas o imprevistas en el aula.

D- 3: Creo que mi nivel educativo se ha centrado demasiado en la teoría y no lo suficiente en las habilidades prácticas, lo que a veces dificulta aplicar lo aprendido de manera efectiva en el día a día con mis estudiantes.

Figura 5. Perspectivas sobre el Enfoque Educativo y la Salud.



Nota: Elaboración Propia.

En cuanto a, Mulet (2019) sostiene que “la vida cotidiana y los hábitos saludables deben integrarse de manera transversal en la educación, fomentando la resiliencia y la autonomía en docentes y estudiantes.”

Con respecto a, la categoría Perspectivas sobre el Enfoque Educativo y la Salud muestra que los docentes valoran la importancia de la actividad física y desarrollan estrategias personales para el bienestar. Sin embargo, consideran necesario que la promoción de hábitos saludables sea parte integral del currículo escolar, en concordancia con Mulet (2019), quien subraya la importancia de integrar la vida saludable en la educación de manera transversal.

Triangulación de categorías centrales con las categorías emergentes

"La salud y el bienestar de los docentes no solo dependen de sus conocimientos y habilidades, sino también de las condiciones y dinámicas que enfrentan en su práctica cotidiana, las cuales pueden favorecer o limitar la adopción de hábitos saludables." (OMS, 2020; UNESCO, 2015).

En el contexto educativo de Pamplona, se aprecia que la vida saludable de los docentes es el resultado de una compleja interacción entre los principios teóricos que orientan el bienestar y las realidades que enfrentan día a día en sus instituciones. A través del análisis hermenéutico, se evidencia que, aunque existe un reconocimiento sobre la

importancia de mantener prácticas de autocuidado y bienestar, múltiples factores institucionales y personales dificultan su implementación efectiva. Esta situación genera una brecha significativa entre el ideal de vida saludable y las condiciones reales en las que los docentes desarrollan su labor.

A continuación, se presentan fragmentos representativos de tres docentes entrevistados, que reflejan las tensiones y desafíos identificados:

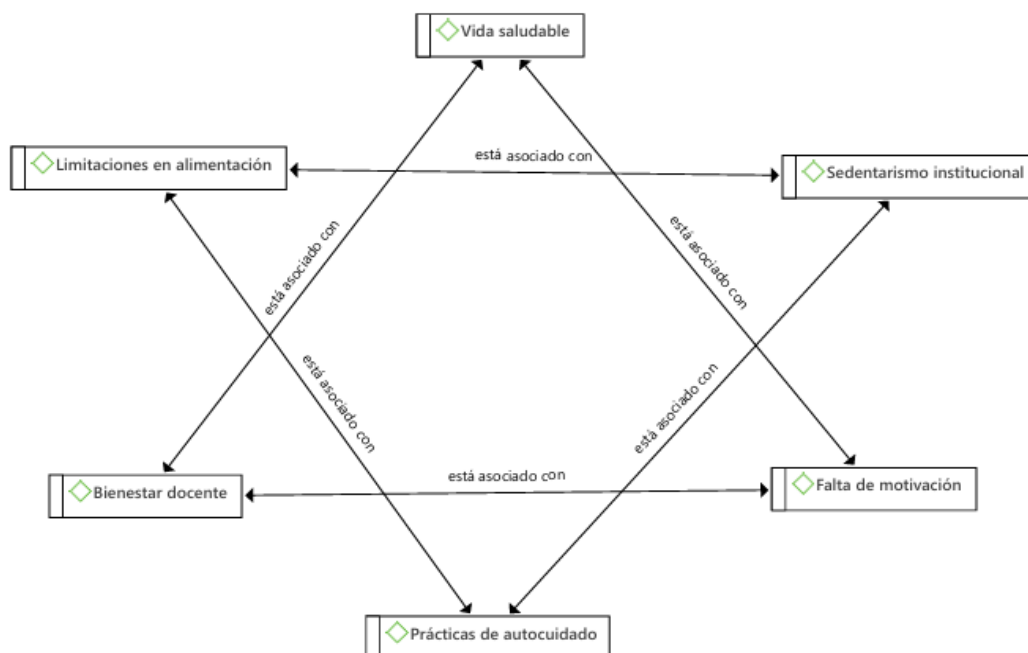
D- 1: La carga administrativa es tan alta que, al final del día, no queda tiempo ni energía para pensar en hacer ejercicio o preparar una comida saludable.

D- 2: En la escuela no tenemos espacios adecuados para descansar o realizar alguna actividad física, y eso afecta mucho nuestra motivación y salud.

D- 3: Sabemos que deberíamos cuidar nuestra alimentación y hacer ejercicio, pero entre las jornadas extensas y las responsabilidades familiares, es casi imposible mantener esos hábitos.

Es preciso indicar que ante dicha realidad la triangulación de categorías centrales y emergentes permitió visualizar cómo los factores institucionales y personales identificados en las voces de los docentes limitan la puesta en práctica de los principios de vida saludable y bienestar. Esta representación gráfica evidencia la necesidad de estrategias integrales que aborden tanto los aspectos teóricos como las realidades cotidianas, con el fin de promover condiciones más favorables para el desarrollo integral de los docentes en el municipio Pamplona.

Figura 6. Triangulación de la información



Nota: Elaboración Propia.

Evidentemente, al cierre del proceso de triangulación, los resultados indican que la integración de hábitos de vida saludable en la gestión académica de los docentes del Municipio Pamplona, Colombia es aún incipiente y depende, en gran medida, de la motivación y la iniciativa personal de cada docente. Si bien la mayoría realiza una planificación estructurada de sus clases, la incorporación explícita de actividades orientadas al bienestar y la salud es poco frecuente y no constituye una prioridad transversal en la práctica docente cotidiana.

Por consiguiente, se observa que las estrategias didácticas tradicionales predominan, aunque algunos docentes logran innovar integrando dinámicas activas y actividades prácticas vinculadas al bienestar, lo que genera una mayor participación estudiantil y ambientes de aula más positivos. Sin embargo, la promoción sistemática de hábitos saludables sigue siendo limitada y carece de un respaldo institucional claro, lo que restringe su alcance y sostenibilidad.

En cuanto al autocuidado docente, la observación muestra que es una práctica poco habitual y, en general, no es promovida ni facilitada por la institución, contribuyendo así al desgaste físico y emocional del profesorado. Los docentes que sí implementan

acciones de autocuidado y promueven hábitos saludables logran mejores resultados en la participación y el bienestar de sus estudiantes, lo que subraya la necesidad de fortalecer la formación docente en bienestar integral y de impulsar políticas escolares que faciliten la adopción de prácticas saludables.

En síntesis, la triangulación de categorías centrales y emergentes confirma que, para avanzar hacia una gestión educativa más saludable y sostenible, es imprescindible que las instituciones educativas asuman un rol activo en la promoción del bienestar docente, superando la dependencia de la motivación individual y generando condiciones estructurales que favorezcan el autocuidado y la vida saludable en el contexto escolar

Triangulación Hermenéutica

Aplicando los pasos de **Cisterna (2005)**, se trianguló la información empírica (entrevistas y observaciones), el marco teórico y la postura del investigador, permitiendo establecer que:

- Existe una conciencia creciente en los docentes sobre su rol en la promoción de hábitos saludables.
- Las condiciones laborales y sociales dificultan la consolidación de una práctica sistemática de autocuidado.
- Las prácticas pedagógicas en torno a la salud son espontáneas y carentes de formación especializada, pero muestran una intención ética y transformadora.

El análisis de los resultados se desarrolló mediante una interpretación comprensiva de los relatos y observaciones, respetando los principios del enfoque fenomenológico. Se integraron las voces de los informantes clave con las observaciones en contexto y los referentes teóricos, conformando así una triangulación hermenéutica.

Este proceso permitió contrastar los hallazgos empíricos desde múltiples perspectivas, garantizando profundidad, coherencia y riqueza interpretativa. La triangulación se realizó en tres niveles:

- Triangulación de fuentes: combinando datos obtenidos de entrevistas semiestructuradas y guías de observación.
- Triangulación teórica: contrastando los hallazgos con referentes clave como Freire (2002), Maslach (1981), la OMS (2020), entre otros.
- Triangulación del investigador: incorporando la experiencia, reflexividad y postura crítica del investigador para interpretar los significados emergentes.

CAPÍTULO V

CONSIDERACIONES FINALES, TEORIZACIÓN

Para dar respuesta a las interrogantes y objetivos de la investigación se establecieron las siguientes consideraciones.

La construcción teórica derivada de esta investigación amplía significativamente la comprensión del concepto de vida saludable en el ejercicio docente, al vincularlo con la cotidianidad profesional, emocional, física y social del educador. Se evidencia que la salud del docente no puede abordarse exclusivamente desde parámetros médicos o institucionales, sino que requiere una mirada situada, crítica e integral, tal como lo plantean autores como Freire (2002), Cuencas Villanueva (2023) y Martínez (2023), quienes defienden una visión liberadora, emocional y contextual del bienestar.

El análisis hermenéutico realizado sobre las prácticas y discursos docentes permitió identificar que el autocuidado, más allá de una práctica personal, es una estrategia pedagógica de resistencia y transformación. El cuerpo del docente, su nivel de energía y su capacidad de gestionar emocionalmente su labor, se convierten en recursos fundamentales para sostener procesos de enseñanza significativos.

Así, la teorización construida plantea que la vida saludable del docente debe asumirse como un campo pedagógico en sí mismo, desde el cual se modela, se inspira y se transforma la cultura escolar. La práctica docente saludable deja de ser un asunto de voluntad individual para constituirse en una responsabilidad ética, institucional y formativa.

Esta investigación, por tanto, aporta no solo a la comprensión de una problemática real en el contexto de Pamplona (NS), sino que genera un cuerpo teórico emergente, útil para el diseño de políticas educativas, programas de formación docente y estrategias escolares que promuevan una pedagogía del cuidado y la salud como derecho.

CONSIDERACIONES FINALES.

En relación a los factores socioculturales y educativos que inciden en la vida cotidiana de los docente, se destacaron entre los más importantes, el contexto familiar y social, los cuales juegan un importante desempeño en su bienestar tanto laboral como personal, manifestados mediante el cumplimiento de las normas y valores morales y sociales que prevalecen en la comunidad donde se desenvuelve el docente y los estudiantes, respetando la diversidad cultural, étnica y de lenguaje manifestada en la comunidad estudiantil, adaptando sus métodos, estrategias y recursos a las necesidades expresadas por los estudiantes y demás miembros de la comunidad, permitiendo la formación de hábitos de vida saludable y mejor estilo de vida. Para facilitar su gestión profesional.

Se manifestaron, además, factores educativos resaltando la carga horaria y la complejidad del currículo, la planificación de las clases, lo que le permite facilitar su gestión profesional, aplicando metodologías de enseñanza innovadoras y efectivas, así como el uso de la tecnología educativa, perfeccionando los recursos utilizados para el desarrollo de la gestión docente y educativa, manteniéndose actualizado en su formación profesional, facilitando las relaciones interpersonales entre los miembros de la comunidad, mejorando el clima organizacional del aula, promoviendo un ambiente positivo para todos sus miembros.

Así mismo, se concluye que el contexto socioeconómico en el que trabajan los docentes no solo desafía sus prácticas educativas, sino que también presenta oportunidades para el crecimiento personal y profesional, la creatividad, la colaboración

y el compromiso con el aprendizaje son esenciales para navegar estas realidades complejas.

En cuanto al estilo de vida del docente de aula y de educación física y su vinculación con la práctica pedagógica, se concluye que los docentes tienen una vida más sedentaria debido a las largas horas de trabajo en el aula y tareas administrativas, donde el manejo del estrés es fundamental para evitar dificultades en la gestión educativa y para mantener una adecuada salud tanto física como mental, conjuntamente con una adecuada alimentación balanceada de acuerdo a los grupos alimenticios, para formar hábitos de buena alimentación, evitando así la falta de energía y la reducción de la capacidad de implementar estrategias innovadoras en la enseñanza.

Seguidamente los docentes de educación física tienen unos altos niveles de actividad física revelándose como parte integral de su vida diaria, lo que le permite mantener hábitos de vida saludable y prácticas regulares de ejercicios, incluyendo además la participación de los estudiantes en la realización de actividades físicas y deportivas, funcionando a su vez como un modelo a seguir por los estudiantes, en beneficio de su vida saludable, mostrando un impacto significativo en su práctica pedagógica. Los hábitos de vida, el manejo del estrés y el nivel de actividad física no solo afectan su bienestar personal, sino también la calidad de la enseñanza y la capacidad de inspirar y motivar a sus estudiantes.

Igualmente, la escasez de materiales didácticos y una infraestructura deficiente afectan la calidad de la enseñanza, aumentando el esfuerzo requerido para alcanzar buenos resultados. Esta realidad requiere una reflexión continua y una adaptación pedagógica que considere no solo las necesidades educativas de los estudiantes, sino también el contexto en el que ellos se encuentran, los factores que influyen en el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, implican una visión integradora que aborde tanto las necesidades individuales como las condiciones socioeconómicas de la comunidad.

Se concluye que, la formación en salud y bienestar corporal es esencial para que los docentes puedan promover hábitos saludables de manera efectiva. Aunque el interés personal y la formación específica en educación física son beneficiosos, es fundamental

que los educadores continúen desarrollando su conocimiento y habilidades en esta área, la autoconciencia sobre las limitaciones de conocimiento y el deseo de mejorar son indicadores positivos que pueden llevar a un impacto significativo en la salud y bienestar de los estudiantes.

El bienestar del docente depende tanto de sus prácticas de autocuidado como de la capacidad de adaptación y cambio en su vida cotidiana, donde la combinación de prácticas de autocuidado, la conciencia de la salud física y la reflexión sobre las limitaciones del entorno laboral son clave para que el docente no solo conserve su salud, sino que también mejore su práctica pedagógica.

Por todo lo mencionado en las páginas anteriores, se puede indicar con respecto a cada uno de los objetivos que se pudo formular un cuerpo teórico desde la interpretación de las vivencias de los docentes, que permite comprender su concepción de vida saludable desde la cotidianidad. Con respecto al **Objetivo específico 1:** Se identificaron los factores socioculturales que condicionan su estilo de vida, como el estrés laboral, la falta de formación, y la ausencia de tiempo para el autocuidado. Con relación al **Objetivo específico 2:** Se interpretaron prácticas pedagógicas que integran el cuerpo como vehículo formativo, aunque de manera limitada. **Objetivo específico 3:** Se evidenció la falta de acompañamiento institucional y formación continua en salud docente. **Objetivo específico 4:** Se formularon los fundamentos teóricos que orientan al docente hacia una vida saludable como base para la formación integral de sus estudiantes.

Consideraciones Interpretativas

La investigación permitió develar que la concepción de vida saludable del docente no se limita a prácticas individuales, sino que está profundamente condicionada por factores socioculturales, institucionales y pedagógicos. En este sentido, la vida saludable se configura como un fenómeno relacional, no únicamente biológico, sino también simbólico y estructural.

Los docentes del Municipio Pamplona evidencian una tensión constante entre el deseo de autocuidado y las exigencias del sistema escolar. Este hallazgo conecta con lo

planteado por Maslach (1981) respecto al burnout docente y por Freire (2002) sobre la alienación del sujeto educador cuando se le priva de condiciones para su realización plena.

A partir de la triangulación de datos, se comprende que el docente reproduce hábitos no saludables no por desconocimiento, sino por condiciones materiales y simbólicas que lo empujan al descuido. Este patrón exige repensar la concepción del bienestar docente como un derecho colectivo más que como una responsabilidad individual.

Teorización Emergente

Del proceso de análisis e interpretación, emergen cinco fundamentos teóricos integradores que permiten replantear la relación entre vida saludable y práctica docente:

1. **Fundamento de la conciencia crítica sobre el cuerpo:** El cuerpo del docente es un territorio pedagógico. Su cuidado es político y formativo.
2. **Fundamento de la salud relacional:** El bienestar del docente se construye colectivamente, en interacción con estudiantes, colegas e instituciones.
3. **Fundamento de la autonomía pedagógica:** Solo un docente con dominio de su tiempo, energía y emociones puede ejercer una pedagogía liberadora.
4. **Fundamento de la coherencia profesional:** El docente no puede enseñar bienestar si no vive en condiciones mínimas de salud física y emocional.
5. **Fundamento de la cultura del autocuidado:** La salud debe ser parte de la cultura escolar, incorporada en el currículo oculto, en los valores institucionales y en las prácticas cotidianas.

Estos fundamentos dialogan con el enfoque de la **fenomenología hermenéutica**, al reconocer que el significado de la vida saludable se construye desde la experiencia vivida, no desde definiciones normativas.

Reflexión del Investigador

Esta investigación permitió repensar la propia práctica docente. Comprender que hablar de vida saludable no es hablar de recetas médicas, sino de justicia, dignidad y humanidad. Observar a los colegas —con sus cuerpos cansados y miradas resignadas— hace entender que se necesitan instituciones más humanas. La vida saludable del docente es una condición para una educación transformadora. No se trata de imponer hábitos, sino de crear espacios pedagógicos que cuiden al que cuida, formen al que forma y nutran al que alimenta otras mentes.

Reflexiones finales

Para lograr un impacto significativo en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, es fundamental que las organizaciones e instituciones educativas implementen políticas educativas que aborden las desigualdades estructurales y proporcionen los recursos necesarios para una educación de calidad, destacándose la formación docente como un aspecto influyente en la calidad de la educación.

Es importante que los docentes de aula resalten su formación como equilibrio entre teoría y práctica, la integración de habilidades socioemocionales y el conocimiento de las nuevas tecnologías como elementos fundamentales para la efectividad educativa, donde resalte su capacidad de reflexionar sobre la práctica y adaptarse a las necesidades de los estudiantes para enfrentar los desafíos del aula moderna.

Se recomienda a las autoridades de instituciones educativas, ubicar a los docentes de acuerdo a su formación y capacitación, en las aulas donde puedan desarrollar una adecuada integración entre las prácticas de autocuidado y capacitación para el logro de una vida saludable, que les permita reflexionar y desarrollar una adecuada identidad profesional expresada de manera saludable y resiliente en su gestión profesional y atención de los estudiantes, tomando en cuenta sus necesidades personales.

La integración de estas prácticas y reflexiones pueden ayudar a los docentes a desarrollar una identidad profesional más saludable y resiliente, en la cual el autocuidado no sea un lujo, sino una necesidad.

TEORIZACION

Igualmente, el investigador presenta algunos fundamentos teóricos innovadores que permitan a los docentes el logro de una vida saludable y un bienestar en la cotidianidad de su vida, tanto personal como profesional, de manera que promueva la formación integral de sus estudiantes. Es así como se presenta a continuación desde lo interpretado por el investigador en los testimonios aportados por los informantes clave y apoyado en la teoría indicada por los autores que existe una interrelación de todos los elementos de la vida por lo que se hace necesario indicar lo que a continuación se propone:

1. Enfoque Holístico: para la fundamentación del enfoque holístico en la educación es necesario iniciar con una profunda comprensión de diversas teorías y prácticas integradoras del proceso de aprendizaje y del desarrollo como un todo del sujeto que aprende. Entre la integración de las teorías se destacan las Inteligencias múltiple, la cual reconoce que las personas que aprenden manifiestan diferentes tipos de inteligencia.

Se explican estas inteligencias, donde cada persona puede desarrollar una combinación de las mismas, expresando diversas fortalezas y talentos, la inteligencia lingüística, descrita como la habilidad para el uso de las palabras de manera efectiva, en forma oral y escrita; lógica-matemática, resalta la forma de analizar problemas lógicos y operaciones matemáticas de forma precisa y en menos tiempo; la inteligencia musical, expresa el talento y la comunicación de ideas a través de la música; la espacial, muestra la actitud que tienen las personas para el desarrollo del pensamiento multidimensional; la inteligencia corporal-cinestésica, representa la habilidad para el uso del cuerpo para la resolución de problemas o creación de productos; la interpersonal, desarrolla la capacidad de entender y trabajar con otras personas, es decir trabajo en equipo; la inteligencia intrapersonal, es la habilidad para entenderse uno mismo utilizando sus conocimientos para orientar y dirigir su propia vida; e inteligencia naturalista, se considera como la actitud para el reconocimiento y clasificación de las especies del entorno natural. (Gardner, 1983).

En este mismo orden de ideas, se destaca la Teoría del Constructivismo, de Jean Piaget y Lev Vygotsky, quienes enfatizan que las personas en su proceso de aprendizaje, construyen sus propios conocimientos, mediante las experiencias y reflexiones activas, destacando específicamente la importancia del contexto social y su interacción con el aprendizaje, reforzando la empatía, la auto regulación y la comunicación efectiva como complementos de la educación tradicional con el despliegue de una conciencia de sí mismo y de su entorno permitiéndole una mayor concentración y bienestar general. (Piaget, 1971)

En cuanto a la interdisciplinaridad, se promueve la conexión entre diversas disciplinas del conocimiento, integrando materias como las matemáticas, las ciencias, el arte y la literatura en actividades como el portafolio y proyectos para la demostración de conexiones naturales entre ellas mediante la elaboración de proyectos de aula, que propicien el aprendizaje colaborativo y la participación activa, el respeto mutuo incorporando en el proceso de aprendizaje de los estudiantes a los padres y las comunidades, creando una red de apoyo para el enriquecimiento del aprendizaje, promoviendo el proceso de realimentación constructiva y continua entre los estudiantes, creando a su vez un entorno educativo más efectivo e inclusivo. Las actividades físicas permiten desarrollar cada uno de los elementos indicados y la salud integral constituye un aspecto de gran importancia para todos los seres humanos.

2. Cultura de salud en el entorno escolar: Este fundamento permite la promoción de la salud dentro del ámbito escolar y su impacto entre los docentes y estudiantes, analizando la perspectiva de la salud en los diferentes contextos socioculturales , ecológico y su influencia en la salud, resaltando los hábitos de vida saludable en la vida física y mental tanto de los docentes como de los estudiantes, siguiendo el desarrollo de programas, estrategias y prácticas como enfoques integrales para el fomento de la cultura de la salud en el entorno escolar.

Destacando la promoción de la salud, la Agenda 2030, (2015), en sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, representan una nueva era del desarrollo e impulso tanto a nivel regional como mundial, una serie de actividades enfocadas a rectificar las inequidades relevantes en materia de salud dentro de los países participantes de esta

Agenda aplicando estrategias renovadoras, poblacionales y prácticas basadas en los axiomas relacionados con la efectividad del cuidado de la salud en la población especialmente en el campo educativo, todo esto especificado en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 que está referido al ámbito educativo.

3. El empoderamiento: Como fundamento teórico en el ámbito educativo, especialmente en los docentes, les permite la toma de decisiones y el control en su entorno laboral y personal, permitiéndole la reducción del estrés y el aumento de la satisfacción laboral, al manifestar sus capacidades y competencias para adoptar y practicar hábitos de vida saludable, como es el caso de una alimentación equilibrada, práctica de ejercicios físicos, tanto en las prácticas educativas con sus estudiantes como de forma personal, mejorando su bienestar físico y psicológico, lo que trae como consecuencia una mayor eficiencia en su labor docente.

Se destaca en este sentido la interconexión que existe entre el empoderamiento, el bienestar social y el estilo de vida saludable, además de estar asociado a la capacidad de toma de decisiones, se engrana con la capacidad de ejercer el poder de demostración plena de las condiciones válidas para el ejercicio de actividades asignadas y necesarias para la actuación idónea, asumiendo una actitud crítica y reflexiva para la transformación de la realidad. (Macías Ponce, 2021).

Este constructo en el campo de la educación está íntimamente ligado a la auto eficiencia, por permitir la concepción del ser con capacidades para el ejercicio de su voluntad reafirmando una percepción favorable en cuanto al desempeño de sus funciones, permitiendo la definición de las directrices del ejercicio del rol docente y como se ejecutan los procesos de enseñanza, y las condiciones que genera un efectivo aprendizaje, aplicando competencias personales y profesionales, lo que permite optimizar el bienestar tanto físico como psicológico del docente. Además, la OMS, (2020), promueve estilos de vida saludables incluyendo la alimentación balanceada, prácticas de actividades físicas regulares, prácticas de higiene, lo que contribuye al bienestar general de los docentes.

4. Resiliencia: Este es uno de los fundamentos teóricos innovadores que proporciona excelente bienestar a los docentes, porque le permite afrontar y superar los

desafíos y estrés inherentes a esta profesión. Se describe como la capacidad que tiene el ser para adaptarse y recuperarse ante las adversidades que se le presenten en el ámbito educativo, permitiéndole tener un mejor rendimiento profesional, salud mental y la satisfacción laboral, manteniendo una actitud positiva, desplegando estrategias de afrontamiento efectivas, beneficiando tanto su bienestar personal como la capacidad de apoyar y guiar a los estudiantes de forma más efectiva. (García León, 2019).

La resiliencia es reconocida como *“un proceso dinámico en que el individuo desarrolla habilidades adaptativas a pesar de experimentar adversidades significativas, se trata de una medida de la habilidad para afrontar el estrés, conformada por habilidades y recursos del individuo”* (Windle, 2011). Reflexionando sobre esta definición, se indica que las personas resilientes tienen características identificadas como la aceptación de la realidad de forma inquebrantable, con habilidades de adaptación a cambios significativos y además estas personas creen profundamente que la vida está llena de sentido.

De acuerdo con esta explicación, se expresa que el docente necesita ser redescubierto en su ser como persona para asumir el rol de facilitador del proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, sin embargo no se pueden dejar de lado las adversidades que se le presentan al docente haciendo que en muchos casos se le dificulte la interacción educativa y la construcción social de los saberes y significados educativos tanto del estudiante como del propio docente, donde intervienen una multiplicidad de factores, tanto personales como profesionales, entre los que se mencionan el sentido del humor, sus capacidades y competencias, su vida familiar, factores económicos, el cumplimiento de las planeaciones pedagógicas, entrega de proyectos, las evaluaciones diarias de los estudiantes, lo que hace pensar en la constante tensión en la que se encuentran los docentes que impactan en el progreso pedagógico de los estudiantes, generados por el constante estrés y necesidades de los docentes.

5. Autocuidado y bienestar emocional del docente: estos dos aspectos son catalogados como pilares fundamentales para que el desempeño laboral de los docentes sea más efectivo y sostenible, esto se establece en la Teoría del autocuidado de Dorothea Oren, se trata del desempeño de las acciones intencionales que las

personas en general realizan para el mantenimiento de su salud física y mental. En el caso de los docentes el autocuidado contiene estrategias que benefician el manejo del estrés, como la alimentación balanceada, la mejora en la calidad del sueño y la práctica regular del ejercicio físico. (Orem, 1991).

En el entorno educativo, resalta el bienestar emocional del docente relacionado directamente con la calidad de su enseñanza y la creación de un ámbito de aprendizaje positivo, lo que implica el entendimiento de sus necesidades básicas y el fomento de las actividades que promuevan la resiliencia, así como la construcción de relaciones interpersonales saludables, tomando en cuenta que los docentes en su mayoría enfrentan presiones inherentes al aula, entre las que se mencionan la sobrecarga de trabajo y las demandas emocionales de los estudiantes, es fundamental que se apliquen estrategias de autocuidado, como establecer límites claros entre lo personal y lo profesional, a fin de evitar el estrés laboral, el agotamiento emocional o el síndrome de Burnout. (Hargreaves, 2014).

Tomando en cuenta esta teoría del autocuidado, que a pesar de ser creada para el área de la enfermería, sus principios son aplicables al bienestar de los docentes, considerando la garantía de los hábitos saludables para el mantenimiento de la energía necesaria para la efectividad de su labor, protegiéndolo de riesgos psicosociales, ayudando a su vez al fomento del crecimiento personal y profesional mediante la formación continua, el aprendizaje y prácticas de técnicas de manejo del estrés, preparándose para asumir cada una de las etapas de la carrera docente entre las que se mencionan el inicio, los ascensos, la jubilación y afrontar cualquier enfermedad músculo esqueléticos o estrés crónicos que se les pueda presentar a lo largo de su gestión docente, buscando apoyo médico de ser necesario.

Otros beneficios que obtienen los docentes aplicando el autocuidado y el bienestar emocional es dedicar más tiempo para realizar actividades recreativas que causen el bienestar físico y emocional, incorporando clases de yoga y meditación para el manejo del estrés, promover la comunicación entre colegas para compartir experiencias y buscar soluciones colectivas a las situaciones comunes que se le presenten en el aula, además

de integrarse a programas de formación en gestión y manejo del estrés, organización del tiempo y promoción de hábitos saludables.

6. **Control del estrés laboral:** Este es uno de los aspectos más relevantes en la vida y gestión de los docentes, tomando en cuenta que el estrés es una de las respuestas psicológicas y fisiológica que ocurre cuando las demandas del entorno superan los recursos percibidos por el individuo. En el campo educativo estas demandas incluyen la gestión de las numerosas clases que debe cumplir el docente, la presión generada por los resultados académicos y la interacción existente entre los estudiantes, el docente y las familias. (Kyriacou, 2021).

Analizando este fundamento, expresa que entre las estrategias que el docente debe seguir para controlar el estrés se menciona la reestructuración cognitiva, que consiste en cambiar la percepción de las demandas laborales, visualizándolas como desafíos y no como amenazas; las prácticas de respiración diafragmática para reducir las respuestas fisiológicas que produce el estrés; priorizar las tareas asignadas y gestionando el tiempo disponible en el establecimiento de metas claras para evitar la sobrecarga laboral, beneficiando a su vez el ambiente organizacional, siendo de gran relevancia el apoyo que los docentes reciben de las instituciones donde laboran, reduciendo la carga laboral administrativa y la capacitación en el manejo del estrés para prevenir el agotamiento personal y laboral.

7. **Equilibrio entre la vida laboral y personal:** Este fundamento teórico es indispensable para el mantenimiento del bienestar integral de los docentes, que según la teoría del “trabajo como recursos y demanda” de Bakker y Demerouti, cuando las demandas laborales son excesivas y no se compensan con adecuados recursos, como el apoyo social y tiempo libre para el docente, se genera un desbalance que afecta tanto el rendimiento profesional de los docentes como su salud física y psicológica. (Bakker, 2007).

Es fundamental resaltar en este caso que los docentes viven diversos conflictos relacionados con su vida familiar, personal y laboral que le generan estrés crónico que le afectan su calidad de vida, donde se debe tomar en consideración como se ha mencionado anteriormente, la necesidad de establecer metas claras y bien definidas

para facilitar sus logros, promover actividades recreativas para activar la motivación y mantener las energías necesarias para cumplir las actividades laborales, destacándose la importancia que tiene la promoción de políticas por parte de las instituciones educativas e instituciones gubernamentales asociadas a la educación, para el fortalecimiento de la conciliación, espacios de descanso para los docentes, promoción de teletrabajo o trabajo virtual y horarios flexibles.

Analizando estos fundamentos es prioritario que, al ser aplicados por los docentes, estos puedan mantener un adecuado manejo del estrés, logrando un apropiado equilibrio entre su vida laboral y personal, como aspectos interrelacionados para la determinación de la calidad de vida del docente y su desempeño profesional, así como la aplicación de estrategias tanto personales como organizacionales para fomentar un entorno laboral saludable para todos los entes que integran las comunidades educativas.

Destacando que cuando un docente prioriza su bienestar, se vuelve más resiliente frente a las adversidades y el desempeño de su rol institucional se hace más efectivo, permitiendo ser un modelo y guía para los estudiantes, apoyado por las políticas educativas e institucionales, tal como se puede apreciar la integración e interrelación de cada uno de estos fundamentos innovadores en la práctica pedagógica cotidiana del docente para el logro del bienestar físico, psicológico y estilo de vida saludable, se muestra en la siguiente gráfica, sintetizando lo arriba indicado.

Desde la visión del investigador se dejan algunos planteamientos que a continuación se especifican:

- Incorporar programas de formación docente en autocuidado y salud emocional.
- Rediseñar las políticas institucionales que recargan al docente con funciones administrativas innecesarias.
- Crear espacios de diálogo en las escuelas sobre bienestar docente, con participación del personal.

- Introducir la figura del docente como promotor de salud en el currículo escolar.

Presentación gráfica del análisis

Figura

Interacción de los fundamentos teóricos innovadores.



Fuente: Autor (2025).

REFERENCIAS

- Agenda 2030. (2015). *Cumbre de desarrollo sostenible. Agenda 2030*. Nueva York.
- Aguayo, H. (2020). Las prácticas escolares de los educadores físicos. *Perfiles educativos*, 32(128).
- Ainscow, M. (2012). Desarrollo de sistemas educativos inclusivos: El papel del líder educativo. *Revista Internacional de Educación Inclusiva*.
- Alfonso, D. (2012). *Deporte y educación física en Coombia*. Universidad Javeriana Pontificia. Bogotá: Universidad Javeriana Pontificia.
- Arias, G. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología* (5ta. ed.). Caracas., Venezuela: Episteme.
- Arija, A. (1996). *Educación Física 4º Enseñanza secundaria obligatoria*. (G. E. Madrid., Editor) Obtenido de Educación Física 4º Enseñanza secundaria obligatoria.: <https://entreprofesweb.com/educacion-fisica/nuestra-definicion-de-educacion-fisica/>
- Babativa, H. (2007). *El rol del docente de educación física: de lo esperado a la instituido*. Bogotá: Universidad Santo Tomás. Bogotá.
- Baena, A. (2010). *Análisis del Concepto de Educación Física Escolar de primaria y secundaria*.
- Baez. (2010). *Investigación Cualitativa*. Madrid España: ESIC: Pozuelo de Alarcón.
- Bakker, A. (2007). "El modelo de Demandas-Recursos Laborales: Estado del arte. " (Vol. 23 (3)). *Revista de Psicología Gerencial*.
- Ballesta, A. (2022). *Actividades físicas y deportivas extraescolares en adolescentes del municipio de Maracena: tiempo de práctica, motivación, satisfacción y relación de los programas de educación física con la oferta pública y privada*. Universidad de Granada. España: Universidad de Granada.
- Barrero, C. (2011). *La hermenéutica en el desarrollo de la investigación educativa en el siglo XXI*. Bogotá. Colombia. Obtenido de La hermenéutica en el desarrollo.
- Betancur, A. (2013). *Prácticas incluyentes y excluyentes en la clase de efucación Física*. Bogotá. Colombia.
- Bologna, C. (2021). *EDUCACIÓN FÍSICA Y FORMACIÓN DOCENTE EN CÓRDOBA*. Córdoba. España: Universidad Nacional de Córdoba .

- Bourdieu, P. (1979). *Introducción. La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Ciudad de México: Universidad Nacional de México.
- Bunge, M. (2002). *Epistemología. Curso de actualización. Libro en línea. Siglo XXI*. Obtenido de Epistemología. Curso de actualización. Libro en línea. Siglo XXI: https://www.academia.edu/31180937/Epistemolog%C3%ADa_Mario_Bunge_1_
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E. y Matabanchoy, S. (2019). *Promoción de estilo de vida saludable. Estrategia y escenario hacia la promoción de la salud*. (Vol. 24).
- Cámara, A., Martínez, E., Suarez, S., Brandao, V. y Ruiz, A. (2023). *Integración de la actividad física en el aula y sus efectos físicos y cognitivo-académicos*. Universidad de Jaen. España. España: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física.
- Campo, L. (2022). *Guía de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles*. Obtenido de Guía de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-de-vida>
- Cao, C. (2020). *La vida cotidiana*. Obtenido de La vida cotidiana: [Htps://la-definición.com/vida-cotidiana/](https://la-definición.com/vida-cotidiana/)
- Carmona, F. (2022). *Prácticas pedagógicas en educación física: una religación desde la corporeidad y los estados de convivencia inter regulados*. Barranquilla. Colombia: Universidad Simón Bolívar.
- Castillo, M. y Romero, E. (2022). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión sistemática. *Revista latinoamericana de estudios educativos. Colombia*, 18(2), 241-267.
- Chaverra, B. (2019). *El estudio de caso como alternativa metodológica en la investigación en educación física, deporte y actividad física. Conceptualización y aplicación*. Medellín Colombia: Universidad de Antioquia.
- Chinchilla, V. (2024). *Historiografía de la educación física en Colombia*. Obtenido de Historiografía de la educación física en Colombia.: <http://revistas.upn.edu.co/index.php/RCE/article/view/5434>

- Cisterna, F. (2005). *Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/26422891_Categorizacion_y_triangulacion_como_procesos_de_validacion_del_conocimiento_en_investigacion_cualitativa
- Constitución Política Nacional. (1991). *Constitución Política Nacional de Colombia*. Bogotá. Colombia.
- Cuencas, S. (2023). *La teoría del bienestar o cómo desarrollar una vida plena*. Obtenido de La teoría del bienestar o cómo desarrollar una vida plena: https://psicopedia.org/6021/la-teoria-del-bienestar-desarrollar-una-vida-plena/?expand_article=1
- Day, C. (2004). *Desarrollo Profesional Continuo en el Reino Unido: Una revisión crítica de la literatura*. Research Papers in Education.
- Díaz, C. (2009). *Subjetividad, sentido y formación: un acercamiento reflexivo a los procesos de configuración docente desde las historias de vida*. Bogotá. Colombia.
- Fernandez, A. y Calderón, D. (2016). Modelos Pedagógicos de la Educación Física: Consideraciones teórico-prácticas para los docentes. *Revista Española de Educación Física*.
- Freire, P. (2002). *La Pedagogía del Oprimido*.
- Gala, P. (2020). *Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeos*. España: Universidad de Sevilla. Departamento de Educación Física y Deporte.
- García, M. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC)*. Anales de Psicología.
- Gardner, H. (1983). *La teoría de las Inteligencias múltiples*. Paidós, Educación.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia Emocional*.
- Hargreaves, A. (2014). *Capital profesional: transformar la enseñanza en cada escuela*. Morata.
- Hernández, I. (2019). *El deporte en la antigüedad*. Obtenido de <https://www.clubensayos.com/Filosof%C3%ADa/El-deporte-en-la-antig%C3%BCedad/4649904.html>

- Hernandez-Sampieri, R. y. Mendoz, R. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*,. México: Mc Grau Hill.
- Kant, I. (s/f.). *La Ilustración: Immanuel Kant*. Obtenido de La Ilustración: Immanuel Kant.: La Ilustración: Immanuel Kant. Disponible: http://mimosa.pntic.mec.es/~sferna18/materiales/pepe/09_kant
- Kyriacou, C. (2021). *El estrés del docente: Direcciones para futuras investigaciones*. Educational Review.
- Macias, S. (2021). *EMPODERAMIENTO DEL DOCENTE: REVISIÓN SISTEMÁTICA*. Lima Perú: Grupo Compás, Sinergias Educativas.
- Mariscotti. (2001). *La valorización de la educación física en el sistema educativo*. Obtenido de La valorización de la educación física en el sistema educativo.: <http://www.efdeportes.com/efd38/valoref1.htm>
- Martínez, M. (2014). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa* (segunda ed.). México: Trillas.
- Martínez, M. (2023). *Cómo es una Vida Saludable: Concepto, Tipos, Ventajas y Desventajas*. Obtenido de Cómo es una Vida Saludable: Concepto, Tipos, Ventajas y Desventajas: <https://muchaclase.es/salud/como-es-una-vida-saludable-concepto-tipos-ventajas-y-desventajas/>
- Maslach, C. (1981). *La medición del agotamiento experimentado* .
- MEN. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física recreación y deporte*. (M. d. Nacional, Editor) Obtenido de Orientaciones pedagógicas para la educación física recreación y deporte: http://www.mineduacion.gov.co/proyectos/1737/articles328355_archivo_pdf_8_Educacion_Fisica_Recreacion_Deporte.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2023). *Documento guía de Evaluación por competencias, docente de básica, secundaria media, educación física recreación y deporte*. Obtenido de Documento guía de Evaluación por competencias, docente de básica, secundaria media, educación física recreación y deporte.: http://www.mineduacion.gov.co/proyectos/1737/articles328355_archivo_pdf_8_Educacion_Fisica_Recreacion_Deporte.pdf
- Mulet, J. M. (2019). *¿Qué es la vida saludable?* Barcelona. España: Planeta.

- OMS. (2020). *Definición de salud*. (O. M. salud, Productor) Obtenido de Definición de salud: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/la-definicion-de-salud-segun-la-oms-infografia/>
- ONU. (2023). *Importancia de la educación para la vida*. (I. C. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Editor) Obtenido de Importancia de la educación para la vida: <https://www.unesco.org/es/articles/voces-docentes-la-importancia-de-la-educacion-fisica-para-la-vida>.
- Orden, G. (2015). *La educación física especial en la Comunidad de Madrid, situación actual y propuestas de mejora*. Universidad de Madrid. España, Madrid. España.
- Orem, D. (1991). *Enfermería: Conceptos de la práctica*. Mosby-Year Book. (4.^a ed.).
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1989). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*.
- Pachón, M. (2020). *El juego como objeto de enseñanza en la educación física*. Bogotá Colombia: Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá.
- Padrón, J. (2001). *La Estructura de los Procesos de Investigación*. Caracas: Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR).
- Paredes, E. y María y Luna, J. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias médicas*, 19(4).
- Pérez, J. (2013). *La práctica de la Educación física y el deporte*. *Educación Física y Deporte*, 32-2,1433-1440. Colombia. Bogotá. Colombia.
- Pérez, N. (2019). *Hermenéutica y la Fenomenología en la Investigación de las Ciencias humanas y sociales*. Bogotá. Colombia.
- Piaget, J. (1971). *Biología y conocimiento: Ensayo sobre las relaciones entre las regulaciones orgánicas y los procesos cognoscitivos*. Siglo XXI.
- Ramos, G. (2019). *Fundamentos de Investigación para Psicólogos*. (U. i. Ecuador, Productor) Obtenido de Fundamentos de Investigación para Psicólogos: https://www.researchgate.net/publication/332332891_FUNDAMENTOS_DE_INVESTIGACION_PARA_PSICOLOGOS_PRIMER_ROUND
- Rando, C. (2010). *Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de alumnos y alumnas*. Obtenido de Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las

- tareas de aprendizaje y las características de alumnos y alumnas:
<https://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Rodríguez, N. (2018). *Rodríguez, N. Los tres paradigmas de la Investigación en Educación*. . Caracas. Venezuela: Universidad Central de Venezuela, .
- Sanitas. (2023). *Hábitos de vida saludable*. Obtenido de Hábitos de vida saludable:
<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/cuidados-y-primeros-auxilios/habitos-de-vida-saludables>
- Santana, A. (2016). Influencia de la actividad física en la actividad psicológica del mayor. (E. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Ed.) *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores*, 1(2), 301-306.
- Silvano, M. y Lázaro, J. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2).
- St Leger, L. (2001). *Escuelas, salud y promoción de la salud: Una estrategia nacional de promoción de la salud*. . Health Promotion International.
- Tamayo y Tamayo, M. (2007). *El Proceso de la Investigación Científica*, (4ta. ed.). Distrito Federal, México: Limusa, S.A.
- Tomlinson. (2001). *Cómo Diferenciar la Instrucción en Aulas de Habilidades Mixtas*. ASCD.
- UNESCO. (1989). *Descripción del deporte*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura.
- UNESCO. (2015). *Carta Internaccional de la Educación física, la Actividad Física y el Deporte*.
- UNESCO. (2020). *La educación en un mundo dogital*.
- UNIMINUTO. (2019). Fundamentos, Evolución e Impacto de la Educación Física en la Sociedad Colombiana. *Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO*.
- UPEL. (2022). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. (U. P. Libertador, Ed.) Caracas, Caracas: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Vargas B. (2007). *¿Cómo hacer una investigación cualitativa?* Jalisco. México: ETXETA.

Windle, G. (2011). *Una revisión metodológica de las escalas de medición de la resiliencia.* Health and Quality of Life Outcomes,.

ANEXOS

Anexo A1. Guion de observaciones

Tabla 1. Docentes 1, 2 y 3 observados en su gestión académica.

GUION DE OBSERVACIONES			RESULTADOS
Docentes observados	D1	D2	D3
Nombre del observador	Arturo Páez	Arturo Páez	Arturo Páez -
Nombre de la Institución	Sede Principal Col Normal Superior	Sede Principal Col Normal Superior	Sede Principal Col Normal Superior
Fecha de la observación	6/09/2024	6/09/2024	6/09/2024
2. Contexto Educativo			
Aula			X
Gimnasio			
Área Recreacional	X	X	
Contexto socioeconómico			
Buena	X	X	X
Baja			
Ausente			
Interacción inicial entre docentes y estudiantes			
Buena	X	X	X
Baja			
Ausente			
Infraestructura donde se desarrollan las actividades educativas:			
Muy Buena			
Buena	X	X	X
Deficiente			
Influencias culturales y comunitarias percibidas en el entorno	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario
3. Actores Educativos			
Nivel educativo del docente			
Licenciado	X	X	X
Especialista			
Magister			

Doctor			
Otros cursos realizados	Estrategias didácticas, Etapas de la evaluación.	Estrategias didácticas, Etapas de la evaluación.	Estrategias didácticas, Etapas de la evaluación.
Relación entre el nivel educativo y la práctica pedagógica			
Buena	X	X	X
Poca			
Ausente			
Aplicación de conocimientos previos en la práctica diaria.			
SI aplica	X	X	X
NO aplica			
Comentarios de la observación relacionado con la interacción del docente con estudiantes.	Fomenta la curiosidad y la exploración.	Receptivo a las diferencias culturales y de aprendizaje	Involucra a los estudiantes en debates, actividades grupales y proyectos.
Influencia cultural y comunitaria			
Practica de actividades culturales en el aula			
SI	X	X	X
NO			
De ser positiva, ¿cuáles observó?	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales
Aplica experiencias previas en clase			
SI	X	X	X
NO			
Participa el docente en actividades comunitarias			
SI	X	X	X
NO			
De ser positiva ¿cuáles observó?	Salidas pedagógicas a parques temáticos	Salidas pedagógicas a parques temáticos	Salidas pedagógicas a parques temáticos

4. Estilo de vida del docente en educación física.			
Dominio de conocimientos sobre salud y bienestar corporal			
Transmite conocimientos sobre salud y bienestar corporal			
SI	X	X	X
NO			
Métodos utiliza para enseñar bienestar corporal	Juegos y Actividades Físicas	Deportes y ejercicios al aire libre	Deportes y ejercicios al aire libre
Prácticas cotidianas relacionadas con la salud en el contexto educativo			
SI		X	X
NO	X		
De ser positiva la respuesta ¿cuáles observó?		Juegos y Actividades Físicas en la cancha	Juegos y Actividades Físicas en la cancha
¿Integra hábitos saludables en la rutina diaria de la clase de educación física?			
SI			
NO	X	X	X
Comenta y promueve la importancia de la salud en el aula			
SI	X	X	X
NO			
5. Práctica Pedagógica del docente			
Adapta los métodos de enseñanza según las necesidades del grupo			
SI		X	X
NO	X		

6• ¿Participan todos los estudiantes en las actividades físicas?			
SI		X	X
NO	X		
Impacto en el bienestar físico del docente y estudiantes			
El estado físico del docente durante la clase de educación física			
Muy bueno			
Bueno		X	X
Deficiente	X		
Percepción del bienestar físico de los estudiantes tras las actividades			
Muy bueno			
Bueno	X	X	X
Deficiente			
Otra observación relevante que no encaje en las categorías anteriores	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes

Fuente: Datos recopilados por el autor de la investigación.

Tabla 2. Docentes 4, 5, 6 y 7 observados en su gestión académica.

GUION DE OBSERVACIONES			RESULTADOS	
Docentes observados	D4	D5	D6	D7
Nombre del observador	Arturo Páez	Arturo Páez	Arturo Páez	Arturo Páez
Nombre de la Institución	Sede Principal Col Normal Superior	Sede Principal Col Normal Superior	Sede Principal Col Normal Superior	Sede Principal Col Normal Superior
Fecha de la observación	13/09/2024	13/09/2024	15/09/2024	5/09/2024
2. Contexto Educativo				
Aula		X	X	
gimnasio				
Área Recreacional	X			X
Contexto socioeconómico				
Buena	X	X	X	X
Baja				
Ausente				
Interacción inicial entre docentes y estudiantes				
Buena	X	X	X	X
Baja				
Ausente				
Infraestructura donde se desarrollan las actividades educativas:				
Muy Buena				
Buena	X	X	X	X
Deficiente				
Influencias culturales y comunitarias percibidas en el entorno	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario	Participación de la comunidad educativa en las actividades culturales y del entorno comunitario
3. Actores Educativos				

Nivel educativo del docente				
Licenciado	X	X	X	X
Especialista				
Magister				
Doctor				
Otros cursos realizados	Estrategias didácticas, Evaluación cualitativa.	Estrategias didácticas, Evaluación cualitativa.	Estrategias didácticas, Etapas de la evaluación.	Estrategias didácticas, Evaluación cualitativa.
Relación entre el nivel educativo y la práctica pedagógica				
Buena	X	X	X	X
Poca				
Ausente				
Aplicación de conocimientos previos en la práctica diaria.				
SI aplica	X	X	X	X
NO aplica				
Comentarios de la observación relacionado con la interacción del docente con estudiantes.	Crea ambiente positivo para que el estudiante se sienta seguro	Involucra a los estudiantes en debates, actividades grupales y proyectos.	Receptivo a las diferencias culturales y de aprendizaje	Crea ambiente positivo para que el estudiante se sienta seguro
Influencia cultural y comunitaria				
Practica de actividades culturales en el aula				
SI	X	X	X	X
NO				
De ser positiva, ¿cuáles observó?	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales	Relacionadas con fechas patrias y festividades regionales
Aplica experiencias previas en clase				
SI	X	X	X	X

NO				
Participa el docente en actividades comunitarias				
SI	X	X	X	X
NO				
De ser positiva ¿cuáles observó?	Salidas pedagógicas a parques temáticos	Salidas pedagógicas a parques temáticos	Salidas pedagógicas a parques temáticos	Salidas pedagógicas a parques temáticos
4. Estilo de vida del docente en educación física.				
Dominio de conocimientos sobre salud y bienestar corporal				
Transmite conocimientos sobre salud y bienestar corporal				
SI	X	X	X	X
NO				
Métodos utiliza para enseñar bienestar corporal	Juegos y Actividades Físicas	Explorar conceptos como grupos de alimentos, porciones adecuadas y la hidratación.	Explorar conceptos como grupos de alimentos, porciones adecuadas y la hidratación.	Juegos y Actividades Físicas
Prácticas cotidianas relacionadas con la salud en el contexto educativo				
SI				
NO	X	X	X	X
De ser positiva la respuesta ¿cuáles observó?				

¿Integra hábitos saludables en la rutina diaria de la clase de educación física?				
SI				
NO	X	X	X	X
Comenta y promueve la importancia de la salud en el aula				
SI	X	X	X	X
NO				
5. Práctica Pedagógica del docente				
Adapta los métodos de enseñanza según las necesidades del grupo				
SI	X			
NO		X	X	X
6. ¿Participan todos los estudiantes en las actividades físicas?				
SI				
NO	X	X	X	X
Impacto en el bienestar físico del docente y estudiantes				
El estado físico del docente durante la clase de educación física				
Muy bueno				
Bueno				
Deficiente	X	X	X	X

Percepción del bienestar físico de los estudiantes tras las actividades				
Muy bueno				
Bueno	X	X	X	X
Deficiente				
Otra observación relevante que no encaje en las categorías anteriores	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes	Empático con los estudiantes, se expresa de manera clara y comprensible, interesados por el bienestar y desarrollo de actividades con los estudiantes

Fuente: Datos recopilados por el autor de la investigación.

Tabla 3. Resultados de la entrevista semiestructurada a los docentes 1, 2 y 3.

CUESTIONES	D1	D2	D3
1. DATOS PRIMARIOS			
2. NIVEL EDUCATIVO			
Licenciado	X	X	X
Especialista			
Magister			
Doctor			
3. AÑOS DE SERVICIOS	12	18	16
NIVEL EN QUE SE DESEMPEÑA CATEGORÍA 1	CUARTO GRADO	CUARTO GRADO	TERCER GRADO
4. Factores Socioculturales y Educativos que Inciden en la Vida Cotidiana del Docente de aula			
a. ¿Cómo crees que su nivel educativo influye en sus creencias y prácticas educativas?	Mis estudios me han hecho más consciente de la importancia de enseñar no solo contenidos académicos, sino también valores y habilidades socioemocionales, lo que mejora la convivencia escolar	Siento que mi formación formal no abordó suficientes experiencias prácticas, lo que afecta mi confianza al enfrentar situaciones complejas o imprevistas en el aula	Creo que mi nivel educativo se ha centrado demasiado en la teoría y no lo suficiente en las habilidades prácticas, lo que a veces dificulta aplicar lo aprendido de manera efectiva en el día a día con mis estudiantes
b. Experiencias previas profesional más relevantes para tu desempeño como docente?	Haber trabajado en escuelas ubicadas en comunidades vulnerables me enseñó a desarrollar una mayor empatía y a implementar estrategias de enseñanza con recursos limitados, lo que ha enriquecido mi	Haber trabajado en programas de refuerzo escolar con niños de diversas edades me ayudó a entender cómo abordar el rezago educativo, crear planes de intervención personalizados y fortalecer mi capacidad para atender a	Mi experiencia utilizando plataformas digitales y tecnologías educativas en clases a distancia ha sido muy valiosa. Me ha permitido incorporar recursos innovadores y mejorar el aprendizaje en situaciones

	capacidad de adaptación.	estudiantes con distintas necesidades de aprendizaje	presenciales y virtuales
c. ¿Cómo percibe el contexto socioeconómico en el que trabaja y cómo afecta su labor?	Trabajo en un contexto socioeconómico desafiante, pero creo que esto me motiva a ser más creativa y encontrar maneras de hacer más con menos recursos. Los estudiantes, aunque carecen de materiales, muestran una gran disposición para aprender	El contexto socioeconómico en el que trabajo me ha permitido crear lazos más fuertes con la comunidad y las familias de los estudiantes. Todos trabajamos juntos para superar las dificultades y brindarles a los niños una educación de calidad	El contexto socioeconómico afecta negativamente el rendimiento académico de muchos estudiantes, ya que enfrentan problemas como malnutrición, falta de acceso a tecnología y dificultades familiares. Esto impacta su concentración y motivación en el aula.
5. Estilo de Vida del Docente de Educación Física y su Vinculación con la Práctica Pedagógica			
d. ¿Posee algún conocimiento sobre salud y bienestar corporal?			
SI	X		X
NO		X	
De ser positiva su respuesta indique el tipo de conocimiento	Mi conocimiento en salud y bienestar corporal proviene principalmente de mi interés personal por el deporte y la vida saludable. Esto me ha permitido inculcar valores relacionados con el ejercicio físico y la buena alimentación en el aula.	No tengo un conocimiento formal sobre salud y bienestar corporal. Lo que sé proviene de mi experiencia diaria, pero creo que sería útil recibir formación adicional para ser más efectiva al promover hábitos saludables en los estudiantes	Sí, tengo un buen conocimiento sobre salud y bienestar corporal. He recibido formación específica en educación física y nutrición, lo que me ayuda a promover hábitos saludables entre mis estudiantes y a planificar actividades físicas adecuadas

e. ¿Qué prácticas cotidianas relacionadas con la salud promueve en los estudiantes?	Promover la actividad física diaria, hábitos de higiene personal diaria, promover la alimentación saludable, hidratación y cuidado de las horas de sueño	Promuevo el mantener buena postura al permanecer sentados, cuidar los hábitos alimenticios, evitar el consumo de dulces en exceso, bienestar emocional, técnicas de respiración.	Promuevo rutinas de descanso adecuado, cuidado de las horas de sueño, actividades físicas, alimentación adecuada a su edad.
f. ¿Cómo percibe la relación entre la salud y el ámbito educativo en su contexto de aula?			
6.Práctica Pedagógica del Docente desde la Cotidianidad y su Vida Saludable:			
g. ¿Enumere al menos 4 métodos de enseñanza que utiliza en sus clases de educación física?	Juegos de coordinación motora fina y gruesa dentro del aula, como ejercicios con pelotas pequeñas, juegos de equilibrio en una línea dibujada en el suelo o actividades de coordinación mano-ojo usando materiales disponibles	Actividades donde los estudiantes imiten movimientos de animales, gestos corporales, o ejercicios de estiramiento, promoviendo la motricidad a través del juego y la creatividad	Manejo de conceptos básicos sobre el cuerpo humano, como los músculos y huesos, junto con hábitos de vida saludable, a través de lecturas, videos o dibujos, para fomentar la conciencia de la importancia de la actividad física
h. ¿Qué tipo de actividades físicas promueve entre sus estudiantes?	Juegos de imitación en el aula, actividades de baile en parejas, desarrollo de actividades para recortar y pegar figuras.	Ejercicios prácticos de saltos carreras y equilibrio	Ejercicios de coordinación para lanzar y atrapar objetos, caminar adecuadamente sin lastimar al compañero.
i. ¿Ha notado algún impacto en su propio bienestar físico debido a la			

práctica pedagógica relacionado con la educación física?			
SI	V	X	X
NO			
De ser positiva su respuesta indique lo que ha notado	La interacción constante con los estudiantes a través del movimiento y el juego me ha ayudado a mantenerme más conectada con mi propio cuerpo y a valorar la actividad física como parte de mi rutina diaria	He descubierto que participar en actividades físicas con mis estudiantes me permite liberar estrés y mejorar mi estado de ánimo, lo que contribuye a mi bienestar general	En ocasiones, me siento frustrada porque no puedo ofrecer actividades físicas más completas debido a la falta de formación, y esto puede impactar negativamente mi motivación y bienestar
j. ¿Cuál es su percepción acerca de la vida cotidiana, el bienestar corporal y la salud del docente de aula?	Mi percepción es que, aunque la enseñanza es demandante, es crucial integrar pequeñas rutinas de autocuidado en la vida diaria para preservar el bienestar corporal y la salud mental, algo que trato de hacer	A pesar de no tener formación en educación física, he aprendido a ser más consciente de mi bienestar físico. Intento promover hábitos saludables no solo para mis estudiantes, sino también para mí misma	La falta de tiempo para hacer ejercicio o descansar adecuadamente ha impactado mi bienestar físico. Muchas veces llego a casa agotada y no tengo energía para hacer algo por mi salud

Fuente: Datos recopilados por el autor de la investigación.

Tabla 4: Resultados de la entrevista semiestructurada a los docentes 4, 5, 6 y 7.

CUESTIONES	D4	D5	D6	D7
1. DATOS PRIMARIOS				
2. NIVEL EDUCATIVO				

Licenciado	X	X	X	X
Especialista				
Magister				
Doctor				
3. AÑOS DE SERVICIOS	8	20	10	17
NIVEL EN QUE SE DESEMPEÑA	TERCER GRADO	SEGUNDO GRADO	PRIMER GRADO	QUINTO GRADO
CATEGORIA 1				
4. Factores Socioculturales y Educativos que Inciden en la Vida Cotidiana del Docente de aula				
a. ¿Cómo crees que su nivel educativo influye en sus creencias y prácticas educativas?	Creo que mi nivel educativo me ha permitido conocer diversas teorías pedagógicas y estrategias didácticas, lo que enriquece mis prácticas y me ayuda a adaptar mejor la enseñanza a las necesidades de mis estudiantes	A veces, siento que mi nivel educativo no ha sido suficiente para enfrentar los retos tecnológicos actuales en la educación, lo que puede limitar mi capacidad para innovar en el aula.	Mi formación me ha dado las herramientas para fomentar un ambiente inclusivo en el aula, reconociendo las diferencias individuales de los estudiantes y promoviendo el respeto y la diversidad	Un docente con una mayor formación académica se familiariza más con teorías del aprendizaje, metodologías pedagógicas y técnicas de evaluación, esto permite adaptar las prácticas de enseñanza a diferentes necesidades y contextos, usando enfoques más efectivos y actualizados, fomenta la capacidad de reflexión crítica sobre sus propias prácticas, permitiéndoles ajustar sus métodos en función de los resultados

				observados y las experiencias diarias, los docentes con formación avanzada tienden a ser más abiertos a innovaciones educativas, como el uso de tecnologías en el aula, nuevas teorías pedagógicas o enfoques colaborativos y centrados en el estudiante.
b. Experiencias previas profesional más relevantes para tu desempeño como docente?	La colaboración con colegas más experimentados ha sido fundamental. Aprendí a gestionar conflictos en el aula, a planificar proyectos interdisciplinarios y a innovar en mis métodos de enseñanza	Ser docente de pequeños grupos me brindó una perspectiva más cercana a las necesidades emocionales y académicas de los estudiantes, lo que ha mejorado mi capacidad para identificar y apoyar a los que necesitan atención más personalizada	Mi experiencia participando en capacitaciones sobre educación inclusiva me ha dado herramientas para adaptar mi enseñanza a estudiantes con diversas discapacidades o dificultades de aprendizaje, lo que ha sido crucial en mi desempeño	El tiempo de observación y práctica en el aula durante los años de experiencia tiene un impacto profundo para gestionar el aula y aplicar métodos de enseñanza eficaces, Cursos de especialización, talleres y actualizaciones pedagógicas para mejorar las habilidades y que se adapten a nuevas demandas educativas, el trabajo en equipo, compartir experiencias con colegas y

				participar en comunidades de práctica, las experiencias de vida, como el entorno familiar, la cultura y el contexto social donde estoy ubicada generan empatía con los estudiantes.
c. ¿Cómo percibe el contexto socioeconómico en el que trabaja y cómo afecta su labor?	La desigualdad socioeconómica se refleja en la brecha de oportunidades. Mientras algunos estudiantes reciben apoyo en casa, otros no tienen acceso a lo más básico, lo que me obliga a diversificar mis estrategias, pero a veces siento que no es suficiente	A menudo me siento limitada por el entorno socioeconómico de la escuela. La falta de recursos y apoyo externo hace que sea difícil implementar actividades innovadoras o proyectos que podrían mejorar el aprendizaje de los estudiantes	Aunque el contexto socioeconómico es un reto, me siento orgullosa de poder ofrecer a los niños una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Siento que mi trabajo les brinda una esperanza de cambiar sus circunstancias futuras	El contexto es de bajos recursos, debemos hacer frente a la falta de materiales didácticos, infraestructura en mal estado poco acceso a tecnología lo que afecta a la calidad de la enseñanza y aumentar el esfuerzo requerido para lograr buenos resultados.
5. Estilo de Vida del Docente de Educación Física y su Vinculación con la Práctica Pedagógica				

d. ¿Posee algún conocimiento sobre salud y bienestar corporal?				
SI	X		X	X
NO		X		
De ser positiva su respuesta indique el tipo de conocimiento	He tomado varios cursos de primeros auxilios y bienestar corporal, lo que me permite manejar situaciones de emergencia y enseñar a los niños sobre la importancia de cuidarse física y emocionalmente	No poseo un conocimiento profundo sobre salud y bienestar corporal más allá de lo básico. Me gustaría recibir más formación en este aspecto para poder fomentar mejores prácticas entre mis estudiantes	Aunque sé lo esencial sobre hábitos saludables, no me siento completamente capacitada para abordar temas más específicos de salud o bienestar corporal. A menudo recurro a expertos para obtener apoyo en este tema	Mis conocimientos se centran en el acondicionamiento físico, prácticas del movimiento, Psicología y anatomía humana.
e. ¿Qué prácticas cotidianas relacionadas con la salud promueve en los estudiantes?	Enseñarles a ser cuidadoso al caminar para evitar accidentes tanto en la casa como en la escuela, cuidado al caminar y cruzar las calles, respetar a sus compañeros de clase y a los adultos que los rodean, promoción del autocuidado en los juegos.	Enseño como llevar correctamente su mochila para evitar dolores en la espalda, respecto por sus útiles escolares y los de sus compañeros, realizar adecuadamente las actividades físicas en la escuela y en la casa, buena alimentación e hidratación correcta.	Les enseño la importancia del cuidado de la visión al leer y escribir, mantener una buena postura corporal, alimentación saludable, cuidado del tiempo que usan las herramientas digitales en casa, dormir las horas adecuadas (8 horas diarias).	Buenos hábitos alimenticios, hábitos posturales, prácticas de actividades físicas, mantener buena hidratación diaria.
f. ¿Cómo percibe la relación entre la salud y el ámbito educativo en su				Deben ser directamente proporcionales al estilo de vida de cada uno, sin embargo, aún

contexto de aula?				los estudiantes tienen pocos hábitos en la actividad física que origina torpeza motora.
6.Práctica Pedagógica del Docente desde la Cotidianidad y su Vida Saludable:				
g. ¿Enumere al menos 4 métodos de enseñanza que utiliza en sus clases de educación física?	Utilizo la música para enseñar patrones de movimiento o ritmo dentro del aula, como juegos que impliquen aplaudir al ritmo de la música, secuencias de pasos sencillos que fomenten la coordinación y el sentido del ritmo	Ejercicios de relajación y estiramiento en el aula, juegos de mesa como el ajedrez, integración de ejercicios físicos con otras materias como educación artística.	Utilizo materiales disponibles como botellas plásticas, pelotas de papel o cintas para crear actividades de motricidad, juegos de precisión como lanzar bolas de papel a una canasta, o caminar sobre una cuerda en el suelo imitando una cuerda floja.	Elaboración de talleres, trabajo práctico, dinámicas de calentamiento y ejercicios
h. ¿Qué tipo de actividades físicas promueve entre sus estudiantes?	Actividades de equilibrio: Realizar ejercicios que fomenten el equilibrio, como pararse en un pie o caminar sobre una línea dibujada en el suelo.	Sesiones de respiración y relajación, donde los estudiantes aprendan a calmarse y a realizar ejercicios de meditación simples	Planifico una búsqueda del tesoro que involucre moverse por el aula o el patio, siguiendo pistas que impliquen actividad física.	Afianzamiento de capacidades coordinativas u condicionales, habilidades prácticas
i. ¿Ha notado algún impacto en su propio bienestar físico debido a la práctica				

pedagógica relacionado con la educación física?				
SI	X	X	X	X
NO				
De ser positiva su respuesta indique lo que ha notado	He notado que, al incorporar más actividades físicas en mis clases, también me siento más activa y enérgica, lo que ha mejorado mi propio bienestar físico y mental	A veces me siento agotada después de realizar actividades físicas con los estudiantes. Aunque disfruto enseñar, me falta tiempo para hacer ejercicio por mi cuenta	A pesar de intentar ser activa con los estudiantes, siento que mi propia falta de conocimiento en educación física limita mi capacidad para hacer ejercicio adecuadamente, lo que puede afectar mi bienestar	Mejor desarrollo y desenvolvimiento en actividades motoras mejoras en la atención y coordinación
j. ¿Cuál es su percepción acerca de la vida cotidiana, el bienestar corporal y la salud docente del aula?	Aunque es un reto, he empezado a hacer pequeños cambios en mi vida cotidiana, como caminar más o adoptar una alimentación más saludable, para mejorar mi bienestar físico y poder enseñar con más energía.	Siento que la rutina diaria de un docente de aula puede ser muy sedentaria. El trabajo con los estudiantes me deja poco tiempo para mantener un estilo de vida físicamente activo.	Aunque no tengo formación en educación física, trato de mantenerme activa dentro de lo posible. Aprovecho los momentos libres para moverme, hacer estiramientos o caminar, lo que mejora mi bienestar general	Se manifiesta mucho el estrés y se muestra poca ejercitación y alto nivel de sedentarismo

j. ¿Cuál es su percepción acerca de la vida cotidiana, el bienestar corporal y la salud del docente de aula?	Mi percepción es que, aunque la enseñanza es demandante, es crucial integrar pequeñas rutinas de autocuidado en la vida diaria para preservar el bienestar corporal y la salud mental, algo que trato de hacer	A pesar de no tener formación en educación física, he aprendido a ser más consciente de mi bienestar físico. Intento promover hábitos saludables no solo para mis estudiantes, sino también para mí misma	La falta de tiempo para hacer ejercicio o descansar adecuadamente ha impactado mi bienestar físico. Muchas veces llego a casa agotada y no tengo energía para hacer algo por mi salud
---	--	---	---

Fuente: Datos recopilados por el autor de la investigación.