

Reading habit in Basic High School students

**Physical and mental health in teaching activities.
Case study: Unidad Educativa Huambal**

Luis Alberto Morales-Perrazo ¹
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
luisamorales@uta.edu.ec

Doménica Anais Sánchez-Rojas ²
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
dsanchez7736@uta.edu.ec

Karla Monserrath Benalcázar-Ponce ³
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
kbenalcazar4831@uta.edu.ec

Anahí Elizabeth Vargas-Brito ⁴
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
avargas9302@uta.edu.ec

doi.org/10.33386/593dp.2024.6.2753

V9-N6 (nov-dic) 2024, pp 593-609 | Recibido: 28 de agosto del 2024 - Aceptado: 27 de septiembre del 2024 (2 ronda rev.)

1 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0921-262X>

2 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0758-3272>

3 Estudiante de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad Técnica de Ambato.

4 Estudiante de la carrera Ingeniería Industrial en la facultad de Sistemas Electrónica e Industrial en la Universidad Técnica de Ambato.

Descargar para Mendeley y Zotero

RESUMEN

En el ámbito laboral los trabajadores se exponen a desarrollar problemas de salud física y mental, en el caso particular del ejercicio docente se deriva fundamentalmente del sedentarismo, mala alimentación y manejo del estrés cuyo efecto principal son problemas cardiovasculares; por lo cual el objetivo del estudio fue desarrollar un programa de promoción de la salud física y mental en los docentes de la Unidad Educativa Huambaló.

La investigación fue descriptiva basada en el reglamento de promoción de la salud en el trabajo del acuerdo ministerial 00049 del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, se trabajó con 22 docentes; se utilizaron 4 etapas del plan de promoción: 1) Evaluación de condiciones de seguridad y salud en el trabajo y de prácticas de vida saludable física y mental, 2) Identificación de peligros y estimación de riesgos, 3) Selección de actividades para la promoción de la salud física y mental, 4) Implementación de 8 manuales con procesos y procedimientos que se incluirán en la planificación del período lectivo de la institución.

Los resultados demuestran que los docentes se exponen a factores de riesgo mecánico, ergonómico y psicosocial; además, el clima laboral no es el más adecuado en relación con el ritmo y carga de trabajo, por lo cual el tiempo de recuperación y la relación social del personal es deficiente; estas particularidades afectan a su salud mental. Los docentes presentan dificultades para llevar una alimentación y actividad deportiva adecuada, que les vuelve propensos a sobrepeso y obesidad, exponiéndoles a enfermedades cardiovasculares. Finalmente, para hacer frente a esta problemática se diseñaron y ejecutaron 8 actividades de promoción de salud física y mental.

Palabras claves: riesgo laboral, salud mental, salud física, peligros, institución educativa.

ABSTRACT

In the work environment, workers are exposed to develop physical and mental health problems; in the case of the teaching profession, this is mainly due to a sedentary lifestyle, poor diet and stress management whose main effect is cardiovascular problems; therefore, the objective of the study was to develop a physical and mental health promotion program for the teachers of the Unidad Educativa Huambaló.

The research was descriptive based on the regulation of health promotion at work of the ministerial agreement 00049 of the Ministry of Public Health of Ecuador, we worked with 22 teachers; 4 stages of the promotion plan were used: 1) Evaluation of safety and health conditions at work and practices of healthy physical and mental life, 2) Identification of hazards and risk estimation, 3) Selection of activities for the promotion of physical and mental health, 4) Implementation of 8 manuals with processes and procedures to be included in the planning of the school period of the institution.

The results show that teachers are exposed to mechanical, ergonomic and psychosocial risk factors; in addition, the work climate is not the most adequate in relation to the pace and workload, so that the recovery time and the social relationship of the staff is deficient; these particularities affect their mental health. Teachers find it difficult to maintain an adequate diet and sporting activity, which makes them prone to overweight and obesity, exposing them to cardiovascular diseases. Finally, to address this problem, 8 physical and mental health promotion activities were designed and implemented.

Keywords: occupational hazard, mental health, physical health, dangers, educational institution.

Introducción

Un estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio entre varios factores como: alimentación, actividad física (AF), vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre), descanso, higiene, paz espiritual, relaciones interpersonales adecuadas, medio ambiente adecuado y que en base a estos factores las personas van generando un hábito beneficioso para su integridad (Rodríguez et al., 2023).

Es así, que una persona al inclinarse a un estilo de vida no saludable es propensa a problemas más graves de salud en el mediano y largo plazo, siendo la obesidad y el sobrepeso el resultado más común (García & Carrizalez, 2023); esta condición se genera sobre todo por la inactividad física (IF) y se ha convertido en una problemática que a nivel mundial genera 3,2 millones de muertes y es el cuarto factor de riesgo para mortalidad mundial (Elagizi et al., 2020).

La IF a consideración de (Bravo et al., 2023) es un factor de riesgo cardiovascular, además de ser precursor de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, cáncer endometrio, riñón e hígado, alteraciones a la salud mental y otros padecimientos que afectan la calidad de vida, incluso la muerte prematura. Según (Shi et al., 2024) la pérdida de peso de más de 5 kg reduce el riesgo de cáncer en general.

En este contexto la actividad docente no es ajena a esta realidad, ya que en un porcentaje elevado los docentes y personal administrativo laboran de 8 a 12 horas continuas, situación que interfiere con sus hábitos alimenticios y actividad física, provocando en ellos sobrepeso, obesidad con los efectos consecuentes de posibles enfermedades asociadas a su estilo de vida (Ochoa et al., 2022).

La labor docente actual se caracteriza por una inactividad física pronunciada, según un estudio efectuado en 650 docentes brasileños

de escuelas públicas del estado de Sao Paulo, el 50% de los estudiados presenta sobrepeso y obesidad, condición que está asociada a estrés, alimentación inadecuada, bajo gasto energético en su labor, tiempo de viaje del hogar al trabajo, horarios y edad (Delfino et al., 2020).

La inactividad física es multicausal a consideración de (Garces Pareja et al., 2023) factores como: sobrecarga, falta de interés, pereza y uso de tecnología, también aportan a un estilo de vida sedentaria.

La vida sedentaria del docente según (Andrade et al., 2022), trae como efecto el síndrome metabólico (SMet), que se considera un problema de salud pública mundial, en el que se relacionan factores metabólicos y clínicos que aumentan el riesgo de presentar enfermedades no transmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades coronarias, cáncer, entre otras.

La relación entre la AF y la calidad de vida en los docentes es vital según lo estipula la investigación realizada por (Bravo et al., 2023), ya que entre sus hallazgos principales se resalta que las personas de ambos sexos que mayor actividad física reportaron tenían una mejor percepción de su estado físico y fisiológico, las variables de respuesta en el estudio fueron función física, rol físico, rol emocional, vitalidad, salud mental, función social, dolor corporal y salud en general.

Así mismo, la revisión sistemática de literatura elaborada por (Bentlage et al., 2020), manifiesta que los docentes que realizan AF en su tiempo libre reportan una mayor autoestima, confianza y motivación en su labor; además, conlleva a reemplazar actitudes negativas del sedentarismo por positivas, sentido de alegría, una mente rápida, un comportamiento social abierto.

En referencia a la AF en docentes y otros trabajadores (Dos Santos et al., 2020) menciona que una forma de activar físicamente a las personas en su trabajo corresponde a la gimnasia laboral, ya que esta actividad trabaja en ámbitos fisiológico, psicológico y social del

individuo, trae como beneficios un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones, también disminuyendo la acumulación de ácido láctico.

Otro aspecto importante para citar es que, en el desarrollo de la actividad laboral las pausas activas incrementan el nivel de AF de los trabajadores; las pausas activas a diferencia de la gimnasia laboral, se realiza en períodos más cortos de tiempo (< 5 minutos), se lo puede realizar de forma individual, por lo cual no interrumpen la realización de las tareas en una jornada laboral. Según (Loh et al., 2020) las pausas activas permiten recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

Al ser la docencia una actividad muy tendiente a ser sedentaria, la alimentación juega un rol fundamental en el estado de salud general de los individuos, ya que dietas con altos contenidos de grasas, colesterol, azúcares y sal tienen cada año mayor incidencia en el incremento de casos de discapacidad, enfermedad y muerte (Cristina et al., 2022); por lo tanto, en el estilo de vida del docente debe fomentarse planes dietéticos que no contengan alimentos hipercalóricos, además de un consumo balanceado y en horas adecuadas.

A consideración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la AF regular es muy beneficiosa para la salud física y mental, por ello a continuación se mencionan ciertos aspectos de la salud mental.

La salud mental ha cobrado mucha vigencia en los últimos años, ya que representa un componente integral en el bienestar de las personas; a consideración de (Titistar et al., 2022) la salud mental como factor humano contribuye a la utilización de aptitudes para lograr metas, gestionar de manera eficaz el estrés de la vida diaria, trabajar de forma productiva y ser sujetos de aporte a la comunidad en la cual se desenvuelve.

El efecto inmediato de una salud mental deteriorada es el estrés laboral, según lo reportado por (Buitrago et al., 2021). El estrés es una enfermedad peligrosa que altera el estado psicológico de la persona, porque genera reacciones y respuestas de tipo emocional, cognitivo, fisiológico y del comportamiento frente a situaciones con alta demanda laboral que sobrepasa los recursos personales y del trabajo.

En el campo educativo el estrés surge por factores extralaborales relacionados con responsabilidades en el hogar, situación económica, condiciones de vivienda y entorno; también por factores intralaborales, como demandas laborales excesivas y por no tener un trabajo fijo.

Una forma de luchar contra el estrés laboral es la relajación que según lo manifiesta (Sotelo et al., 2020) es un estado de calma y de paz interior que hace desaparecer o disminuir aspectos como la tensión, el estrés, el miedo, el nerviosismo y la ansiedad; existe alternativas de relajación como lo son: el Taichi, Yoga, Meditación, Respiración profunda, Musicoterapia, entre otras.

Finalmente, otras formas de cuidado mental dentro de los centros de trabajo conllevan al uso de charlas motivacionales, diarios de agradecimientos, reuniones sociales con compañeros del entorno laboral, práctica de deportes colectivos. Las instituciones educativas deben evaluar las condiciones mentales en las cuales laboran sus docentes y buscar alternativas para el cuidado de salud mental para evitar enfermedades que mermen las capacidades mentales, sociales y físicas de dichos profesionales.

Por lo mencionado en los párrafos precedentes, el objetivo de este estudio corresponde a realizar programa de promoción de la salud física y mental en los docentes de la Unidad Educativa Huambaló.

Método

Se realizó una investigación descriptiva de enfoque cuantitativo en la Unidad Educativa

Huambaló, perteneciente a la parroquia del mismo nombre, cantón Pelileo – Ecuador, con el fin de realizar un programa de promoción de la salud física y mental en base a los lineamientos del acuerdo ministerial 0049 del Ministerio de Salud del Ecuador; para ello se utilizó modalidades de investigación bibliográfica documental con el fin de entender el contexto de la seguridad y salud en el campo educativo y de campo para recolectar información en torno al problema planteado.

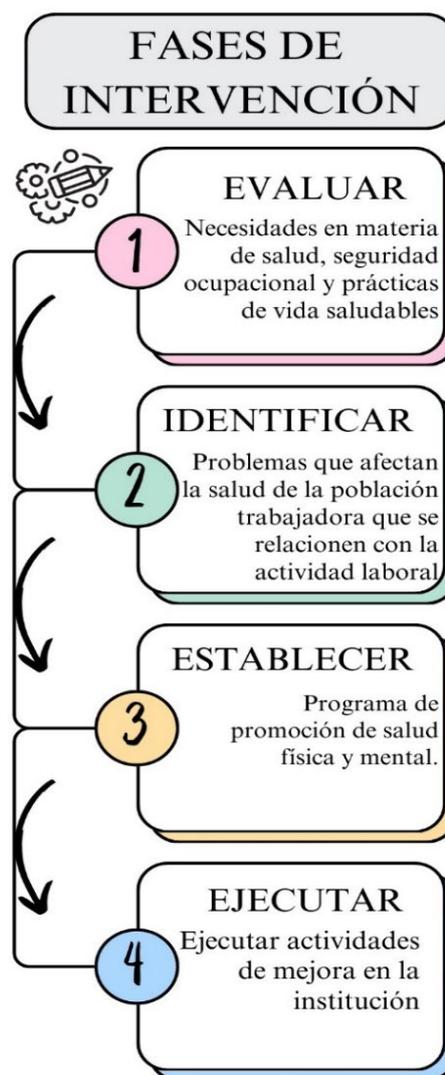
La población que se intervino corresponde a 22 personas (12 varones, 10 mujeres); el criterio de elegibilidad para los participantes fue docentes que estén laborando de manera continua en la institución; para efectuar la intervención se solicitó el consentimiento de la autoridad de la institución.

En base al acuerdo ministerial señalado, se plantean 4 fases de actuación: 1) Evaluar, 2) Identificar 3) establecer y 4) ejecutar. El detalle de las fases se menciona en la Figura 1.

Para la evaluación de necesidades en materia de salud y seguridad ocupacional se utilizó la encuesta de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo desarrollado por la Universidad Internacional SEK del Ecuador (Gómez García et al., 2019), la cual está integrado por las siguientes dimensiones: sociodemográfica y laboral, condiciones de empleo, seguridad en el trabajo, higiene industrial, ergonomía, psicología y salud ocupacional.

Además, se utilizó la matriz de Identificación de Peligros y Estimación de Riesgos laborales IPER, para establecer los tipos de riesgos laborales por puesto de trabajo: para sustentar la estimación de riesgos, se utilizó también el cuestionario de evaluación psicosocial en espacios laborales del Ministerio de Trabajo del Ecuador para los factores de riesgo psicosocial.

Figura 1
Fases de actuación



Los problemas de salud están asociados a los estilos de vida saludable según lo menciona (Ochoa et al., 2022). En ese sentido los problemas de salud no transmisibles en el personal docente y administrativo se estimaron a través de indicadores como el índice de masa corporal y presión arterial en conjunto con el cuestionario de estilos de vida saludable, basados en seis dimensiones: alimentación, actividad física, relaciones sociales, entorno y medio ambiente, autocuidado y cuidado médico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

El programa de promoción de salud física y mental se basa en corregir las debilidades

más relevantes que aquejan a los docentes sujetos de estudio, en ese sentido, el programa se fundamenta en el desarrollo de 8 actividades que favorecen el autocuidado; estas actividades corresponden a: gimnasia laboral, pausas activas, plan nutricional, actividades físicas extralaborales, gimnasia mental, diario de gratitud, charlas de manejo de estrés en el trabajo y plan de vida.

Para el desarrollo de cada actividad se diseñaron procesos, los cuales poseen procedimientos, instructivos y manuales, documentación que tiene como propósito capacitar a los docentes que están en nómina y a los nuevos que ingresen de como ejecutar las actividades que favorezcan a mantener o mejorar su salud tanto en el desarrollo de su labor como fuera de ella.

La ejecución del programa se realizó en dos fases; la primera correspondió a la capacitación de los procesos con sus respectivos procedimientos e instructivos de las 8 actividades al cuerpo docente y autoridades de la institución; la segunda consistió en la puesta en práctica de las actividades mediante demostraciones in situ de como ejecutarlas en sus laborales y en sus domicilios.

Los equipos y materiales utilizados en las mediciones de parámetros antropométricos y de tensión arterial de la población estudiada se enlistan a continuación:

Analizador de Composición Corporal DSM-BIA Multifrecuencia Segmental, con el cual se determinó el índice de masa corporal.

Tensiómetro Digital Welch Allyn, para determinar lecturas de presión arterial.

Tallímetro SECA, para mediciones de estatura.

Resultados

Características sociodemográficas de la población de estudio

En la tabla 1, se muestra las características sociales y demográficas de la población de estudio; se destaca que la mayoría de ellos se encuentra sobre los 30 años y con experiencia docente de 3 a 10 años, se autodenominan mestizos con instrucción de tercer y cuarto nivel, trabajan en el área operativa es decir exclusivamente en la actividad docente.

Ver tabla 1.

Identificación de fuentes y situaciones de peligro

En el análisis de las fuentes y situaciones se analizaron las siguientes actividades: planificación de clases, acompañamiento de estudiantes fuera y dentro de la institución, impartición de clases, juntas de curso, reuniones de área, atención a padres de familia, revisión y calificación de exámenes.

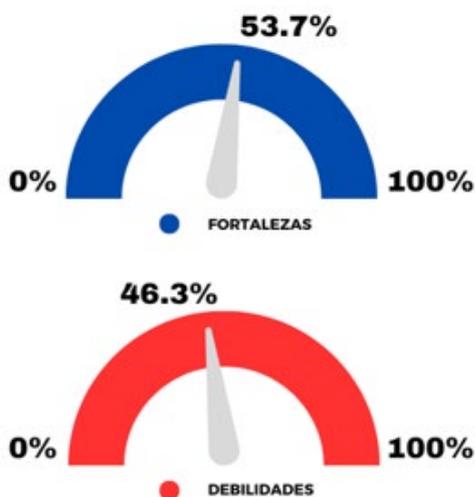
Para determinar las condiciones de seguridad laboral, se auditaron 108 ítems relacionados a los factores de riesgo laboral (mecánicos, físicos, químicos, ergonómicos, psicosociales, biológicos y mayores); se utilizó normativa vigente en el Ecuador relacionada a seguridad laboral (Decreto Ejecutivo 2393, Código de Trabajo, Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo).

En la figura 2, se evidencia un porcentaje del 46.3% de incumplimiento (debilidades) que corresponden a 50 ítems auditados; estas debilidades están asociadas a respuesta ante contingencias de amenazas y que se traduce en vulnerabilidad de la institución, ejemplo de ello es la ausencia de señalética de evacuación, salidas de emergencia, ingresos para vehículos de bomberos, brigadas de primera respuesta, instalaciones eléctricas, ubicación y conexiones de gas de uso doméstico (GLP), capacitación y adiestramiento.

Tabla 1
Características sociodemográficas de la población de estudio

		MASCULINO n (%)	FEMENINO n (%)	TOTAL n (%)
EDAD DEL TRABAJADOR	NO RESPONDE	0 (0,0)	1 (4,6)	1 (4,6)
	16 - 24 AÑOS	0 (0,0)	1 (4,6)	1 (4,6)
	25 - 34 AÑOS	0 (0,0)	2 (9,1)	2 (9,1)
	35 - 43 AÑOS	5 (22,7)	5 (22,7)	10 (45,6)
	44 - 52 AÑOS	6 (27,3)	1 (4,6)	7 (31,8)
	> AÑOS 53 AÑOS	1 (4,6)	0 (0,0)	1 (4,6)
	0 - 2 AÑOS	1 (4,6)	2 (9,1)	3 (13,6)
ANTIGUEDAD (AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA INSTITUCIÓN)	3 - 10 AÑOS	6 (27,3)	6 (27,3)	12 (54,6)
	11 - 20 AÑOS	4 (18,2)	1 (4,6)	5 (22,7)
	IGUAL O SUPERIOR A 21 AÑOS	1 (4,6)	1 (4,6)	2 (9,1)
AUTENTIFICACIÓN ÉTNICA	INDÍGENA	1 (4,6)	1 (4,6)	2 (9,1)
	MESTIZO / A	11 (50,0)	9 (40,9)	20 (90,9)
ÁREA DE TRABAJO	ADMINISTRAT.	2 (9,1)	1 (4,6)	3 (13,6)
	OPERATIVA	10 (45,6)	9 (40,9)	19 (86,4)
NIVEL MÁS ALTO DE INSTRUCCIÓN	BACHILLERATO	1 (4,6)	0 (0,0)	1 (4,6)
	TÉCNICO/ TECNOLÓGICO	0 (0,0)	1 (4,6)	1 (4,6)
	TERCER NIVEL	4 (18,2)	5 (22,7)	9 (40,9)
	CUARTO NIVEL	7 (31,8)	4 (18,2)	11 (50,0)

Figura 2
Condiciones de seguridad laboral



También se identificaron aspectos físicos o locativos de las instalaciones que son deficientes y que corresponde a: a pisos, techos, ventanas, conexiones eléctricas inadecuadas, mobiliario mal dispuesto que generan riesgos mecánicos, ergonómicos y físicos a sus ocupantes a decir de (Manzano, 2020).

Estimación de riesgos laborales

Los tipos de riesgos derivados de la fuentes y situaciones de peligro a la que se exponen en general los trabajadores de la institución en la realización de sus actividades, se los clasificaron según en los puestos de trabajo que aparecen, los cuales fueron:

- a) personal docente que involucra las áreas de matemáticas, inglés, cultura física y

estética, estudios sociales y que corresponden al objetivo de la investigación (22 docentes).

b) administrativo que involucra las áreas de rectorado y vicerrectorado, inspector general y secretaría.

c) limpieza y apoyo, área dedicada al mantenimiento y limpieza de aulas, oficinas, coliseo, canchas deportivas y áreas verdes.

En la figura 3, se detalla los factores de riesgo identificados.

Figura 3
Factores de riesgo

COMPARACIÓN FUENTES Y SITUACIONES DE PELIGRO POR ÁREA DE TRABAJO			
FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS	DOCENCIA	ADMINISTRACIÓN	LIMPIEZA
MECÁNICOS	●	●	●
FÍSICOS			●
QUÍMICOS			●
ERGONÓMICOS	●	●	●
PSICOSOCIALES	●	●	●
BIOLÓGICOS			
MAYORES	●	●	●

En la tabla 2, se categoriza el nivel de riesgo en frecuencia por puesto de trabajo evaluado, en la cual se establecen cuatro categorías: crítico, importante, moderado y bajo. La clasificación está en función del puntaje de severidad del daño que puede provocar al trabajador y probabilidad de ocurrencia.

Tabla 2
Categorización del riesgo laboral

		CATEGORÍA DEL RIESGO			
		(f) Crítico	(f) Importante	(f) Moderado	(f) Bajo
PERSONAL DOCENTE	Mecánico				1
	Ergonómico		6		
	Psicosocial			3	
PERSONAL ADMINISTRAT.	Mecánico			1	
	Ergonómico		4		1
	Psicosocial			3	
PERSONAL DE LIMPIEZA	Mecánico		1		3
	Ergonómico		5		
	Psicosocial				
	Físico		2	1	
	Químico	3		1	1
	Mayor			3	
TOTAL		3	18	12	6

Los tipos de riesgo asociados a los factores de la tabla 2 que corresponde a los docentes son: caídas al mismo nivel y a desnivel, golpes contra objetos inmóviles para el caso de mecánicos, lo cual ocurre por disposición de mobiliario, traslado a aulas que se disponen en superficies irregulares de terreno

En el caso de los ergonómicos se tiene: posturas forzadas de pie y sentado, movimientos repetitivos por manejo de pantallas de visualización de datos, disconfort térmico, lumínico y acústico. Y en lo referente a los psicosociales los aspectos de riesgo más relevante corresponde a la carga y ritmo de trabajo y tiempos de recuperación, situación que se manifiesta sobre todo por demostrar el trabajo en función de evidencias digitales e impresas de su actividad docente, que incluso les obliga a llevar actividades laborales a sus hogares.

Prácticas de vida saludable

Las prácticas de vida saludable en cualquier actividad laboral favorecen a mejorar el rendimiento de las personas, la motivación, el espíritu laboral, pero sobre todo el cuidado de

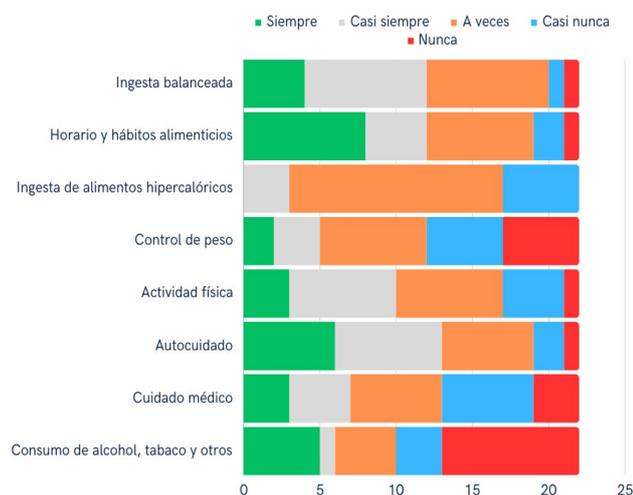
la salud. En el caso particular de la actividad docente corresponden a una necesidad obligada de satisfacer, ya que la forma particular de dar clase en el siglo XXI es sedentaria.

En la Figura 4, se evidencia que las prácticas de vida saludable ejecutada por la población estudiada en la Unidad Educativa Huambaló, no es la más adecuada, puesto que en las 8 categorías encuestadas responden en gran número desfavorablemente (a veces, casi nunca, nunca), es decir tienen un descuido en cuanto a su alimentación, actividad física y medicina preventiva.

En base a las respuestas de la encuesta se denota también que existe un descuido de la actividad física; es decir han optado por una vida sedentaria; y a decir de la Organización Mundial de la salud (OMS), la inactividad física, corresponde al cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, provocando el 6% de todas las muertes, es decir 3,2 millones de personas mueren cada año por este particular.

Figura 4

Prácticas de vida saludable



Finalmente, es importante señalar que como práctica de vida saludable está también la medicina preventiva y que en el caso de los docentes de la Unidad Educativa Huambaló no es el adecuado, ya que tienen el hábito de automedicarse para ciertas dolencias y solo asisten a médicos en casos de padecimientos agravados; a lo expuesto se suma que los docentes

en el caso de los varones tienden al consumo de alcohol, tabaco como hábito para socializar con otras personas.

Variables asociadas a problemas de salud física

Las enfermedades no transmisibles antes de generar un deterioro palpable en las personas se manifiestan inicialmente a través de síntomas que a simple vista no se pueden reconocer, sin embargo, se pueden usar ciertas variables asociadas a las condiciones fisiológicas para reconocerlas, en ese sentido se sometió a la población a una evaluación de sus características antropométricas (índice de masa corporal IMC) y presión arterial.

En el caso del IMC, 22 personas se encuentran con sobrepeso y obesidad (13 sobrepeso, 4 obesidad tipo 1, 1 obesidad tipo II), la Organización Mundial de la Salud menciona que el sobrepeso (IMC > 25, adultos) y la obesidad (IMC > 30, adultos) se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

En referencia a la presión arterial, 12 personas tienen presión óptima (presión sistólica < 120 mm Hg y presión diastólica < 80 mm Hg), 5 presión normal (presión sistólica < 130 mm Hg y presión diastólica < 85 mm Hg) y 5 con hipertensión (presión sistólica >140 mm Hg y presión diastólica < 90 mm Hg).

La obesidad y la hipertensión tienen un impacto significativo en el rendimiento y el bienestar de los maestros, lo que lleva a resultados de salud adversos y a una reducción de la eficacia de sus funciones según lo menciona (Chidinma & Omosivie, 2020).

Tabla 3
Variables asociadas a salud física

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)		
	f	Porcentaje
Peso normal: IMC entre 18,5 kg/m ² y 24,9 kg/m ²	4	18,18%
Sobrepeso: IMC entre 25 kg/m ² y 29,9 kg/m ²	13	59,09%
Obesidad tipo I: IMC entre 30 kg/m ² y 34,9 kg/m ²	4	18,18%
Obesidad tipo II: IMC entre 35 kg/m ² y 39,9 kg/m ²	1	4,55%
Total	22	100%
PRESIÓN ARTERIAL		
Óptima: presión sistólica < 120 mm Hg y presión diastólica < 80 mm Hg	12	54,55
Normal: presión sistólica < 130 mm Hg y presión diastólica < 85 mm Hg	5	22,73
Hipertensión sistólica aislada: presión sistólica >140 mm Hg y presión diastólica < 90 mm Hg	5	22,73
Total	22	100,00

En un estudio realizado en profesores de escuelas secundarias islámicas (Rosmiati et al., 2023) sobre la hipertensión y sedentarismo, determinó que estos factores están relacionados con varios problemas de salud, incluidas las enfermedades cardiovasculares, que pueden provocar un aumento del absentismo y una disminución de la productividad y rendimiento del docente en su actividad.

Además, los profesores con estas afecciones pueden experimentar niveles de estrés más altos, lo que repercute en su salud emocional y en su compromiso con el aula (Aryal, 2020). Finalmente es importante resaltar que los docentes son modelos a seguir para los estudiantes; sus problemas de salud pueden influir negativamente en la percepción de los estudiantes sobre estilos de vida saludables.

Variables asociadas a problemas de salud mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, según lo menciona la OMS. Para determinar las variables asociadas a la salud mental se aplicó la encuesta de riesgo psicosocial mediante el cuestionario

del Ministerio de Trabajo del Ecuador, este cuestionario cuenta con 8 dimensiones relacionadas a: carga y ritmo de trabajo, liderazgo, desarrollo de competencias, margen de acción y control, organización del trabajo, recuperación, soporte y apoyo, y otros factores asociados a estresores. El cuestionario categoriza los riesgos en niveles alto, medio y bajo.

En base a la figura 5, se denota que la única categoría que no existe riesgo psicosocial es en el nivel bajo, mientras que en la categorías media y alta existe riesgo ya sea a mediano y corto plazo respectivamente, es decir en soporte y apoyo (11), recuperación (12), margen y acción de control (7), carga y ritmo de trabajo (9), por lo cual las personas pueden enfrentar efectos nocivos para su salud mental, sobre todo esta situación negativa se presenta en el caso de no realizar ninguna medida de control y mejora, según lo menciona (Titistar et al., 2022).

Figura 5
Variables asociadas a salud mental



Programa de promoción de salud física y mental

El programa de salud física y mental tiene como objetivo reducir los efectos negativos a la salud que genera el sedentarismo y estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Huambaló.

Debido a que las actividades académicas de cualquier institución educativa surgen de una planificación al inicio del período lectivo, cualquier actividad adicional, debe constar dentro de dicha planificación; en ese sentido el programa propuesto debe insertarse como nuevos procesos en la institución y que deben ejecutarse según las recomendaciones planteadas con los responsables asignados.

El programa se basa en la evaluación de los aspectos físicos y mentales de los docentes; el programa contempla 8 actividades (4 físicas y 4 mentales) que permite a los docentes hacer frente a sus problemas detectados; para los efectos del sedentarismo las actividades seleccionadas fueron:

1. Gimnasia laboral: La práctica de la gimnasia laboral en las actividades diarias permite a un trabajador preparar a su organismo para enfrentar jornadas de trabajo de forma activa, además le ayuda a corregir vicios posturales que se adoptan durante las tareas, esta actividad le permitirá al docente reducir las tensiones y el dolor muscular y le permite prevenir enfermedades derivadas de hábitos sedentarios (Dos Santos et al., 2020).

2. Pausas activas: Corresponden a rutinas que incorporan movimientos articulares, de estiramiento de los diferentes grupos musculares que incluye cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies; también incluye ejercicios de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal; estos movimientos permiten aliviar la fatiga física y mental a la vez que favorece el funcionamiento cerebral del docente (Bravo et al., 2023).

3. Plan nutricional: Los estilos de vida saludable involucran una ingesta balanceada de alimentos, disminuyendo el consumo de azúcar y en general de alimentos hipercalóricos; por ello a más de la actividad física se debe sumar al docente un plan nutricional que le ayude a mejorar su condición física y mental (Rodríguez et al., 2023).

4. Actividades físicas extralaborales: La AF mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalece el sistema osteomuscular, aumenta la flexibilidad, disminuye los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, de la intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad, por ello, toda AF realizada fuera de la jornada académica le permite al docente enfrentar con más energía su jornada (Bentlage et al., 2020).

Para los efectos del estrés laboral las actividades planteadas fueron:

5. Charlas de manejo del estrés en el trabajo: Lo fundamental es concientizar a los docentes sobre el cuidado de su salud mental en el manejo del estrés (Herrera Soria et al., 2024). Para ello, se estableció un programa de capacitación por año lectivo sobre manejo del estrés.

6. Proyecto de vida: El siguiente paso luego de concientizar al docente corresponde a desengancharle de los pensamientos y sentimientos negativos; en ese sentido el proyecto de vida tiene como objetivo guiar a los docentes en un proceso de reflexión profunda y autoconocimiento mediante actividades introspectivas, tales como reflexionar sobre los motivos para vivir, identificar personajes ecuatorianos y familiares admirados, considerar cómo desean ser recordados, listar experiencias significativas que desean vivir, crear un dibujo que represente motivos para vivir y redactar cartas a sus "YO" de hace 10 años atrás y a los de 10 años adelante. Estas actividades buscan fortalecer la autoestima, fomentar la resiliencia y ayudar a los participantes a establecer metas claras y significativas para su futuro, promoviendo así su desarrollo personal y profesional.

7. Diario de gratitud: Al igual que el proyecto de vida el diario de gratitud es una herramienta poderosa que sirve para cultivar una mentalidad positiva, promover el bienestar emocional y aumentar la apreciación por la vida y que además permite combatir el estrés laboral (Raymundo Castro & Paredes Gutarra, 2024). Es altamente efectivo en reducir el estrés, aumentar la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales, proporcionando una vía para reconocer y valorar las bendiciones cotidianas que tiene el docente como actor en cultivar mentes de personas jóvenes.

8. Gimnasia mental: En las labores diarias el docente puede experimentar repentinamente situaciones de estrés (Suárez et al., 2022), por lo cual es importante que tengan una herramienta que la puedan usar en cualquier momento como lo es la gimnasia mental también conocida como ejercicios cerebrales o entrenamiento cognitivo, se centra en estimular y fortalecer las capacidades mentales como la memoria, la atención y la agilidad mental. Esto se logra a través de actividades como rompecabezas, juegos de memoria, ejercicios de cálculo mental y técnicas de visualización, combina movimientos suaves y fluidos con técnicas de respiración profunda y concentración mental como lo es el Tai Chi.

Discusión

Condiciones de trabajo, peligros y riesgos

Las actividades docentes que se desarrollan en sitios como: aulas, laboratorios, escenarios deportivos y sala de reuniones genera exposición a riesgos mecánicos derivados de factores locativos, también a riesgos ergonómicos asociados a posturas forzadas de pie y sentados, además de movimientos repetitivos por el uso de pantallas de visualización de datos y factores de riesgo psicosocial, como también lo corrobora otros estudios como el efectuado (Menghi et al., 2019).

La Unidad Educativa Huambaló, se encuentra en una zona que tiene antecedentes sísmicos (Terremoto cantón San pedro de Pelileo, 5 de agosto de 1949) y de erupciones volcánicas

(Volcán Tungurahua, proceso eruptivo de inicio en septiembre de 1999, último episodio eruptivo febrero del 2016); además, de considerarse otras amenazas como pandemias y epidemias (COVID – 19, Influenza A(H1N1)), incendios, delincuencia organizada; entre otras. por lo cual existe riesgo adicional para ejercicio docente por estas causas.

En base a los resultados mostrados en la tabla 2, la mayor cantidad de riesgos está en la categoría de importante y moderada, lo cual implica que deberán implementar acciones específicas de control, y deben ser incorporadas en un plan o programa de seguridad y salud ocupacional que permita minimizar el impacto en la seguridad ocupacional y salud de los expuestos como también lo manifiesta (Tai et al., 2019b).

Estilos de vida saludable

A consideración de (Ochoa et al., 2022), las personas que no tengan una ingesta balanceada y horas adecuadas presentan una mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, entre otras, sobre todo si pasa los 40 años, presenta sedentarismo y sobrepeso.

En el estudio, las personas manifiestan que consumen alimentos hipercalóricos dañinos para la salud (fritos, con alto contenido de grasa y azúcar), además que lo consumen en horarios no adecuados (desayuno entre las 7h00 – 8h00, almuerzo entre 12h00 – 13h00, cena entre las 18h00 – 19h00), horarios para tres comidas al día; al no respetar un horario de alimentación, el metabolismo de los docentes cambia y tienden a subir de peso (Mónica et al., 2018), situación que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria y de padecer hipertensión arterial, se altera la respuesta a la insulina y los valores de colesterol en sangre según lo manifiesta (Luz et al., 2022).

En la investigación desarrollada por (Ramos et al., 2023) el fumar y beber en exceso incide para el aumento de peso corporal y la presencia de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, esta realidad también se manifiesta

en algunos de los docentes de la institución, por lo que se convierte en variables de influencia directa a la salud.

La población de estudio se caracteriza por sufrir de obesidad y sobrepeso y según lo refiere (Ochoa et al., 2022), estas condiciones junto a otros factores de riesgo desencadenan sobre todo en enfermedades cardiovasculares (cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), la diabetes, trastornos del aparato locomotor (osteoartritis y enfermedades degenerativas de articulaciones) y ciertos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon) (Karmakar et al., 2023).

La mitad de los docentes evaluados tiene presión alta y según las alertas generadas por la OMS, la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres adultos en todo el mundo; esta afección puede causar accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardíaca, daños renales y otros problemas de salud (Khadka & Uprety, 2023).

En el contexto de la salud mental los docentes tienen problemas para gestionar su tiempo, situación que implica preocupación para trabajador ya que altera su calidad de vida, por ende, es un factor estresor, y que sobre todo se da por una mala planificación del trabajo como también lo afirma (Lucas, 2021).

En la dimensión carga y ritmo de trabajo, el grupo expuesto sugiere desafíos potenciales en términos de carga laboral y gestión del tiempo que son factores estresores (Hasbullah & Mohamad Nasri, 2023) y por lo expuesto en el párrafo anterior también representa riesgo a la salud mental del docente; esta situación implica la necesidad de implementar medidas específicas y personalizadas para mejorar las condiciones de trabajo como las demostradas en (Ng et al., 2019).

En el caso de la categoría margen y acción de control, los resultados muestran que existe posibles limitaciones en términos de discusión abierta, colaboración y consideración de opiniones en ciertos aspectos laborales, lo

que podría afectar la capacidad del docente para contribuir de manera efectiva y sentirse empoderado en su trabajo (Tai et al., 2019b).

Finalmente, en la categoría de soporte y apoyo, un grupo de docentes responde a que tiene dificultades en la relación con sus compañeros y superiores es decir el clima social no es favorable del todo, situación sobre todo que se ve influenciada por la organización del trabajo (Navickienė et al., 2019) y que en la actualidad no solo es un aspecto interno de la institución, sino que también de las directrices implementadas por los distritos educativos cantonales y provinciales del Ecuador.

Según (Tai et al., 2019a), todas las personas sufren estrés a veces y eso no es un inconveniente, el problema surge cuando los niveles de estrés son altos y las personas experimentan situaciones desagradables como: dolores en la cabeza, cuello, hombro y espalda; además otros como malestar estomacal, tensión muscular, nudo en la garganta, peso en el pecho, erupciones en la piel y problemas intestinales; por ello la implementación de actividades propuestas en el programa de promoción de salud física y mental en el trabajo resultan trascendentales en la institución estudiada.

También otras manifestaciones del estrés en los docentes pueden ser según (Fahmy et al., 2022) ansiedad, falta de concentración, dificultades para dormir, tristeza, ira, cansancio, falta de apetito, no pueden estar quietas; a consideración de la OMS las personas estresadas quedan enganchadas a pensamientos y sentimientos negativos que incluso pueden alejar a las personas de sus valores éticos y morales como también los manifiesta (Hasin et al., 2023).

En base a la discusión efectuada, la selección de las 8 actividades de promoción de la salud física y mental tienen como finalidad hacer frente a la problemática analizada y que sirvan de base para la gestión adecuada de los riesgos para la institución.

Conclusiones

Las instalaciones de la Unidad Educativa Huambaló presenta deficiencias en relación con las condiciones de trabajo, por lo cual generan fuentes y situaciones de peligro mecánico, ergonómico y físico para los docentes.

Los docentes de la institución educativa presentan exposición a riesgos laborales por caídas, golpes, discomfort, psicosocial, posturas forzadas y movimientos repetitivos, que les expone a incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales.

El clima laboral generado en la institución estudiada se ve afectado por el ritmo y carga de trabajo que el docente debe realizar, ya que el tiempo de recuperación es insuficiente lo cual a su vez afecta a la relación social que tienen con sus compañeros

Los docentes de la Unidad Educativa Huambaló, presentan dificultades para llevar una alimentación y actividad deportiva adecuada, que les vuelve propensos a sobrepeso y obesidad, exponiéndoles a enfermedades cardiovasculares, reduciendo por ello su productividad y eficiencia en el trabajo, además de la reducción de su calidad de vida.

Los programas de promoción de salud física y mental se constituyen en herramientas viables para enfrentar la problemática que enfrenta los docentes de la Unidad Educativa Huambaló.

El estudio realizado se debe generalizar al distrito educativo al que pertenece el caso de estudio y analizar el efecto de otras variables como teletrabajo ocasional que ejecuta el docente, clima y geografía en el que se encuentra la institución, distancia de viaje del hogar al trabajo del docente, debido a que condicionan comportamientos y hábitos en el docente.

Otro aspecto para estudiar en el docente es la carga mental para ejecutar su actividad y como afecta su estado mental y físico, ya que el nivel de exigencia actual en el rol docente es evidenciar digitalmente su labor.

Referencias bibliográficas

- Andrade, B., Troche, I. Y., & Torres, L. D. (2022). Prevalence of metabolic syndrome in university staff and factors associated. *Metas de Enfermería*, 25(10), 24–32. <https://doi.org/10.35667/Metas-Enf.2022.25.1003082022>
- Aryal, B. (2020). Awareness of Weight and Situation of Body Mass Index and Hypertension in Nepalese Teachers. *Journal of Health Promotion*, 8, 5–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3126/jhp.v8i0.32965>
- Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the covid-19 pandemic: A systematic literature review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17, pp. 1–22). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
- Bravo, J., Baeza, B., Valdés, P., & Concha, Y. (2023). Physical activity level and health-related quality of life in primary school teachers. *Retos*, 49, 29–34. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97989>
- Buitrago, L. A., Barrera, M. A., Plazas, L. Y., & Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Chidinma, O., & Omosivie, M. (2020). An Evaluation of Obesity and Hypertension among Primary School Teachers in an Urban Region of South-South Nigeria. *Journal of Hypertension and Management*, 6(2). <https://doi.org/10.23937/2474-3690/1510050>
- Cristina, T., Morales, P., Estefany, K., & Pichucho, T. (2022). Programa educativo para docentes de educación secundaria sobre plantas nutricionales andinas. *Conrado*, 18(87), 242–

250. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000400242&lng=es&nrm=iso>
- Delfino, L. D., Rodrigues Tebar, W., Staquellini, F. C., Tebar, G., Marinho, J., Souza, D. E., Romanzini, M., Fernandes, R. A., Giulliano, D., & Christofaro, D. (2020). Association between sedentary behavior, obesity and hypertension in public school teachers. *Industrial Health*, 58(4), 345–353. <https://doi.org/https://doi.org/10.2486/indhealth.2019-0170>
- Dos Santos, C. M., Ulguim, F. O., Pohl, H. H., & Reckziegel, M. B. (2020). Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program. *Revista Brasileira de Medicina Do Trabalho*, 18(1), 66–73. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520200498>
- Elagizi, A., Kachur, S., Carbone, S., Lavie, C. J., & Blair, S. N. (2020). A Review of Obesity, Physical Activity, and Cardiovascular Disease. In *Current Obesity Reports* (Vol. 9, Issue 4, pp. 571–581). Springer. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00403-z>
- Fahmy, V. F., Momen, M. A. M. T., Mostafa, N. S., & Elawady, M. Y. (2022). Prevalence, risk factors and quality of life impact of work-related musculoskeletal disorders among school teachers in Cairo, Egypt. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14712-6>
- Garces Pareja, M., Lezcano Aguirre, C., Hernández García, K. V., & Muñoz Rodríguez, D. I. (2023). Inactividad física en docentes de una facultad de salud. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología*, 1(2), 32–50. <https://doi.org/10.21615/cesspe.6872>
- García, J., & Carrizalez, D. (2023). Diferencias en los estilos de vida saludables de mujeres y hombres universitarios. *Revista de Psicología de La Universidad Autónoma Del Estado de México*, 12(34), 249. <https://doi.org/10.36677/psicologia.v12i34.22525>
- Gómez García, A., Merino - Salazar, P., Silva - Peñaherrera, M., Suasnavas Bermúdez, P., & Vilaret Serpa, A. (2019). I Encuesta sobre Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo para Ecuador. Principales resultados en la ciudad de Quito, 2016. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*, 65, 238–251. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000400238&lng=es&tlng=es
- Hasbullah, A. B., & Mohamad Nasri, N. B. (2023). Relationship Between Work Pressure (Stress) and Time Management Teachers in Learning Process at National Secondary School. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(4). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i4/18512>
- Hasin, H., Johari, Y. C., Jamil, A., Nordin, E., & Hussein, W. S. (2023). The Harmful Impact of Job Stress on Mental and Physical Health. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i4/16655>
- Herrera Soria, R. G., Trávez Osorio, G. M., Cangui Basantes, S. V., & Jiménez Zambrano, B. A. (2024). Estrés laboral en docentes ecuatorianos: Factores, síntomas y estrategias de mitigación. *Explorador Digital*, 8(3), 83–100. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v8i3.3081>
- Karmakar, A., Bhattacharyya, A., Biswas, B., Dasgupta, A., Bandyopadhyay, L., & Paul, B. (2023). Effect of educational intervention on risk factors of cardiovascular diseases among school teachers: a quasi-experimental study in a suburb of Kolkata, West Bengal, India. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17227-w>
- Khadka, K., & Uprety, P. (2023). Status of Hypertension and its Determinants among Teachers in Tribhuvan University Campus, Kirtipur, Kathmandu. *Nepalese*

- Journal of Statistics*, 7, 33–52. <https://doi.org/10.3126/njs.v7i1.61056>
- Loh, R., Stamatakis, E., Folkerts, D., Allgrove, J. E., & Moir, H. J. (2020). Effects of Interrupting Prolonged Sitting with Physical Activity Breaks on Blood Glucose, Insulin and Triacylglycerol Measures: A Systematic Review and Meta-analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 50, Issue 2, pp. 295–330). Springer. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01183-w>
- Lucas, P. (2021). Demandas laborales y burnout: Un estudio descriptivo en docentes argentinos. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(4), 402–421. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8229899>
- Luz, Chalapud-Narváez, M., Molano-Tobar, N. J., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios Healthy lifestyles in teachers and college students. *RETOS*, 44, 477–484. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 499–511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Menghi, M. S., Rodríguez, L. M., & Oñate, M. E. (2019). Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 179. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.338>
- Monica, S. J., John, S., & Madhanagopal, R. (2018). Risk of obesity among female school teachers and its associated health problems. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 6(2), 404–411. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.2.15>
- Navickienė, L., Stasiūnaitienė, E., Kupčikienė, I., & Misiūnas, D. (2019). STRESSORS IN TEACHER'S WORK. *Visuomenės Sveikata*, 28(6), 29–34. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2018.067>
- Ng, Y. M., Voo, P., & Maakip, I. (2019). Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6553-3>
- Ochoa, K., Alvarado, C. R., Mendoza, M. G. del C., & Roca, L. E. (2022). Factores asociados con enfermedades no transmisibles en el personal docente y administrativo de una institución universitaria. *Revista Médica Herediana*, 32(4), 224–233. <https://doi.org/10.20453/rmh.v32i4.4119>
- Ramos, O. A., Buitrón, Y., Aristizábal, J. C., & Villaquiran, A. F. (2023). Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en docentes de una universidad pública de Popayán- Colombia en 2021. *Revista Médicas UIS*, 36(1). <https://doi.org/10.18273/revmed.v36n1-2023002>
- Raymundo Castro, Y., & Paredes Gutarra, M. E. (2024). Estrés laboral y salud mental en docentes de educación secundaria en el contexto de la pandemia COVID-19. *Llimpi*, 4(2), 44–54. <https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.486>
- Rodríguez, P. L., Pérez, J. J., García, E., Meseguer, M., Salmerón, R., & Tárraga, P. J. (2023). Health-related lifestyle assessment among Spanish adults from 22 to 72 years. *Clinica e Investigación En Arteriosclerosis*, 35(1), 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2022.06.002>
- Rosmiati, R., Haryana, N., Firmansyah, H., Purba, R., Nurfazriah, L., & Fransiari, M. (2023, May 10). *Nutritional Status, Blood Pressure Levels, and The Associated Risks for Hypertension in Islamic High School Teachers in Medan*. <https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2022.2328873>
- Shi, X., Deng, G., Wen, H., Lin, A., Wang, H., Zhu, L., Mou, W., Liu, Z., Li, X., Zhang, J., Cheng, Q., & Luo, P. (2024). Role of body mass index and weight change in the risk of cancer: A systematic review and meta-analysis of 66 cohort studies. *Journal of Global Health*, 14, 04067. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04067>

- Sotelo, M. K., Hurtado, Y. Y., Canales, J. D., & Solís, F. (2020). Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 34, 77–90. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10008>
- Suárez, O., Suárez-Riveros, L., & Lizarazo-Osorio, J. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, 13(35), e14152. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152>
- Tai, K. L., Ng, Y. G., & Lim, P. Y. (2019a). Systematic review on the prevalence of illness and stress and their associated risk factors among educators in Malaysia. *PLoS ONE*, 14(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217430>
- Tai, K. L., Ng, Y. G., & Lim, P. Y. (2019b). Systematic review on the prevalence of illness and stress and their associated risk factors among educators in Malaysia. *PLoS ONE*, 14(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217430>
- Titistar, E. D., Matabanchoy, J. M., & Ruíz, O. T. (2022). Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. *CULTURA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD*, 13(2), 183–202. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.13.2.2022.10>