



ID del documento: SEC-Vol.3.N.1.001.2025

Tipo de artículo: Investigación

Relajación y Salud Mental en Docentes Universitarios: Un Análisis Crítico de Intervenciones Efectivas

Relaxation and Mental Health in University Teachers: A Critical Analysis of Effective Interventions

Autores:

Génesis Milena Delgado Saltos

¹Universidad del Pacífico, Ecuador, genchi_240594@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-2606-0924>

Corresponding Author: *Génesis Milena Delgado Saltos*,
genchi_240594@hotmail.com

Reception: 05- Enero-2025 **Acceptance:** 25- Enero -2025 **Publication:** 30- Enero -2025

How to cite this article:

Génesis Milena Delgado Saltos , G. M. D. S. . . (2024). Relajación y Salud Mental en Docentes Universitarios: Un Análisis Crítico de Intervenciones Efectivas. *Sapiens Evolucion Científica* , 2(1), 1-15. <https://sapiensjournal.org/index.php/SEC/article/view/25>



Resumen

Las técnicas de relajación comprenden una variedad de métodos, tales como la meditación, la relajación muscular progresiva, el yoga, entre otros. En este sentido, se llevó a cabo una investigación orientada a evaluar el efecto de dichas técnicas en docentes universitarios, con el propósito de identificar sus principales beneficios, limitaciones y posibles aplicaciones dentro del ámbito educativo. Para ello, se aplicó una metodología basada en revisión sistemática, siguiendo los lineamientos del modelo PRISMA. La búsqueda de información se realizó en bases de datos científicas reconocidas, tales como PubMed, Scopus y Web of Science. Como criterio de inclusión, se seleccionaron 19 artículos científicos publicados entre enero de 2020 y enero de 2025, redactados en inglés o español, que abordaron la utilización de técnicas de relajación en entornos educativos. Los resultados evidenciaron que la aplicación de estas técnicas contribuye a disminuir los niveles de estrés y a promover el bienestar integral de los docentes universitarios. Estrategias como el mindfulness, el yoga, los ejercicios aeróbicos y la realidad virtual han demostrado ser útiles en la prevención del síndrome de

Palabras clave: Técnicas de Relajación, Estrés Laboral, Docentes Universitarios, Salud Mental

Abstract

Relaxation techniques encompass a variety of methods, such as meditation, progressive muscle relaxation, yoga, among others. A study was conducted to evaluate the effect of these techniques on university professors, with the aim of identifying their main benefits, limitations, and potential applications within the educational field. To this end, a methodology based on a systematic review was applied, following the guidelines of the PRISMA model. The information search was conducted in recognized scientific databases, such as PubMed, Scopus, and Web of Science. As an inclusion criterion, 19 scientific articles published between January 2020 and January 2025, written in English or Spanish, that addressed the use of relaxation techniques in educational settings were selected. The results showed that the application of these techniques contributes to reducing stress

Keywords: Relaxation Techniques, Occupational Stress, University Faculty, Mental Health

1. INTRODUCCIÓN

Las técnicas de relajación psicofisiológicas forman parte de un conjunto de estrategias que resultan efectivas para favorecer el bienestar integral del personal docente universitario, ya que permiten disminuir significativamente la tensión física y mental, generando efectos positivos



en su calidad de vida (Konseling et al., 2023). Cabe señalar que estos métodos son ampliamente aplicados en el ámbito de la salud, debido a su eficacia en el tratamiento de diversas problemáticas como la depresión, el estrés, la tensión muscular y los trastornos de ansiedad, contribuyendo al equilibrio entre el cuerpo y la mente (Pirzadeh y Abotalebi, 2023).

2. METODOLOGÍA

El presente trabajo se desarrolló desde un enfoque cualitativo, sustentado en el análisis crítico de la literatura científica, utilizando la metodología de revisión sistemática para examinar las técnicas de relajación implementadas en el personal docente universitario. Esta metodología permitió recopilar, organizar y valorar de manera crítica la información relevante, con el propósito de identificar las intervenciones más efectivas dentro de esta temática.

3. RESULTADOS

Dentro de los principales hallazgos identificados en esta revisión sistemática, se destaca que el personal docente, en términos generales, continúa enfrentando elevados niveles de estrés derivados de las múltiples responsabilidades vinculadas a su labor académica, investigativa y administrativa (Núñez et al., 2023). Esta situación, sumada a la carga emocional inherente a su rol profesional, hace necesario el acceso a terapias o intervenciones que les permitan afrontar y superar dichos factores de riesgo laboral (Konseling et al., 2023). No obstante, algunos estudios coinciden en que los docentes pueden beneficiarse considerablemente de programas orientados al bienestar integral. En este sentido, Valosek et al. (2021) recomiendan diversas estrategias efectivas destinadas a reducir el agotamiento, fortalecer la resiliencia, minimizar el malestar psicológico y mitigar otros síntomas relacionados con la fatiga o el cansancio.

4. DISCUSIÓN

Las tablas expuestas detallan un análisis descriptivo de los 19 estudios revisados en la presente investigación, categorizándolos de acuerdo con el año de publicación y la tipología metodológica empleada. En la Tabla 2, se identifica un incremento progresivo en la producción científica, destacándose el año 2024 como el de mayor número de publicaciones, concentrando el 36,84% del total, lo que refleja un creciente interés reciente en la temática investigada.



5. CONCLUSIÓN

Las estrategias de relajación, tales como el mindfulness, el yoga, la actividad física aeróbica y el uso de la realidad virtual, contribuyen de manera significativa a la disminución de los niveles de estrés y al fortalecimiento del bienestar emocional del personal docente universitario. No obstante, su aplicación efectiva demanda un abordaje integral que contemple las posibles limitaciones prácticas y fomente investigaciones más sólidas que respalden su implementación. La incorporación de estas técnicas no solo aportaría beneficios directos a los docentes, sino que además generaría un impacto positivo en el entorno educativo, repercutiendo favorablemente en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V., & Wei, Y. (2023). Intervenciones para reducir el estrés y el agotamiento entre los docentes: una revisión exploratoria. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.