

Artículo: Investigación

Relaxation and mental health in university teachers: a critical analysis of effective interventions**Relajación y salud mental en docentes universitarios: un análisis crítico de intervenciones efectivas**¹Génesis Milena Delgado Saltos  .¹Universidad del Pacifico, Ecuador***Autor de correspondencia:** Génesis Milena Delgado Saltos 

Revisado: 05-01-2024

Aceptado: 25-01-2024

Publicado: 30-01-2024

Como citar:

Génesis Milena Delgado Saltos, G. M. D. S. (2024). Relajación y Salud Mental en Docentes Universitarios: Un Análisis Crítico de Intervenciones Efectivas. Sapiens Evolucion Cientifica, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.71068/ec000025>

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 2024, 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 levels and promoting the overall well-being of university professors. Strategies such as mindfulness, yoga, aerobic exercises, and virtual reality have been shown to be useful in preventing burnout syndrome in the workplace. However, its implementation presents certain logistical difficulties, and additional research is required to strengthen the evidence of its effectiveness.

Keywords: Relaxation Techniques; Occupational Stress; University Faculty; Mental Health**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 2024, 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 burnout en el entorno laboral. No obstante, su implementación presenta ciertas dificultades logísticas y se requiere la realización de investigaciones adicionales que permitan fortalecer la evidencia sobre su eficacia.

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

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).

En este contexto, las técnicas de relajación comprenden una diversidad de prácticas, entre las cuales se destacan la meditación, la relajación muscular progresiva, el yoga y la respiración profunda, aunque existen otros procedimientos que permiten alcanzar fines similares. Estas prácticas tienen como propósito fundamental reducir la actividad del sistema nervioso simpático y estimular la respuesta del sistema parasimpático (Toussaint et al., 2021), lo cual promueve un estado de calma, fortalece la resiliencia y capacita a los individuos para afrontar las exigencias cotidianas, siendo particularmente útiles en el ámbito docente.

En este sentido, producto de la sobrecarga laboral y las múltiples responsabilidades que asume el docente universitario, esta profesión se encuentra entre las más vulnerables a experimentar elevados niveles de estrés (Teles et al., 2020). Las tareas asociadas a la docencia, tales como la gestión académica, la enseñanza diaria, la investigación, la tutoría de estudiantes y las constantes presiones laborales, pueden afectar no solo el rendimiento profesional, sino también incidir negativamente en la calidad de los contenidos impartidos y deteriorar las relaciones interpersonales en el entorno educativo. A ello se suman las horas dedicadas a procesos de evaluación, exigencias administrativas y participación en actividades extracurriculares (Lee et al., 2021).

Adicionalmente, en algunos contextos universitarios, no se cuenta con recursos institucionales adecuados para el manejo del estrés, situación que agrava la afectación emocional del personal docente. Este escenario puede desencadenar repercusiones negativas en la salud física y mental de los profesores, quienes podrían manifestar patologías asociadas al síndrome de burnout, enfermedades cardiovasculares u otros trastornos de salud (Lucas et al., 2022; (1)).

Frente a esta problemática, se vuelve indispensable identificar las estrategias más efectivas para mitigar los efectos del estrés en el profesorado universitario. En este marco, las técnicas de relajación representan una alternativa viable, dada su función preventiva, bajo costo, posibilidad de aplicarse a grupos numerosos y los múltiples beneficios que aportan a la salud integral. Su implementación en las instituciones de educación superior podría contribuir positivamente a la dinámica organizacional, generando un entorno más saludable que trascienda la atención exclusiva a los docentes y beneficie a la comunidad educativa en su conjunto.

De esta manera, la limitada atención que históricamente se ha otorgado al bienestar psicoemocional del personal docente universitario resalta la importancia de profundizar en esta temática, orientada

a garantizar su salud física y emocional, lo que se alinea con la responsabilidad institucional de velar por la calidad de vida de sus colaboradores y cumplir a cabalidad con su misión formativa (Repkina et al., 2021).

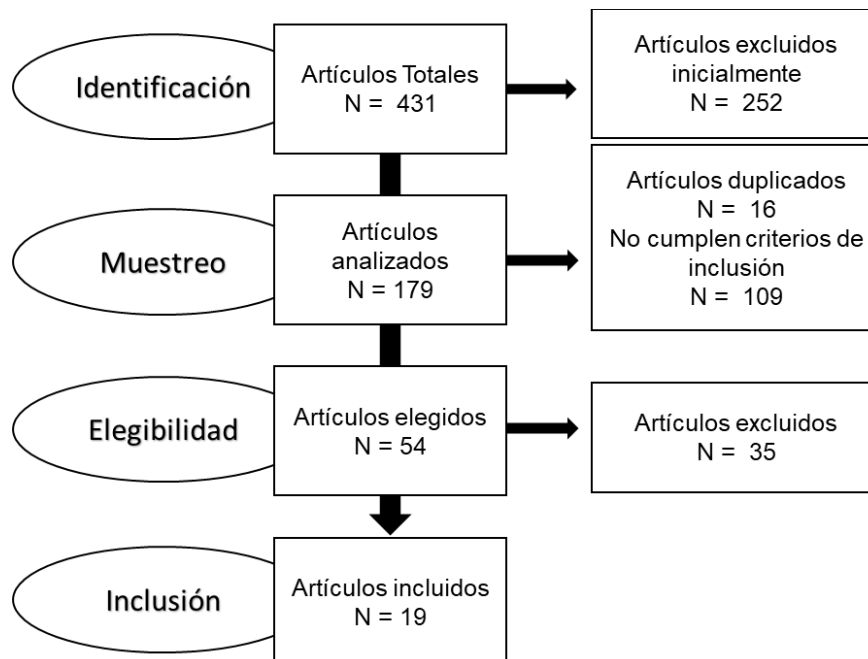
En consecuencia, surge el siguiente interrogante: ¿Las técnicas de relajación son efectivas para disminuir los niveles de estrés y mejorar el desempeño laboral del personal docente universitario? La revisión del estado del arte permite esclarecer las interrogantes planteadas, orientando el propósito de este estudio: analizar el impacto de las técnicas de relajación en los docentes universitarios, identificando sus beneficios, posibles limitaciones y aplicaciones dentro del contexto educativo.

MÉTODO

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.

La búsqueda de estudios se efectuó en bases de datos científicas de alto reconocimiento, tales como PubMed, Scopus y Web of Science. De manera complementaria, se consultaron repositorios institucionales y revistas indexadas vinculadas con las áreas de educación y salud ocupacional. Para la búsqueda se emplearon descriptores normalizados según el tesauro MeSH, como Relaxation Techniques, Stress, Psychological, Faculty, University, Mind-Body Therapies y Occupational Stress, con el objetivo de delimitar y obtener resultados más precisos y pertinentes.

Figura 1. Modelo PRISMA



Se aplicó el modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), lo que permitió asegurar rigurosidad metodológica durante cada una de las etapas de selección y análisis de los documentos revisados.

Etapas del proceso de revisión:

- **Identificación:** Se realizó una búsqueda exhaustiva de literatura científica a través de las palabras clave seleccionadas.
- **Muestreo:** Se procedió a la eliminación de estudios duplicados y se revisaron títulos y resúmenes para determinar la pertinencia inicial.
- **Elegibilidad:** Se analizaron los textos completos de los estudios preseleccionados para verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión establecidos.
- **Inclusión:** Se seleccionaron finalmente aquellos artículos que presentaron una adecuada calidad metodológica y se ajustaron a los objetivos del estudio.

Criterios de selección La revisión incluyó artículos científicos publicados entre enero de 2020 y enero de 2024, en idioma inglés o español, que abordaran el uso de técnicas de relajación en el ámbito educativo, enfocados específicamente en docentes universitarios. Se consideraron investigaciones de tipo experimental, cuasi-experimental y revisiones previas. Quedaron excluidos aquellos estudios que no trataran de manera directa las técnicas de relajación o que estuvieran orientados a otros niveles educativos distintos al universitario.

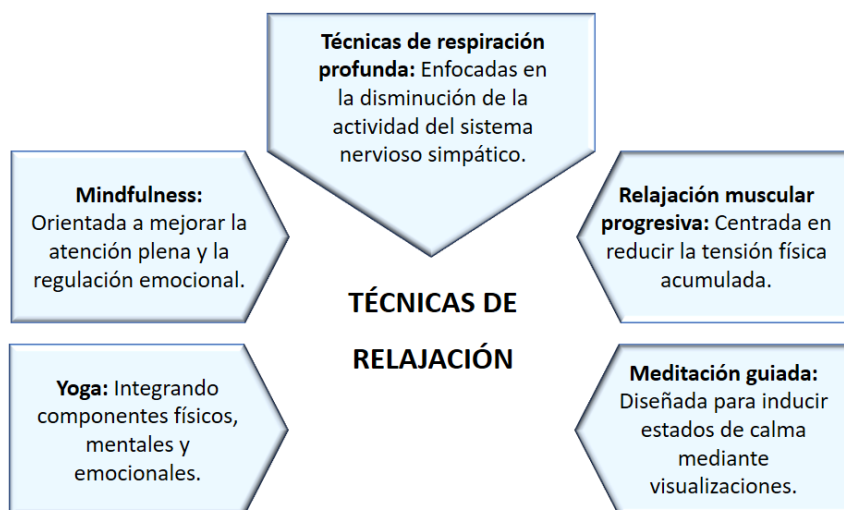
RESULTADOS

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.

Asimismo, se coincide con aquellos autores que proponen la incorporación de técnicas de relajación como el mindfulness, la relajación muscular progresiva y los ejercicios de respiración profunda, entre otras, como alternativas viables que contribuyen al bienestar de los docentes, favoreciendo la disminución de los niveles de estrés (Pirzadeh y Abotalebi, 2023). Estas prácticas no solo permiten reducir la ansiedad o mejorar el estado de ánimo de los profesores, sino que también potencian la claridad mental y promueven un ambiente laboral saludable y positivo. Entre las técnicas de relajación más referenciadas en la literatura científica se encuentran las expuestas en la figura 2.

Figura 2. Técnicas de relajación.

<https://doi.org/10.71068/ec000025>



En este contexto, se reconoce al mindfulness como una práctica de conciencia plena que permite aceptar los pensamientos y emociones estresantes, facilitando respuestas adaptativas y comprometidas. Esta técnica se basa en prestar atención al momento presente sin emitir juicios sobre lo que se piensa o siente, observando los pensamientos de manera desapegada, lo cual favorece un mejor manejo del estrés, de las emociones difíciles y de las situaciones adversas, generando una mayor serenidad y claridad mental (3).

Por otra parte, la relajación muscular progresiva, según Ai-Yyan et al. (2024), constituye un método activo mediante el cual las personas logran inducir una sensación de calma y frescura al tensar y relajar de manera controlada grupos musculares específicos. Este procedimiento incrementa su efectividad cuando se aplica en combinación con otras intervenciones, razón por la cual se considera una estrategia prometedora ampliamente utilizada en la prevención y reducción de problemas de salud mental (Khir et al., 2024).

En cuanto a la meditación, Ahmed (5) sostiene que esta técnica tiene un impacto favorable en la salud mental, el bienestar general, las funciones cognitivas y la regulación emocional, al facilitar la concentración y el desapego de las preocupaciones cotidianas. Como resultado, se logra un estado de renovación mental, equivalente a un breve descanso que revitaliza al individuo (6).

De igual modo, el yoga ha sido incorporado entre las técnicas de relajación por sus múltiples beneficios. Esta disciplina, de origen hindú, va más allá de los simples ejercicios de estiramiento, al propiciar un proceso de reconexión interna a través de la quietud consciente, movimientos suaves y una respiración controlada. Su práctica facilita la unión del cuerpo y la mente en equilibrio, permitiendo liberar el estrés, aumentar la confianza y fortalecer la energía positiva necesaria para enfrentar las actividades diarias (Kumar y Kumar, 2023).

Finalmente, se destacan los ejercicios de respiración profunda como una técnica altamente transformadora, pues permiten liberar la tensión acumulada al inhalar de manera lenta y profunda para luego exhalar con calma. Estos ejercicios ayudan a reducir la ansiedad, controlar el estrés, mejorar la calidad del sueño y generar momentos de paz en medio del ritmo acelerado de las jornadas laborales (Pereyra et al., 2023).

continuación, se presenta la tabla 1, donde se sintetizan los artículos analizados respecto a las técnicas de relajación:

Tipo de estudio	País	Título	Objetivo	Conclusiones	Autor / DOI
Revisión sistemática	China	Mindfulness y la regulación emocional de los docentes de inglés como lengua extranjera en el contexto lingüístico.	Examinar el papel de Mindfulness en la regulación del enfoque, las emociones, la conducta y la reflexión.	Mindfulness se asocia con una regulación emocional efectiva y puede ser utilizada como estrategia para manejar ansiedad y estrés.	Wang (2022). HYPERLINK " https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877108 " \t "_new" https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877108
Revisión sistemática	Indonesia	Mindfulness and Academic Performance: A Literature Review	Analizar la influencia del Mindfulness en el rendimiento académico.	Mindfulness tiene un impacto positivo en la concentración, el autocontrol y el bienestar general de los estudiantes.	Indriaswuri et al. (2023). https://doi.org/10.59670/ml.v20i9.6087
Estudio piloto	China	Efectos de una intervención de Mindfulness de cuatro días sobre el estrés y las emociones de los docentes: un estudio piloto.	Evaluar los efectos de un programa intensivo de Mindfulness de 4 días sobre el estrés y emociones docentes.	El programa de Mindfulness tuvo efectos positivos significativos en la reducción del estrés y mejora del estado emocional de los docentes.	Son et al. (2020). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01298

Tipo de estudio	País	Título	Objetivo	Conclusiones	Autor / DOI
Revisión sistemática	Colombia	Abordaje del Síndrome de Burnout en docentes universitarios: revisión sistemática de literatura	Fundamentar los hallazgos sobre el abordaje del síndrome de Burnout en docentes universitarios.	El abordaje involucra factores laborales, personales y sociales. Se identificaron métodos, estrategias y programas eficaces.	Mallama (2024). http://repositorio.unicesma.g.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1152
Revisión sistemática	Colombia	Estrategias para la prevención del tecnoestrés en profesorado universitario: una revisión sistemática	Revisar las estrategias de prevención del tecnoestrés en el profesorado universitario.	Se identificaron estrategias preventivas a nivel individual y organizacional. Se recomienda más investigaciones experimentales.	Morales et al. (2022). https://repository.ucc.edu.co/
Estudio observacional	EE. UU.	El entrenamiento de meditación guiada en línea (Isha Kriya) mejora los síntomas de ansiedad y depresión : un estudio observacional	Investigar el impacto de la meditación Isha Kriya sobre síntomas de ansiedad y depresión.	Después de 2 semanas de práctica diaria se observó reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión.	Hariri et al. (2022). https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.944973

Tipo de estudio	País	Título	Objetivo	Conclusiones	Autor / DOI
Estudio experimental	Lituania	Efectos de las técnicas de relajación basadas en realidad virtual sobre los indicadores de estrés psicológico, fisiológico y bioquímico	Comparar la efectividad de técnicas de relajación asistidas por biofeedback y RV sobre estrés.	Las técnicas de relajación basadas en RV redujeron el estrés fisiológico, mejoraron indicadores bioquímicos y disminuyeron la fatiga percibida.	Mazgelytė et al. (2021). https://doi.org/10.3390/healthcare9121729
Revisión sistemática	Reino Unido	Relajación con realidad virtual para la población general: una revisión sistemática	Evaluar la eficacia de la realidad virtual para promover la relajación.	La RV es una herramienta prometedora para reducir el estrés a corto plazo, pero se requieren estudios más sólidos y a largo plazo.	Riches et al. (2021). https://doi.org/10.1007/s00127-021-02110-z

Tipo de estudio	País	Título	Objetivo	Conclusiones	Autor / DOI
Estudio experimental	España	Estrés, bienestar subjetivo y autoconocimiento en docentes de educación superior: un estudio piloto a través de bodyfulness	Analizar el impacto de la conciencia corporal sobre el estrés y bienestar en docentes universitarios.	El Yoga redujo significativamente el estrés y aumentó el bienestar. El Body Movement Awareness mejoró autoconocimiento, comunicación y empatía kinestésica.	Rodríguez et al. (2022). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372
		Efecto del ejercicio, la relajación y la ergonomía en los indicadores de estrés fisiológico	Investigar la efectividad del ejercicio, la relajación y la ergonomía sobre el estrés fisiológico.	El ejercicio aeróbico combinado con relajación mostró una reducción significativa del estrés fisiológico, y la corrección ergonómica también fue beneficiosa.	
Estudio experimental	India				Vaishnavi et al. (2022). https://doi.org/10.51248/...

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.

Tabla 2. Distribución de Artículos por Año y Porcentaje

Año	Número de Artículos	Porcentaje (%)
2020	2	10,53%
2021	2	10,53%
2022	5	26,32%
2023	3	15,79%
2024	7	36,84%
Total	19	100%

Por otra parte, en la Tabla 3 se evidencia que las revisiones sistemáticas constituyen el 31,58% de los estudios analizados, seguidas de los diseños experimentales con un 26,32%, lo que denota una preponderancia de investigaciones de carácter sintético y de intervención. En menor proporción se encuentran los estudios observacionales, pilotos, revisiones exploratorias y artículos científicos. Este panorama permite observar tanto la evolución temporal de las investigaciones como la diversidad metodológica presente en los trabajos examinados.

Tabla 3. Tipología de Artículos y Porcentaje

Tipo de Artículo	Número de Artículos	Porcentaje (%)
Revisión sistemática	6	31,58%
Estudio experimental	5	26,32%
Estudio observacional	2	10,53%
Estudio piloto	1	5,26%
Revisión exploratoria	1	5,26%
Revisión de literatura	2	10,53%
Artículo científico	2	10,53%
Total	19	100%

En cuanto a los hallazgos obtenidos, se establece que el impacto de las técnicas de relajación en el personal docente universitario ha sido objeto de múltiples investigaciones en los últimos años, reportándose efectos positivos significativos en la disminución de los niveles de estrés, la mejora del bienestar emocional y el fortalecimiento del rendimiento laboral. Estas intervenciones comprenden estrategias como el mindfulness, el yoga, los ejercicios aeróbicos y el uso de realidad virtual (RV), todas ellas con resultados efectivos frente a problemáticas recurrentes en el contexto educativo, tales como el síndrome de burnout, la ansiedad y la fatiga laboral (Mallama, 2024; Morales et al., 2022).

Entre los principales hallazgos, se destaca el mindfulness como una de las técnicas más eficaces para regular las emociones y reducir el estrés en el ámbito docente. Wang (2022) sostiene que esta práctica permite un mejor manejo de la ansiedad y el estrés, especialmente en docentes de idiomas, quienes suelen enfrentar mayores exigencias emocionales. Asimismo, Son et al. (2020) argumentan que los programas intensivos de mindfulness a corto plazo resultan viables y bien aceptados, generando beneficios emocionales importantes en los docentes. Estos resultados son confirmados por Indriaswuri et al. (2023), quienes sostienen que el mindfulness no solo impacta positivamente en los docentes, sino que también beneficia el rendimiento y bienestar de los estudiantes, mejorando con ello el clima educativo.

Adicionalmente, otras estrategias como el yoga y los ejercicios aeróbicos combinados con técnicas de relajación han evidenciado resultados favorables. Rodríguez et al. (2022) comprobaron que el yoga reduce significativamente el estrés y potencia el bienestar docente, mientras que Vaishnavi et al. (2022) destacan que los ejercicios aeróbicos con relajación tienen un impacto notable en la disminución del estrés, fomentando el autoconocimiento y la empatía corporal, elementos clave para el equilibrio personal y profesional del docente (Rodríguez et al., 2022).

La realidad virtual (RV) ha emergido como una innovación tecnológica aplicada a la relajación docente. Mazgelytė et al. (2021) evidenciaron que el uso de técnicas de relajación basadas en RV

reduce los niveles de hormonas esteroides salivales y la fatiga autoinformada, proponiéndola como una herramienta potencial contra el estrés. No obstante, Riches et al. (2021) advierten que la evidencia actual es limitada debido a la escasez de estudios longitudinales y de ensayos controlados aleatorizados, lo que subraya la necesidad de futuras investigaciones más robustas.

Pese a los efectos positivos identificados, la implementación de técnicas de relajación en el entorno universitario enfrenta restricciones. Son et al. (2020) subrayan que la viabilidad de programas intensivos de mindfulness puede verse condicionada por la carga laboral y el escaso tiempo disponible de los docentes. Igualmente, prácticas como el yoga y los ejercicios aeróbicos requieren compromiso sostenido y recursos físicos, aspectos que podrían dificultar su aplicación para algunos docentes (Rodríguez et al., 2022; Vaishnavi et al., 2022).

Además, las limitaciones metodológicas presentes en los estudios analizados, tales como la heterogeneidad de los diseños y la escasez de investigaciones longitudinales, restringen la generalización de los resultados. En este sentido, Riches et al. (2021) enfatizan que, especialmente en el caso de la RV, se requieren investigaciones adicionales que permitan evaluar su eficacia a largo plazo. De igual manera, Morales et al. (2022) sostienen que, aunque se han identificado estrategias preventivas y de intervención eficaces, resulta indispensable desarrollar estudios experimentales centrados en los tecnoestresores, un fenómeno emergente en el ámbito educativo.

Finalmente, la adopción de técnicas de relajación en el contexto universitario representa una oportunidad significativa para mejorar la calidad de vida laboral del personal docente y fortalecer el clima institucional. Agyapong et al. (2023) identificaron 16 intervenciones efectivas, incluyendo el mindfulness, el yoga y la terapia cognitivo-conductual, las cuales podrían adaptarse a las particularidades del docente universitario. Estas estrategias no solo contribuirían a la reducción del estrés, sino que también potenciarían habilidades de afrontamiento y resiliencia, elementos esenciales en la prevención del síndrome de burnout (Mallama, 2024).

Asimismo, la implementación de programas de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness modificados ha mostrado efectividad para disminuir el estrés laboral, como lo señala Osilike et al. (2024), sugiriendo su integración sistemática en las universidades con el respaldo institucional necesario para asegurar su accesibilidad y sostenibilidad. Del mismo modo, Zhao et al. (2024) recomiendan la promoción de la actividad física regular como estrategia complementaria en la regulación del estrés docente.

CONCLUSIONES

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.

Para que el profesorado pueda integrar estas prácticas en su ejercicio profesional, resulta fundamental facilitar espacios de formación continua que les proporcionen los conocimientos y habilidades necesarias para su adecuada aplicación. En este sentido, la participación en talleres, cursos virtuales y la interacción con especialistas en el área podrían contribuir a la reducción del estrés, el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional y el fortalecimiento de la resiliencia, aspectos que inciden directamente en una mayor concentración, autocontrol y un mejor desempeño pedagógico.

Además, es indispensable propiciar un ambiente institucional que favorezca el bienestar docente, incluyendo la habilitación de espacios tranquilos destinados a la práctica de ejercicios de relajación y la creación de rutinas sistemáticas orientadas a una adecuada gestión del estrés y al desarrollo de la conciencia emocional. La práctica constante de estas técnicas no solo beneficia la salud mental de los docentes, sino que también potencia su rendimiento profesional, promoviendo un clima educativo más armónico, lo cual repercute positivamente en el aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Escorsin A, Da Silva Milhomem P, Silva V, Silva C. The challenge of being a university professor in the face of the educational scenario. *Gênero Interdiscip.* 2023;4(1).
<https://doi.org/10.51249/gei.v4i01.1226>
2. Agyapong B, Brett-MacLean P, Burbach L, Agyapong VIO, Wei Y. Interventions to reduce stress and burnout among teachers: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(9):5625.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>.
3. Choi E, Farb N, Pogrebtsova E, Gruman J, Grossmann I. What do people mean when they talk about mindfulness? *Clin Psychol Rev.* 2021;89:102085.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102085>
4. Ai-Yyan A, Elayan A, Saleh M. The effectiveness of using progressive muscle relaxation techniques on quality of life, stress, and anxiety in patients with acute myocardial infarction: a systematic review. *OBM Neurobiol.* 2024. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2402226>
5. Ahmed P. Impact of meditation on mental health and wellbeing. *J Namib Stud.* 2023.
<https://doi.org/10.59670/5gnpnj64>
6. Dambrun M, Hanley A, Garland E, De Oliveira P, Stinus C, Pellerin N, et al. The effect of a brief mindfulness meditation practice on positive mental health: self-transcendence as a mediating process. *Int J Wellbeing.* 2024;14(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v14i3.3635>
7. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(17):10706.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>.
8. Ambler R, Huxley G, Peacey M. Teaching at university. *Educ Econ.* 2023;31(5):572-598.
<https://doi.org/10.1080/09645292.2022.2104812>.

9. Angulo D, Lainez V, Díaz Nivelá CL, Chiriguayo J, Zúñiga G, De León T. La relajación y el estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lect Educ Fís Deportes*. 2020;25(266):109-123. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>.
10. Cabezas Heredia E, Cabezas-Chávez L, Cabezas-Chávez M, Molina-Recalde A, Vallejo-Tixi D, Lima J. Carga mental en docentes universitarios: estudio de caso. *Tesla Rev Cient*. 2024;4(2):e424. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i2.e424>.
11. Hariri S, Vishnubhotla RV, Reed P, Rayapuraju A, Orui H, Balachundhar P, et al. Online guided meditation training (Isha Kriya) improves self-reported symptoms of anxiety and depression within 2 weeks of practice: an observational study. *Front Psychiatry*. 2022;13:944973. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.944973>.

FINANCIACIÓN:

Los autores declaran que este estudio no recibió ningún tipo de financiación externa por parte de agencias públicas, privadas, ni de organizaciones sin ánimo de lucro. Todas las actividades de investigación, análisis y desarrollo fueron realizadas con recursos propios.

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.

CONTRIBUCIÓN DEL AUTOR:

Nombres de autores e iniciales: Génesis Milena Delgado Saltos (GMDS)

1. Conceptualización: (GMDS)
2. Curación de datos: (GMDS)
3. Análisis formal: (GMDS)
4. Adquisición de fondos:
5. Investigación: (GMDS)
6. Metodología: (GMDS)
7. Administración del proyecto: (GMDS)
8. Recursos:
9. Software:
10. Supervisión: (GMDS)
11. Validación: (GMDS)
12. Visualización: (GMDS)
13. Redacción – borrador original: (GMDS)
14. Redacción – revisión y edición: (GMDS)