

Artículos

## Actividades recreativas para fortalecer el clima laboral en el contexto escolar.

### Recreational activities to strengthen the workplace climate in the school context.

Richard Baldomero Corozo Palma <sup>1</sup>; Edgar Hinostroza Carriel <sup>2</sup> & Ronald Alberto Feraud Cañizares <sup>3</sup>

Richard Baldomero Corozo Palma  
Universidad de Guayaquil  
[richard.corozop@ug.edu.ec](mailto:richard.corozop@ug.edu.ec)  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5080-9022>

Edgar Hinostroza Carriel  
Universidad de Guayaquil  
[edgar.hinostrozac@ug.edu.ec](mailto:edgar.hinostrozac@ug.edu.ec)  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8297-0144>

Ronald Alberto Feraud Cañizares  
Universidad de Guayaquil  
[ronald.feraudc@ug.edu.ec](mailto:ronald.feraudc@ug.edu.ec)  
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7894-4691>

#### RIAF. Revista Internacional de Actividad Física

Universidad de Guayaquil, Ecuador

**Periodicidad:** Semestral

Vol. 3, núm. 1, 2025

[revista.riaf@ug.edu.ec](mailto:revista.riaf@ug.edu.ec)

**Recepción:** 30 de septiembre de 2024

**Aprobación:** 1 de noviembre de 2024

**URL:** <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf>

**DOI:** <https://doi.org/10.53591/riaf.v3i1.1705>

Los autores que publican en RIAF conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RIAF el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RIAF el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión

**Resumen:** Este estudio evaluó el impacto de las actividades recreativas en el clima laboral de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal “Réplica Aguirre Abad” en Ecuador, con el objetivo de analizar cómo un entorno positivo influye en la cohesión y satisfacción del equipo docente. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo-correlacional, se aplicó un cuestionario de 30 ítems a 45 docentes. Los datos, procesados con SPSS, revelaron una alta confiabilidad ( $\alpha = 0.9035$ ) y una relación significativa entre un clima laboral positivo y el bienestar docente. Los resultados destacaron que un ambiente de trabajo favorable incrementa la satisfacción, cohesión y relaciones interpersonales entre los docentes. Además, las actividades recreativas demostraron ser esenciales para reducir el estrés y fomentar la colaboración en el entorno educativo. Este estudio apoya la implementación de políticas escolares que integren actividades recreativas como estrategia para mejorar el bienestar y la motivación del personal docente, proporcionando una base para futuras investigaciones orientadas a optimizar el clima laboral en instituciones educativas ecuatorianas.

**Palabras claves:** Actividades recreativas; Clima laboral; Bienestar docente.

**Abstract:** This study evaluated the impact of recreational activities on the work environment of teachers at the "Replica Aguirre Abad" Fiscal Educational Unit in Ecuador, with the aim of analyzing how a positive environment influences the cohesion and satisfaction of the teaching team. Using a quantitative approach and a descriptive-correlational design, a 30-item questionnaire was applied to 45 teachers. The data, processed with SPSS, revealed high reliability ( $\alpha = 0.9035$ ) and a significant relationship between a positive work environment and teacher well-being.

del trabajo publicado en RIAF, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

The results highlighted that a favorable work environment increases satisfaction, cohesion, and interpersonal relationships among teachers. In addition, recreational activities proved essential to reduce stress and foster collaboration in the educational environment. This study supports the implementation of school policies that integrate recreational activities as a strategy to improve the well-being and motivation of teaching staff, providing a basis for future research aimed at optimizing the work environment in Ecuadorian educational institutions.

**Keywords:** Recreational activities, work environment, teacher well-being.

## Introducción

Los entornos laborales en el ámbito educativo enfrentan múltiples desafíos que afectan la motivación y el bienestar de los docentes, elementos fundamentales para lograr una enseñanza eficaz y satisfacción profesional. Investigaciones recientes han subrayado que el clima laboral tiene un impacto directo en el desempeño y bienestar de los docentes, relacionándose con una mayor retención, satisfacción y efectividad en el trabajo (Bakotić, 2022; Harris & McKay, 2021). En este sentido, la inclusión de actividades recreativas se ha posicionado como una estrategia efectiva para reducir el estrés y fomentar la cohesión de equipo en diversos entornos, incluidas las instituciones educativas (Lester & Kar, 2021).

Estudios específicos, como el de Nguyen y Tran (2020), destacan que las actividades recreativas no solo contribuyen a la salud física, sino que también mejoran la salud emocional al reducir el estrés y promover un ambiente de apoyo. Además, Cameron y Dutton (2019) enfatizan que estas actividades fortalecen el sentido de pertenencia y la moral de los empleados, lo cual es esencial en el contexto educativo, donde el trabajo colaborativo y el clima organizacional influyen directamente en la calidad del proceso educativo. Estos hallazgos reflejan una creciente tendencia en la literatura que aborda el uso de intervenciones recreativas como un medio para mejorar el clima laboral en las escuelas.

A pesar de estos beneficios documentados, el contexto ecuatoriano presenta una falta de investigaciones específicas sobre el impacto de las actividades recreativas en el clima laboral de los docentes. En Ecuador, la profesión docente enfrenta presiones significativas y niveles elevados de estrés debido a factores como el número de alumnos por clase, el nivel de recursos y las demandas administrativas. Estos factores afectan la calidad de vida laboral de los docentes, aumentando la necesidad de explorar intervenciones que puedan contribuir a su bienestar emocional y profesional (Edwards & Baxter, 2020; Gutiérrez et al., 2019). Este estudio busca llenar esta brecha en la literatura, proporcionando evidencia empírica sobre cómo las actividades recreativas pueden influir positivamente en el clima laboral de una institución educativa ecuatoriana.

El estudio, realizado en la Unidad Educativa Fiscal “Réplica Aguirre Abad”, tiene como objetivo evaluar cómo las actividades recreativas impactan en la satisfacción, cohesión y relaciones interpersonales entre los docentes, elementos cruciales para construir un ambiente de trabajo positivo y saludable. Se espera que los resultados de esta investigación no solo aporten al conocimiento existente, sino que también sirvan como base para formular políticas escolares que incluyan actividades recreativas como parte de sus estrategias de bienestar docente. Este enfoque innovador, que integra prácticas recreativas

en la cultura institucional, podría representar un modelo a seguir en otras instituciones educativas del país, mejorando la calidad de vida y productividad de los docentes y, en consecuencia, la calidad de la enseñanza.

Esta investigación contribuye a una mejor comprensión del papel de las actividades recreativas en el clima laboral en entornos educativos, proporcionando una perspectiva contextualizada en Ecuador que permitirá comparar estos hallazgos con estudios internacionales y explorar sus aplicaciones prácticas en la gestión del bienestar docente.

## Metodología

La metodología de este estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, diseñado para examinar la relación entre el clima laboral y la implementación de actividades recreativas en un contexto educativo, específicamente sin manipulación de variables, lo que permite observar asociaciones naturales sin intervención experimental. Este enfoque es adecuado para explorar relaciones en un entorno real y minimizar sesgos de intervención, facilitando así el análisis de datos en el contexto escolar.

Para evaluar el clima laboral, se empleó un cuestionario estructurado de 15 ítems, organizados en tres dimensiones clave: adaptación, equilibrio emocional y satisfacción de necesidades. Estas dimensiones fueron seleccionadas por su relevancia en estudios previos sobre clima laboral en entornos educativos, y los ítems se midieron en una escala ordinal. Los indicadores específicos incluyen variables como aprendizaje, trabajo en equipo, actividades integradoras, participación, contenidos curriculares y comportamiento de los estudiantes. Este enfoque busca capturar una visión integral del clima laboral desde una

perspectiva educativa.

De forma paralela, para medir la percepción de las actividades recreativas, se utilizó un segundo cuestionario, también compuesto por 15 ítems, estructurado en cuatro dimensiones: cultura organizacional, herramientas tecnológicas, capacitación y optimización de procesos. Este cuestionario incluyó indicadores tales como compromiso institucional, planificación de aprendizajes, manejo de contenidos, estrategias metodológicas, ambiente de enseñanza, y procedimientos de seguimiento y evaluación, los cuales también fueron medidos en una escala ordinal. La inclusión de estas dimensiones permite una evaluación integral de la percepción de las actividades recreativas y su potencial impacto en el clima laboral.

La validez de los instrumentos se procesa mediante una revisión de expertos, quienes evalúan la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems, asegurando que estos capturan adecuadamente las variables de interés. La confiabilidad se calculó usando el coeficiente Alfa de Cronbach, que arrojó un valor de  $\alpha = 0.87$ , indicando una consistencia interna adecuada en ambos cuestionarios y validando la confiabilidad de los datos recolectados.

La población objetivo consistió en 78 docentes de la Unidad Educativa “Réplica Aguirre Abad” en Guayaquil, Ecuador. Para la selección de la muestra final, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, con una muestra de 48 docentes que cumplieron criterios de inclusión, como la participación activa en actividades recreativas y la disponibilidad para responder a los cuestionarios. Si bien este tipo de muestreo puede limitar la generalización de los resultados, fue seleccionado por su viabilidad en el contexto escolar y la facilidad para acceder a los participantes.

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta de 35 ítems, complementada con una guía de observación diseñada para documentar el desarrollo de las actividades recreativas en el contexto laboral. Los datos se organizarán y procesarán utilizando Microsoft Excel, con el fin de generar tablas y gráficos que facilitarán su análisis e interpretación.

Para el análisis estadístico, se empleó el coeficiente de evaluación de actividades de Pearson para examinar la asociación entre el clima laboral y las recreativas, dado que esta prueba permite medir eficazmente la dirección y la fuerza de la relación entre variables ordinales en un diseño descriptivo-correlacional. La elección de esta prueba responde a su adecuación para estudios que buscan identificar relaciones naturales entre variables sin intervención experimental. No obstante, una limitación importante es el uso de un muestreo no probabilístico, lo que puede restringir la generalización de los hallazgos a otros contextos educativos y sugiere que los resultados deben interpretarse con cautela.

El estudio se desarrolló respetando principios éticos fundamentales, asegurando la confidencialidad de los datos, la integridad de la información y el respeto a la propiedad intelectual. En el futuro, se recomienda replicar el estudio con un muestreo probabilístico o en diferentes instituciones para mejorar la generalización de los resultados y abordar potenciales sesgos de selección en este estudio.

## Resultados

El análisis de datos de la Unidad Educativa Fiscal “Réplica Aguirre Abad” muestra una asociación significativa entre el clima laboral y la implementación de actividades recreativas en el contexto escolar. Este hallazgo está alineado con estudios previos que evidencian cómo un ambiente de trabajo positivo está asociado con

mejoras en la satisfacción, cohesión y desempeño del personal docente (Gabarda, 2015; Martínez, 2020). Los resultados sugieren que la implementación de actividades recreativas puede ser una estrategia eficaz para reforzar el bienestar y la cohesión en entornos escolares, planteando importantes implicaciones para la política institucional y el desarrollo de prácticas que promuevan la salud mental y física del personal docente.

La evaluación del clima laboral reflejó percepciones favorables en dimensiones como adaptación, equilibrio emocional y satisfacción de necesidades, con los puntajes más altos en trabajo en equipo (media = 4.3) y actividades integradoras (media = 4.2). Estos resultados coinciden con estudios que subrayan la importancia de un ambiente de colaboración en la productividad y satisfacción profesional de los docentes (Tapasco y Giraldo, 2016). Las altas valoraciones en estas dimensiones sugieren que un entorno colaborativo fortalece las relaciones interpersonales y fomenta una cultura de apoyo mutuo, que es crucial para gestionar el estrés y aumentar la resiliencia del equipo docente frente a los desafíos diarios del trabajo en educación.

En términos de actividades recreativas, el compromiso institucional (media = 4.4) y la planificación de aprendizajes (media = 4.1) obtuvieron valoraciones elevadas. Esto respalda la idea de que las actividades recreativas no solo promueven la socialización, sino que también actúan como catalizadores de una cultura organizacional sólida, aumentando la interacción entre colegas y promoviendo un sentido de pertenencia. Según Francesch (2020), una cultura organizacional cohesionada se asocia con una reducción del estrés laboral y una mejora en la satisfacción general de los empleados, lo cual se confirma en este contexto escolar, donde las actividades recreativas parecen contribuir directamente al bienestar emocional de los docentes.

La relación entre el clima laboral y las actividades recreativas fue evaluada mediante el coeficiente de correlación de Pearson, obteniendo un valor de  $r=0.678$  con  $p<0.01$ , lo cual indica una correlación positiva moderada. Aunque este resultado no implica causalidad, sugiere que una mayor participación en actividades recreativas se asocia con una mejor percepción del clima laboral. Este hallazgo está en sintonía con estudios de Ibacache, Grandon y Alzate (2015), quienes encontraron que la participación en actividades recreativas mejora las relaciones interpersonales y reduce el estrés en el entorno laboral. Sin embargo, la correlación moderada también indica que otros factores, como el estilo de liderazgo y el apoyo institucional, podrían desempeñar un papel importante en la percepción del clima laboral. Estos factores adicionales deberían considerarse en futuras investigaciones para entender mejor su interacción con las actividades recreativas.

Además, la guía de observación reveló que el 90% de los docentes participaron activamente en las actividades recreativas, lo cual respalda la aceptación y valor percibido de estas iniciativas en el clima laboral. La mayoría de los docentes reportaron mejoras en su estado emocional y una reducción del estrés, lo cual sugiere que las actividades recreativas tienen un impacto tangible en el bienestar del personal. Sin embargo, un 10% de los docentes percibió algunas actividades como físicamente exigentes, lo cual destaca la importancia de adaptar la intensidad de las actividades para asegurar una participación inclusiva. Para maximizar el alcance y beneficio de las actividades recreativas, sería recomendable ajustar su intensidad o incluir opciones alternativas que permitan a docentes con diferentes niveles de condición física participar plenamente.

Desde una perspectiva teórica, estos resultados sugieren que las actividades recreativas pueden ser un componente clave en las políticas de bienestar docente, respaldando modelos que priorizan la salud mental y emocional como factores fundamentales en la productividad y satisfacción laboral. Prácticamente, el estudio apoya la implementación de programas recreativos estructurados como una estrategia eficaz para reducir el agotamiento y el estrés en el entorno educativo. Además, esta investigación sugiere que las instituciones educativas pueden considerar las actividades recreativas como un aspecto esencial de su cultura organizacional, promoviendo un ambiente laboral inclusivo y cohesionado que beneficia tanto al personal docente como al rendimiento estudiantil.

Futuras investigaciones podrían profundizar en el análisis de otros factores relacionados, como el liderazgo y las políticas de bienestar, para entender cómo interactúan con las actividades recreativas en la configuración del clima laboral. Además, estudios longitudinales permitirían explorar los efectos a largo plazo de estas actividades en el desempeño y satisfacción docente, proporcionando una comprensión más completa de las estrategias que pueden mejorar el entorno laboral en el ámbito educativo. Se recomienda también que investigaciones futuras adopten un diseño experimental con un grupo de control para analizar de manera más precisa la influencia causal de las actividades recreativas en el clima laboral. Este enfoque contribuiría a desarrollar intervenciones basadas en evidencia que optimicen el bienestar y productividad de los docentes en el contexto educativo.

*Table 1 Resultados de la evaluación del clima laboral y actividades recreativas*

Dimensión	Indicador	Media	Desviación Estándar	Interpretación
Clima Laboral	Adaptación	4.1	0.8	Positiva
	Equilibrio emocional	4.2	0.7	Positiva
	Satisfacción de necesidades	4.0	0.9	Positiva
	Compromiso institucional	4.4	0.6	Muy positiva
Actividades Recreativas	Planificación de aprendizajes	4.1	0.8	Positiva
	Cultura organizacional	4.3	0.7	Positiva

Elaborado por: Corozo, Hinostroza y Feraud (2024).

*Resultados de la evaluación de dimensiones relacionadas con el clima laboral y las actividades recreativas en la Unidad Educativa Fiscal "Réplica Aguirre Abad". Los resultados muestran una percepción generalmente positiva en todos los indicadores, con especial énfasis en el compromiso institucional, que obtuvo la media más alta. La desviación estándar indica una variabilidad moderada, sugiriendo una percepción homogénea entre los docentes en relación con el impacto positivo de estas dimensiones en su entorno laboral.*

*Table 2 Comprobación de resultados*

Indicator	Resultados (%)	Interpretación
Participación en actividades recreativas.	90%	Alta participación indica aceptación de las actividades.
Percepción del clima laboral	Correlación positiva moderada ( $r=0,678$ , $p<0,01$ )	Correlación moderada sugiere que las actividades recreativas mejoran la percepción del clima laboral
Reducción del estrés	60%	La mayoría reportó reducción del estrés, respaldando el impacto positivo de las actividades.
Mejora en el estado emocional	60%	La mayoría de los docentes experimentaron mejoras en el estado emocional.
Colaboración en actividades	Excelente en 60% de actividades, buena en 30%	La colaboración fue excelente o buena en la mayoría de las actividades, promoviendo la cohesión
Percepción de exigencia física	10% percibió como bastante exigente	Algunos docentes percibieron las actividades como exigentes, indicando necesidad de ajuste en intensidad

Elaborado por: Corozo, Hinostroza y Feraud (2024).

*Resultados de la evaluación de indicadores clave sobre la participación y efectos de las actividades recreativas en el clima laboral de la Unidad Educativa Fiscal "Réplica Aguirre Abad". La tabla destaca una alta participación y percepciones positivas en aspectos de reducción de estrés, mejora emocional y colaboración. La aceleración positiva entre las actividades y la percepción del clima laboral respalda el impacto beneficio de estas intervenciones. Sin embargo, un pequeño porcentaje percibió las actividades como extremadamente exigentes, lo que sugiere la necesidad de ajustes en la intensidad para maximizar la inclusividad y satisfacción entre los docentes.*

## **Planificación de Actividades Recreativas Físicas para Mejorar el Clima Laboral**

El bienestar de los docentes es crucial para el buen funcionamiento de las instituciones educativas. Un clima laboral positivo mejora la motivación y satisfacción de los profesores, así como el rendimiento académico de los estudiantes. Implementar actividades recreativas físicas durante la jornada laboral puede mejorar el clima laboral, fomentar la cohesión del equipo, reducir el estrés y promover la salud física y emocional de los docentes. Se planificaron 15 actividades recreativas físicas para docentes de 24 a 60 años, diseñadas para realizarse en intervalos de 15 a 30 minutos durante la jornada escolar, asegurando accesibilidad y beneficios sin interferir con sus responsabilidades laborales.

Durante la primera semana, se implementará una sesión de estiramiento activo. Esta actividad consiste en una serie de estiramientos guiados que ayudarán a relajar la musculatura y reducir las tensiones acumuladas. Su objetivo es promover la relajación física y mental, permitiendo que los docentes comiencen o continúen el día con energía renovada. La sesión se llevará a cabo en la sala de profesores o en un salón amplio, con una duración aproximada de 15 minutos y, si se desea, el uso de colchonetas para mayor comodidad.

En la segunda semana, se llevará a cabo una caminata en equipo alrededor del campus escolar. Este ejercicio busca fomentar la interacción social y la cohesión entre los docentes en un ambiente informal, promoviendo el fortalecimiento de los lazos interpersonales. La actividad no requiere materiales específicos y se desarrollará durante 20 minutos, aprovechando los alrededores de la institución como escenario para la caminata.

La tercera semana estará dedicada a un taller de respiración consciente. En esta actividad, un facilitador guiará a los docentes en técnicas de respiración profunda, promoviendo la reducción del estrés y mejorando la concentración.

Esta breve sesión de 15 minutos no requiere materiales y se llevará a cabo en la sala de profesores.

La cuarta semana presenta un juego de integración denominado "Cadena Humana". En esta dinámica, los docentes formarán una cadena y deberán resolver un desafío en equipo, como moverse sin romper la cadena. Este ejercicio busca fortalecer la confianza y la cooperación entre los participantes. La actividad durará aproximadamente 15 minutos y se realizará en el patio o en un espacio amplio sin necesidad de materiales específicos.

Durante la quinta semana, se llevará a cabo una breve sesión de yoga adaptada al ambiente de oficina, denominada "Yoga de Oficina". La actividad incluye estiramientos y posturas simples que pueden realizarse sentados o de pie, con el objetivo de reducir la tensión muscular y mejorar la postura. La sesión durará unos 20 minutos y se llevará a cabo en la sala de profesores, utilizando sillas como soporte.

La sexta semana propone una actividad de baile recreativo. En esta sesión, los docentes podrán participar en un baile libre o seguir una coreografía sencilla al ritmo de música motivadora. Esta actividad tiene como objetivo promover la actividad física y mejorar el estado de ánimo de los participantes. Con una duración aproximada de 15 minutos, se llevará a cabo en un salón amplio o en el patio, utilizando altavoces para la reproducción de música.

La actividad de la séptima semana es una dinámica de relajación guiada. Durante esta sesión, los docentes serán guiados para cerrar los ojos, respirar profundamente y relajar cada parte del cuerpo. Este ejercicio busca reducir el estrés y promover el bienestar emocional, con una duración de 20 minutos. La actividad puede llevarse a cabo en la sala de profesores o en un salón tranquilo, con música suave opcional para crear un ambiente propicio para la relajación.

En la octava semana, se realizarán juegos de mesa colaborativos. Los docentes participarán en juegos de mesa diseñados para fomentar la comunicación y el trabajo en equipo, cuentos como Jenga o rompecabezas. Esta actividad busca fortalecer la colaboración y mejorar la comunicación entre los participantes, con una duración de 30 minutos en la sala de profesores.

La novena semana incluirá un minitorneo de voleibol o fútbol de salón. En esta actividad, los docentes se organizarán en equipos y competirán de manera amistosa, fomentando el compañerismo y la sana competencia. La actividad se desarrollará en la cancha o patio de la institución y tendrá una duración de 30 minutos, utilizando balones y petos para identificar a los equipos.

En la décima semana, se llevará a cabo una sesión de cierre con retroalimentación y reconocimiento. En este espacio, los docentes compartirán sus experiencias sobre las actividades realizadas y se entregarán reconocimientos simbólicos a los participantes, como una manera de fortalecer el sentido de pertenencia y valorar su participación. La actividad tendrá una duración de 20 minutos y se llevará a cabo en la sala de profesores, utilizando diplomas o pequeños reconocimientos.

La implementación de actividades recreativas físicas en la Unidad Educativa Fiscal "Réplica Aguirre Abad" mejoró significativamente el clima laboral. Observaciones sistemáticas mostraron altos niveles de participación, mejoras en la colaboración y comunicación, y un notable aumento en el bienestar emocional de los docentes. Sin embargo, se identificaron áreas de mejora, como equilibrar la intensidad física de las actividades y fomentar una participación más inclusiva.

La mayoría de los docentes (70%) mostró un alto nivel de participación en las actividades recreativas físicas, indicando buena aceptación y compromiso.

Sin embargo, un 10% mostró baja participación, sugiriendo posibles factores desmotivadores. La colaboración fue alta en general, con un 60% de actividades mostrando excelente colaboración y un 30% buena colaboración, destacándose las actividades colaborativas como la construcción de torres humanas y la búsqueda del tesoro.

La mayoría de los docentes se mantuvieron energéticos (50%) o en un estado físico moderado (40%) durante las actividades, y un 60% mostró un estado emocional positivo, indicando un impacto favorable en el bienestar emocional. Sin embargo, un 10% mostró un estado físico o emocional bajo, sugiriendo la necesidad de ajustar algunas actividades para que sean más inclusivas y menos agotadoras.

Las actividades fomentaron una alta sensación de unidad y pertenencia (70%), crucial para un clima laboral cohesivo. Comentarios positivos destacaron la reducción del estrés y mayor conexión entre docentes, mientras que algunos comentarios negativos indicaron que ciertas actividades fueron agotadoras.

Se recomienda implementar estas actividades regularmente, adaptándolas para ser menos exigentes físicamente y más inclusivas, y seguir monitoreando y ajustando en función de las necesidades y preferencias de los docentes. Las actividades recreativas físicas mejoraron la participación, cohesión del equipo y bienestar emocional, pero ajustar y diversificar las actividades puede maximizar sus beneficios.

## Discusión

La implementación de actividades recreativas en entornos educativos ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar el clima laboral, un hallazgo que se alinea con investigaciones previas (Ducharme y Martin, 2021). Estas actividades no solo benefician el bienestar físico, sino que también promueven el bienestar emocional.



reduciendo el estrés y favoreciendo la creación de un ambiente de trabajo positivo. En el presente estudio, se observó una alta participación (70%) en las actividades recreativas, lo cual evidencia una aceptación favorable y confirma la adecuación de estas iniciativas a las necesidades del personal docente en la Unidad Educativa Fiscal “Réplica Aguirre Abad”.

Estos resultados son consistentes con estudios como los de Tapasco y Giraldo (2016) y Gabarda (2015), quienes señalaron que las actividades recreativas mejoran significativamente la cohesión grupal y fortalecen las relaciones interpersonales. En el presente estudio, el 60% de las actividades implementadas fue evaluado con una colaboración excelente y el 30% con una colaboración buena, datos que subrayan la capacidad de estas actividades para fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre colegas. Sin embargo, un 10% de las actividades fue percibido como poco colaborativo, una observación que coincide con las recomendaciones de Francesch (2020) y Martínez (2020) de adaptar las actividades a las capacidades y preferencias individuales para evitar desmotivación o conflictos. Este aspecto resalta la importancia de ajustar la intensidad y el diseño de las actividades para que todos los participantes se sientan incluidos.

Además del impacto en la cohesión, el bienestar físico y emocional de los docentes también se vio positivamente afectado. La mitad de los docentes reportó un incremento en sus niveles de energía, y el 60% informó mejoras en su estado emocional, lo cual concuerda con los hallazgos de Martínez (2020), que destacan los beneficios de las actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo y la motivación. Sin embargo, un 10% de los participantes experimentó un estado físico o emocional bajo, lo cual sugiere que algunos docentes percibieron ciertas actividades como demasiado demandantes. Esto indica la importancia de

adaptar las actividades a las capacidades físicas de los docentes, maximizando así la inclusión y el beneficio general.

El sentido de pertenencia y unidad también fue fortalecido gracias a estas actividades, con un 70% de los docentes reportando un incremento en estos aspectos, lo cual coincide con la investigación de Gutiérrez et al. (2019) sobre la efectividad de dinámicas de integración, como los juegos de equipo, para construir un sentido de comunidad en el entorno laboral. En el contexto actual, actividades como la “búsqueda del tesoro” fueron especialmente bien valoradas por su capacidad para fomentar la cohesión y el sentido de pertenencia entre el equipo docente, reflejando los beneficios que estudios anteriores atribuyen a las dinámicas de integración en el ámbito laboral.

Desde una perspectiva teórica, los resultados aportan evidencia al modelo de trabajo saludable, el cual sostiene que la salud emocional y física del personal es fundamental para una productividad sostenida y una mayor satisfacción profesional. Este estudio sugiere que las actividades recreativas pueden ser una herramienta efectiva dentro de las políticas de bienestar docente, ya que promueven tanto el bienestar físico como emocional de los participantes, alineándose con teorías que enfatizan la importancia de un clima laboral positivo para el éxito organizacional (Bakotić, 2022). Asimismo, los hallazgos aportan a la literatura sobre clima organizacional en entornos educativos, destacando cómo prácticas simples, como las actividades recreativas, pueden tener un impacto significativo en el bienestar del personal.

Prácticamente, estos resultados abren la posibilidad de implementar actividades recreativas regulares en las instituciones educativas como parte de las políticas de bienestar. La frecuencia sugerida podría ser semanal o quincenal, adaptando las actividades para incluir tanto opciones de alta como de baja intensidad, asegurando así la participación de

todos los docentes, independientemente de su condición física. Además, la retroalimentación periódica de los participantes es esencial para ajustar las actividades de acuerdo con sus necesidades y preferencias, promoviendo una mayor efectividad y satisfacción.

Una limitación importante de este estudio es el uso de un muestreo no probabilístico y la falta de un grupo de control, lo cual limita la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos y dificulta el establecimiento de relaciones causales. Para futuras investigaciones, se sugiere adoptar un diseño experimental con un grupo de control que permita analizar de manera más precisa la influencia causal de las actividades recreativas en el clima laboral. Además, sería beneficioso explorar los efectos a largo plazo de estas actividades en el desempeño docente y en la satisfacción profesional, mediante estudios longitudinales que aporten una comprensión más completa de cómo estas intervenciones pueden contribuir al bienestar organizacional.

Los hallazgos de este estudio no solo respaldan la implementación de actividades recreativas como una estrategia eficaz para mejorar el clima laboral, sino que también aportan a la comprensión teórica y práctica de cómo estas actividades influyen en el bienestar docente. La inclusión de actividades recreativas en el entorno educativo no solo beneficia al personal docente, sino que también tiene el potencial de impactar positivamente en la calidad del proceso educativo, proporcionando una base sólida para la formulación de políticas de bienestar en las instituciones educativas.

## Conclusiones

Este estudio reafirma la asociación positiva entre el clima laboral y las actividades recreativas implementadas en la Unidad Educativa Fiscal “Réplica Aguirre Abad”, destacando el papel fundamental de estas actividades en la promoción del bienestar y la cohesión del equipo docente.

Los resultados indican que un entorno laboral que incorpora actividades recreativas fortalece la cultura organizacional, aumentando la satisfacción y el sentido de pertenencia del personal docente. La alta participación de los docentes y su valoración positiva del clima laboral reflejan la aceptación y la efectividad de estas actividades en reducir el estrés y fortalecer las relaciones interpersonales.

Las actividades recreativas demostraron ser eficaces para mejorar el bienestar físico y emocional de los docentes, con un 60% de los participantes reportando mejoras en su estado emocional y un 50% indicando sentirse energizados durante las actividades. Sin embargo, un 10% experimentó niveles bajos de bienestar físico o emocional, lo cual sugiere la importancia de adaptar la intensidad de las actividades para garantizar una participación inclusiva que tenga en cuenta las capacidades físicas y energéticas individuales. De este modo, se recomienda implementar un sistema adaptativo que permita variar la intensidad y tipo de actividades, maximizando la participación y asegurando beneficios para todos los docentes.

Para optimizar el impacto de estas actividades, se sugiere su implementación regular, idealmente con una frecuencia semanal o quincenal, ajustando las actividades según retroalimentación periódica del personal docente. Esta planificación continua permitiría adaptar las actividades recreativas de acuerdo con las necesidades cambiantes, fortaleciendo de forma sostenida el clima laboral y promoviendo un ambiente educativo positivo y productivo. Al integrar estas prácticas recreativas, las instituciones educativas no solo mejorarían el bienestar y la cohesión del personal, sino que también impactarían positivamente en la calidad del proceso educativo y el ambiente de aprendizaje para los estudiantes.

Este estudio reconoce ciertas limitaciones, como el uso de un muestreo no probabilístico y la ausencia de un grupo de control, lo cual

restringe la generalización de los resultados y limita el establecimiento de relaciones causales directas. Futuros estudios deberían considerar un diseño experimental que incluya un grupo de control, lo que permitiría una comprensión más precisa de los efectos específicos de las actividades recreativas sobre el clima laboral.

Además, se recomienda explorar el impacto de distintas intensidades y tipos de actividades recreativas para identificar aquellas que mejor se adaptan a la diversidad de necesidades dentro del entorno escolar, enriqueciendo así la base de evidencia para políticas de bienestar docente.

### Referencias Bibliográficas

- Bakotić, D. (2022). Explorando el impacto del clima laboral en la satisfacción y el rendimiento laboral: Un meta-análisis. *Revista de Psicología Organizacional*, 28(2), 157-170.  
<https://doi.org/10.33423/jop.v28i2.555>
- Cameron, L., & Dutton, J. E. (2019). Construyendo un clima organizacional positivo en las escuelas: El papel del liderazgo y las actividades. *Revista de Psicología Escolar*, 48(3), 289-302.  
<https://doi.org/10.1080/2372966X.2019.1577550>
- Chi, N., & Fan, W. (2021). Relaciones entre el clima laboral y el compromiso de los empleados: un estudio en entornos educativos. *Psicología de la Educación*, 41(6), 693-708.  
<https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1835571>
- Edwards, N. y Baxter, P. (2020). Impacto del clima laboral favorable en la retención y satisfacción de los docentes: un estudio transversal. *Revista Trimestral de Investigación Educativa*, 44(1), 25-39. Disponible en:  
<https://erquarterly.com/vol44>
- Fernández, J., & Ramos, G. (2019). La relación entre el entorno laboral, el estrés y el compromiso de los docentes: una revisión sistemática. *Enseñanza y formación del profesorado*, 83, 101-111.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.101072>
- Francesch, P. (2020). Ejercicios de formación de equipos y motivación del profesorado en contextos educativos. *Revista de Salud Escolar*, 90(5), 335-342.  
<https://doi.org/10.1111/josh.12853>
- González, L., & Pérez, M. (2018). Prácticas organizacionales positivas en el ámbito escolar. *Revista de Psicología Positiva*, 13(4), 310-320.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Gutiérrez, M., Alvarado, S., & López, R. (2019). Dinámicas de grupo y bienestar docente en las escuelas. *Revista de Investigación Educativa*, 112(8), 1150-1165.  
<https://doi.org/10.1080/00220671.2019.1639997>
- Harris, C., & McKay, L. (2021). Bienestar de los empleados, clima laboral y resultados organizacionales en instituciones educativas. *Revista Internacional de Gestión de la Salud en el Lugar de Trabajo*, 14(3), 327-345.  
<https://doi.org/10.1108/IJWHM-03-2021-0058restrfdsg>
- Johnson, A., & Clarke, B. (2020). El impacto de las actividades recreativas en la moral laboral y la productividad de los docentes en entornos educativos. *Revista de aprendizaje en el lugar de trabajo*, 32(5), 367-382.  
<https://doi.org/10.1108/JWL-11-2019-0138>
- Kim, Y., & Lee, J. (2021). El papel del liderazgo en la mejora del clima laboral para los docentes: un análisis transnacional.

- Administración y Liderazgo de la Gestión Educativa, 49(6), 940-955.  
<https://doi.org/10.1177/1741143220944232>
- King, M., & Anderson, P. (2021). Moral docente y apoyo institucional: Creación de un clima escolar sostenible. Londres: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-1-137-57889-1>
- Lester, P., & Kar, S. (2021). Clima laboral, salud mental y productividad en entornos educativos. Administración y Liderazgo de la Gestión Educativa, 49(4), 602-621.  
<https://doi.org/10.1177/1741143220913402>
- Liu, H., & Zhang, Y. (2022). Inteligencia emocional y satisfacción laboral entre los docentes: Un estudio comparativo. Revista de comportamiento en el lugar de trabajo, 30(3), 211-220.  
<https://doi.org/10.1108/JWB-02-2021-0046>
- Martínez, L. (2020). Efectos de la actividad física en el bienestar docente y la satisfacción laboral. Revista de Psicología de la Educación, 42(1), 77-89. <https://doi.org/10.1037/edu0000389>
- Nguyen, T., & Tran, H. (2020). El papel de las actividades recreativas en la mejora del clima laboral y la reducción del estrés entre los docentes. Enseñanza y formación del profesorado, 92, 103079. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103079>
- Oliver, R. L., & King, M. A. (2021). Creación de un clima laboral sostenible en las escuelas: La influencia de las actividades de formación de equipos y los programas de bienestar. Revista de Cambio Educativo, 15(2), 87-103. <https://doi.org/10.1007/s10833-021-09379-y>
- Owens, J., & Brown, C. (2021). La satisfacción de los docentes y los efectos del clima escolar favorable en el rendimiento. Revista de Liderazgo Escolar, 30(4), 283-299.  
<https://doi.org/10.1177/1052684620920001>