



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN  
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

**Tesis**

Nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes  
de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025

**Para optar el Título Profesional de**  
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

**Presentado por:**

**Autora:** Espinoza Asin, Elizabeth Pamela


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0001-4176-1549>

**Asesor:** Mg. Huamani Escudero, Pierre Alberto

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3869-2554>

**Lima – Perú**

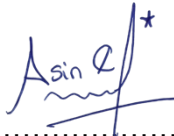
**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

Yo, Elizabeth Pamela Espinoza Asin egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025”. Asesorado por el docente: Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero con DNI: 47167011, ORCID: 0000-0002-3869-2554, tiene un índice de similitud de **20 (veinte) %** con código oid:14912:495430020 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 Elizabeth Pamela Espinoza Asin  
 DNI: 48307367

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado



.....  
 Firma  
 Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero  
 DNI: 47167011

Lima, 10 de Setiembre de 2025

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a la mujer más formidable y con una determinación admirable, mi madre Gladys Asin Nuñez, quien nunca dejó de creer en mí y siempre estuvo conmigo, fuiste mi apoyo incondicional en mis momentos más difíciles; la palabra rendirse no era una opción, inculcaste valores y principios que me convirtieron en la persona que soy ahora. La frase que siempre me repites y que jamás olvidare es que “la riqueza más grande o herencia que me dejaras, son los estudios”, es por ello que este logro es de ambas, mas tuyo que mio.

¡Muchas gracias mami!

## **AGRADECIMIENTO**

Mi más sincero y profundo agradecimiento para todos ustedes:

A mi abuela Nidia Nuñez de Asin, quien es mi fortaleza y motivación para llegar a lograr mis objetivos, nunca dejo de confiar en mi y siempre tiene palabras de aliento que me reconfortan totalmente.

A mi tía Giovanna Asin Nuñez, quien siempre fue mi inspiración y mi ejemplo a seguir, a pesar de las diversas dificultades que se puedan presentar; si hay determinación, todo será posible.

A la Dra. Isabel Delgado Torres, directora del CEBE Santa Lucia, ya que sin su apoyo incondicional y sus grandes consejos nada de esto sería posible.

A mi asesor el Mg. Pierre Huamani Escudero, su paciencia y vasto conocimiento logró guiarme a la finalización del presente estudio.

A mi mejor amigo Rambo Asin, mi fiel compañero de cuatro patas quien con su amor incondicional y compañía hizo de esta experiencia más cálida y llevadera. En cada madrugada de estudio, en cada momento de cansancio y en cada alegría, se mantuvo a mi lado.

A mis amigas que estuvieron en mi etapa de crecimiento universitario, dándome ánimos, empujándome a continuar en los momentos más difíciles de mi vida, logrando que mi sueño se haga realidad.

## **ÍNDICE:**

### **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

- 1.1. Planteamiento del problema
- 1.2. Formulación del problema
  - 1.2.1 Problema general
  - 1.2.2 Problemas específicos
- 1.3. Objetivos de la investigación
  - 1.3.1 Objetivo general
  - 1.3.2 Objetivos específicos
- 1.4. Justificación de la investigación
  - 1.4.1 Teórica
  - 1.4.2 Metodología
  - 1.4.3 Práctica
- 1.5. Limitaciones de la investigación
  - 1.5.1 Temporal
  - 1.5.2 Espacial
  - 1.5.3 Población

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

- 2.1. Antecedentes de la investigación
- 2.2. Bases teóricas
- 2.3. Formulación de hipótesis
  - 2.3.1 Hipótesis general
  - 2.3.2 Hipótesis específicas

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

- 3.1. Método de la investigación
- 3.2. Enfoque de la investigación
- 3.3. Tipo de investigación
- 3.4. Diseño de la investigación
- 3.5. Población, muestra y muestreo
- 3.6. Variable y operacionalización
- 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos
  - 3.7.1 Técnica
  - 3.7.2 Descripción de instrumentos
  - 3.7.3 Validación
  - 3.7.4 Confiabilidad
- 3.8. Procesamiento y análisis de datos
- 3.9. Aspectos éticos

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

### 4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

4.1.2. Prueba de hipótesis

4.1.3. Discusión de resultados

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### 5.1. Conclusiones

### 5.2. Recomendaciones

## **REFERENCIAS**

## **ANEXOS**

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez del instrumento

Anexo 4: Aprobación del comité de ética

Anexo 5: Formato de consentimiento informado

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos

Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Distribución por género de la muestra .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 2 - Distribución por edad de la muestra .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 3 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural de la muestra .....	34
Tabla 4 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso de la muestra.....	35
Tabla 5 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en posturas de descanso de la muestra .....	36
Tabla 6 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en movimientos para adoptar posturas de descanso de la muestra .....	37
Tabla 7 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural e movimientos de aseo, trabajo y vida diaria de la muestra.....	38
Tabla 8 Distribución según el nivel de estrés percibido de la muestra .....	39
Tabla 9 Distribución según el nivel de estrés percibido en eutres de la muestra .....	40
Tabla 10 Distribución según el nivel de estrés percibido en distrés de la muestra.....	41
Tabla 11 Tabla cruzada según nivel de estrés percibido y nivel de conocimiento en higiene postural .....	42
Tabla 12 Prueba de normalidad .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 13 Prueba de Rho de Spearman .....	44
Tabla 14 Prueba de Rho de Spearman .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 15 Prueba de Rho de Spearman .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 16 Prueba de Rho de Spearman .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 17 Prueba de Rho de Spearman .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Distribución por género de la muestra .....	32
Figura 2: Distribución por edad de la muestra .....	33
Figura 3: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural de la muestra .....	34
Figura 4: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso de la muestra .....	35
Figura 5: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en posturas de descanso de la muestra .....	36
Figura 6: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en movimientos para adoptar posturas de descanso de la muestra .....	37
Figura 7: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural e movimientos de aseo, trabajo y vida diaria de la muestra .....	38
Figura 8: Distribución según el nivel de estrés percibido de la muestra.....	39
Figura 9: Distribución según el nivel de estrés percibido en eutres de la muestra .....	40
Figura 10: Distribución según el nivel de estrés percibido en distrés de la muestra.....	41

## RESUMEN

La investigación tuvo como Objetivo: “Determinar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucía, Lima, 2025”; **materiales y método:** La población estuvo constituida por 60 docentes de ambos sexos, y la muestra correspondió al total. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, con diseño no experimental, transversal y correlacional. Se aplicaron dos cuestionarios: el de Conocimiento en Higiene Postural, para cuantificar el nivel de conocimiento, y el de Estrés Percibido, para evaluar el nivel de estrés experimentado. **Resultados:** El 53,33% de los docentes presentó nivel medio de conocimiento y el 46,67% nivel bajo, sin registrarse niveles altos. En cuanto al estrés percibido; el 55,00% mostró nivel alto, el 38,33% nivel medio y el 6,67% nivel bajo. La correlación de Spearman evidenció relación negativa alta entre ambas variables ( $Rho = -0,827$ ;  $p < 0,001$ ). Por dimensiones, se halló correlación negativa moderada en recogida y transporte de peso ( $Rho = -0,531$ ) y en movimientos para adoptar posturas de descanso ( $Rho = -0,432$ ), negativa alta en movimientos de aseo, trabajo y vida diaria ( $Rho = -0,755$ ), y ausencia de correlación en posturas de descanso ( $Rho = 0,020$ ). **Conclusión:** Un mayor conocimiento en higiene postural se asocia con menores niveles de estrés percibido, siendo los movimientos de aseo, trabajo y vida diaria la dimensión con mayor influencia en la población docente estudiada.

### **Palabras claves:**

Nivel de conocimiento, Higiene Postural, Estrés, Docentes.

## ABSTRAC

### ABSTRACT

The research aimed to: “Determine the relationship between the level of knowledge in postural hygiene and the level of perceived stress in special education teachers at Santa Lucía, Lima, 2025.” **Materials and methods:** The population consisted of 60 teachers of both sexes, and the sample corresponded to the total. The study followed a quantitative approach, was applied in type, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. Two questionnaires were applied: the Postural Hygiene Knowledge Questionnaire, to measure the level of knowledge, and the Perceived Stress Questionnaire, to assess the level of stress experienced. **Results:** A total of 53.33% of teachers presented a medium level of knowledge and 46.67% a low level, with no high levels reported. Regarding perceived stress; 55.00% showed a high level, 38.33% a medium level, and 6.667% a low level. Spearman’s correlation showed a high negative relationship between both variables ( $Rho = -0.827$ ;  $p < 0.001$ ). By dimensions, a moderate negative correlation was found in lifting and carrying weight ( $Rho = -0.531$ ) and in movements to adopt resting postures ( $Rho = -0.432$ ), a high negative correlation in hygiene, work, and daily life movements ( $Rho = -0.755$ ), and no significant correlation in resting postures ( $Rho = 0.020$ ). **Conclusion:** Greater knowledge of postural hygiene is associated with lower levels of perceived stress, with hygiene, work, and daily life movements being the dimension with the greatest influence among the teachers studied.

**Keywords:** Knowledge level, Postural Hygiene, Stress, Teachers.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente a nivel mundial el conocimiento en higiene postural es de gran relevancia en las personas, sobre todo en los docentes que imparten educación en la modalidad especial ya que por sus diversas funciones están expuestos no solo a presentar estrés, sino que también podría desencadenar malestares musculoesqueléticos, por lo que su desenvolvimiento en el salón de clases se vería afectada de manera significativa. En este contexto, el análisis será fundamental para la elaboración de medidas preventivas que beneficiaran a los docentes, y por ende puedan impartir clases de calidad a sus estudiantes. Por ello, el presente estudio se centra en analizar “la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y el nivel de estrés percibido en los docentes de educación especial del Santa Lucia”. La presente investigación ha sido organizada en cinco capítulos:

En el capítulo I, se evidencia el planteamiento del problema, exponiendo la higiene postural y el estrés percibido, se describe también los objetivos, la justificación y limitaciones.

En el capítulo II, se menciona los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas y la formulación de hipótesis.

En el capítulo III, describe aspectos metodológicos, selección de la población, la muestra y el muestreo, se visualizará el cuadro de la operacionalización de las variables, así como también la técnica y descripción de los instrumentos para su posterior procesamiento y análisis.

En el capítulo IV, se presenta los resultados obtenidos, la discusión, análisis descriptivo, prueba de hipótesis con Rho Spearman.

En el capítulo V, se presenta las conclusiones y recomendaciones obtenidas de la presente investigación.

## CAPITULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

A nivel global, el personal docente se enfrenta a niveles elevados de estrés percibido, en un estudio se reportó que aproximadamente el 60% de los profesores muestran signos de estrés laboral significativo que conlleva a consecuencias como el desgaste profesional. Además, las investigaciones revelaron que se estipula que más de un tercio de los profesores de educación lleguen a considerar dejar su trabajo, lo que indica que la salud mental en los docentes es de suma importancia, lo que requiere la necesidad de poder afrontar esta crisis. (1)

La OMS en su plan de acción 2013-2030 priorizo la prevención del estrés mediante programas específicos para aminorar las inasistencias en la jornada laboral, incrementar el rendimiento y aumentar el bienestar de los trabajadores (2). Por otro lado, en la situación global, hay numerosos hábitos inadecuados relacionados con la higiene postural que se consideran una de las principales causas de diversos desequilibrios musculares y como consecuencia provocan dolor especialmente en la espalda (3).

Adicionalmente esta clase de malestar que se siente en la zona de la espalda se considera como la segunda molestia más común entre las personas, con esto se confirma que al 80% de los habitantes del mundo han podido percibir este dolor en algún momento y con esto se puede confirmar que no hay un buen nivel de conocimiento de higiene postural (4).

Después de la pandemia por Covid-19 en República Dominicana, una investigación demostró que el 15% de docentes evidenció un nivel de estrés relativamente bajo, sin embargo, el 85% presenta un nivel medianamente alto, después de haber adoptado el modo virtual ante el Covid-19 (5). En Barcelona, se realizó un estudio enfocado en la prevención de trastornos musculoesqueléticos a través de la adopción de hábitos posturales y se determino que las buenas practicas posturales continuas, genero un efectos positivos en los trabajadores del área de limpieza (6).

En México, se llevo a cabo una investigación en un grupo representativo, se llevo a determinar que el 84% de los participantes poseía un conocimiento intermedio sobre de higiene postural, no obstante, el 59% manifestó experimentar un dolor moderado en la zona baja de la espalda (7). En la situación nacional, precisamente en El Tambo, se desarrolló un estudio en docentes de un CEBA donde encontraron una correlación fuerte y negativa entre el nivel de conocimiento y el dolor lumbar ( $Rho = -0.890$ ,  $p = 0.000 < 005$ ) lo que quiere decir que “entre el nivel del conocimiento y el dolor lumbar en los docentes del CEBA Politecnico Regional del Centro, si tiene una relación significativa” (8).

En un distrito de Lima norte, Carabayllo, se desarrolló una investigación que quiso “determinar el nivel de estrés en docentes de educación inicial”, un 47,1% de docentes presentó nivel alto de estrés y un 29,4% un nivel moderado de estrés, adicionando a esto los docentes con mayores niveles de estrés son los docentes que no tenían más de 5 años trabajando (9).

En Lima metropolitana, Chávez analizó “el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en docentes de centros de educación básica especial”, encontrándose que más del 50% de la muestra tiene un nivel medio de higiene postural pero sin embargo un 96% presento dolor de espalda, inclusive de ese 96%, un 46% manifestó tener dolor moderado, quedando en evidencia que existe una relación inversa entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en los docentes(10).

Después de todo lo expuesto, el objetivo principal del presente estudio de investigación es conocer la relación entre el “nivel de conocimiento de higiene postural y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucía en el distrito de Lima, 2025” con el propósito de comprender el nivel de conocimiento en higiene postural que presentan el personal docente y el nivel de estrés percibido en base a las funciones que ejerce dentro de sus centros laborales.

## **1.2. Formulación del problema**

### 1.2.1. Problema general:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?

### 1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa lucia, lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en movimiento para optar por una postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?

## **1.3. Objetivo de la investigación**

### 1.3.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, lima, 2025

### 1.3.2. Objetivos específicos:

- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025
- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025
- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en movimiento para optar por una postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025
- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.

### 1.4. Justificación de la investigación

#### 1.4.1. Teórica

Tiene una base teórica sólida debido a los diversos estudios y discusiones de varios autores, para el autor Julián en su investigación determinó que el nivel de conocimiento en higiene postural, es medio para recolectar los datos aplicó el cuestionario de higiene postural, por lo que autor sostiene que tener una buen conocimiento acerca de la higiene postural podrá reducir las dolencias corporales de modo que se podrán desarrollar las actividades en el entorno laboral como las actividades de rutina de forma óptima (11). Según Carrera, sobre la segunda variable, en su trabajo de investigación aplicó “la escala de estrés percibido” (EEP) de Cohen et al. pues asegura que el estrés podría conllevar a problemas graves como el agotamiento o trastornos mentales (12).

#### 1.4.2 Metodología

En el presente estudio se utilizó el “Cuestionario de Higiene postural” cuyo coeficiente de alfa de Cronbach es de 0.818 facilitando la recolección de datos de los encuestados de forma válida y confiable, y para medir el estrés percibido; se empleó el cuestionario la "Escala de Estrés Percibido (EEP)", instrumento que cuenta con un adecuado coeficiente alfa de Cronbach de 0.81 y un  $r = 0.73$ ; asimismo, cuenta con una validez convergente óptima a su vez se encuentra adaptada a la realidad peruana.

#### 1.4.3 Práctica

Los datos recolectados de esta investigación hicieron posible evidenciar el nivel de conocimiento en higiene postural y el nivel de estrés percibido. Asimismo, los datos obtenidos servirán como base para implementar acciones preventivas que promuevan el bienestar integral de los docentes, mediante charlas informativas relacionadas con la higiene postural y acerca de la reducción del estrés. También se espera que las conclusiones de este trabajo proporcionen datos útiles y aplicable no solo para los docentes, así como también como antecedentes para futuras investigaciones.

### **1.5 Limitación de la investigación**

#### 1.5.1. Temporal

La realización de este trabajo de investigación tuvo lugar en el año 2025.

#### 1.5.2 Espacial

La investigación actual se ejecutó en el Centro de Educación Básica Especial 09 Santa Lucía, en el distrito del Cercado de Lima, ubicado en Lima, Perú.

#### 1.5.3 Población

Docentes de educación especial de Santa Lucía.

## II. MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes

#### Internacionales

Vidal et al (13) en el año 2021 tuvo como objetivo “determinar el conocimiento de la educación postural y la prevención del dolor de espalda entre el profesorado de primaria del colegio Majorca, España”. Este estudio transversal evaluó a 85 docentes del nivel primaria, el 17,6% estuvo conformada por docentes de educación física y el 82,4% eran docentes de aula. En cuanto a los resultados, demostraron la prevalencia del dolor lumbar corresponde al 96,5% con diferencias significativas determinadas por sexo. El conocimiento de los docentes sobre el dolor lumbar fue de 17,3 en el LKQ (rango: 0-24) y de 4,3 en el COSACUES (rango: 1-10). En conclusión, el conocimiento de los docentes es insuficiente para poder implementar programas sobre la promoción de la salud eficaz que puedan ser de gran utilidad en la prevención del dolor lumbar en los estudiantes.

Kraemer K. et al. (14) en el año 2021 tuvieron como objetivo principal “evaluar el dolor musculoesquelético y los factores de riesgo ergonómicos en el ambiente laboral de docentes del Campus Sao Bento Do Sul del Instituto Federal Catarinense”. En sus resultados demostraron que más del 72% de docentes declaró tener pocos conocimientos de ergonomía y el 68% afirmó no aplicar estos principios en su vida diaria. Los riesgos ergonómicos más importantes a los que se exponía la plana docente eran permanecer sentado y de pie durante períodos prolongados, la altura inadecuada del monitor. Todos los docentes refirieron dolor en los últimos 12 meses, siendo las zonas más frecuentemente afectadas la zona lumbar (60%), zona cervical (56%) y la articulación glenohumeral (48%). Concluyeron que los resultados demuestran la consideración de las adaptaciones ergonómicas y los cambios en los hábitos del trabajo de los docentes para mejorar su salud y calidad de vida, permitiendo también ofrecer una educación de mayor calidad a sus estudiantes.

Carrera et al. (15) en el año 2024 tuvo como objetivo “analizar el impacto de los factores psicosociales en el desempeño de los docentes en Ecuador”. Aplicaron tres encuestas

estandarizadas sobre el estrés, la percepción de la inseguridad y la satisfacción laboral. En los resultados se evidenció que el 72% de docentes presentan niveles elevados de estrés debido a la sobrecarga laboral, en cuanto a la percepción de la inseguridad el 60% de docentes en su institución se sienten amenazados y extorsionados, el 63% de docentes presenta niveles bajo de satisfacción laboral debido a la falta de apoyo. Se concluye que en el análisis estadístico existe una correlación significativa entre las tres variables, la inseguridad y la sobrecarga de trabajo afecta la salud mental del docente, trayendo como consecuencia su calidad educativa.

## Nacionales

Alcala (16) en el año 2023 tuvo como objetivo “Determinar la relación entre la higiene postural y el dolor de espalda de los docentes de la Institución Educativa Privada Bethel Christian School, Juliaca 2023”. Estudio cuantitativo, transversal no experimental, descriptivo correlacional. Se evidencio en los docentes que el 52% presenta un nivel bajo de conocimiento en higiene postural, 38% presenta un nivel medio y 10% presenta un nivel alto, referente al dolor de espalda el 18% no presenta dolor, 54% presenta dolor leve y el 28% dolor moderado. Concluye que si existe una relación inversa entre ambas variables en los docentes con un valor  $p=0.000$  lo que significa que es menor a 0.05 y el coeficiente de correlación es  $\rho=-0.691$ .

Julian (11) en el año 2022 tuvo como objetivo “Establecer la relación entre los síntomas musculoesqueléticos y el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la educación a distancia en docentes de la Institución Educativa 7207 Mariscal Ramón Castilla, 2022”. Estudio cuantitativo, observacional, correlacional. Obtuvo como resultado que el 97% de docentes presentaba síntomas musculoesqueléticos; el 63% en la zona cervical, 61% en la zona dorso-lumbar, 41% en la mano, 40% en hombro y el 18% en codo. En cuanto al nivel del conocimiento sobre higiene postural el 57% los docentes presentan un nivel medio; el 34% presenta un nivel bajo y el 8% presenta un nivel alto. En la correlación de las dos variables y probar la hipótesis de estudio utilizó el Chi cuadrado, encontrando una significancia del 5%. En tal sentido se concluye, que existe relación entre ambas variables en los docentes que imparten educación a distancia.

Bravo D (17) en el año 2022 tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el síndrome de apnea de sueño y el estrés percibido en el personal de enfermería de la clínica Vesalio, 2022”. Estudio básico, cuantitativo, transversal no experimental. Los resultados evidenciaron en el personal de enfermería, que el 44% presenta un nivel moderado de estrés percibido, el 15% presenta una apnea de sueño moderado con un nivel alto de estrés percibido y el 3% presentó una apnea de sueño y un nivel de estrés percibido bajo. El análisis de la correlación entre ambas variables es un rho de Spearman de 0,765 y el valor es de  $p < 0,05$ . Se llegó a concluir que el personal del área de enfermería que labora en la clínica Vesalio, si presenta una relación directa y moderada entre sus dos variables.

## **2.2. Bases teóricas**

### 2.2.1 Postura

Según la Real Academia Española, el término “postura” proviene del latín que significa *positura*, y hace referencia a la manera en que un individuo, un animal o un objeto está colocado. Es decir, la alineación corporal que toman las articulaciones y extremidades frente a las actividades, o una porción de él, en respuesta a la fuerza que ejerce la gravedad, generando un balance armonioso entre las cadenas musculares que ayudan a mantenernos erguidos y la acción de dicha fuerza (18).

Podemos dividir en tres tipos de posturas básicas:

- Bipedestación
- Sedestación
- Decúbito

### 2.2.2. Higiene postural

Se entiende como higiene postural a la serie de hábitos que ayudan a mantener una posición corporal adecuada, tanto en movimiento como en reposo, con el fin de prevenir molestias o lesiones futuras, sobre todo en la columna vertebral. Es ideal mantener una postura correcta que implica que el cuerpo se encuentre bien alineado, con la cabeza, columna y pelvis en equilibrio y con el peso perfectamente distribuido en todo el cuerpo del individuo (19).

El nivel de conocimiento en higiene postural se refiere al dominio del tema, a la comprensión y a la aplicación que poseen las personas sobre las prácticas adecuadas de cómo mantener posturas correctas durante el desarrollo de las actividades diarias. Este conocimiento permite prevenir lesiones musculoesqueléticas, disminuir el riesgo de malestares corporales crónicos y promover un bienestar físico general (20).

#### 2.2.2.1 Normas

Estas normas son fundamentales para cualquier grupo etario, dado que favorece la prevención de futuros malestares en la columna, que pueden surgir por mantener posturas incorrectas o por la presencia de ciertas afecciones. Por esta razón, es esencial incorporar estas normas en la rutina diaria hasta que se conviertan en hábitos automáticos, aplicados de manera natural y constante en la vida cotidiana (21).

#### 2.2.2.2 Dimensiones de higiene postural

- Recogida y transporte de peso

Las posiciones que asume el cuerpo al levantar y trasladar objetos, sin importar su peso, son fundamentales para evitar sobrecargas o lesiones. Es recomendable emplear ropa cómoda y funcional, preferentemente con bolsillos, para facilitar el transporte de herramientas u objetos pequeños durante las tareas de la vida diaria. Asimismo, se recomienda el uso de carritos con ruedas para movilizar elementos de mayor peso, lo cual permite reducir el esfuerzo físico evitar cargar directamente con los brazos o realizar múltiples desplazamientos innecesarios hacia el mismo lugar (22).

- Postura de descanso

La posición corporal durante el sueño o las horas de descanso desempeña un papel importante en el bienestar física. Si bien el descanso es una necesidad fundamental, es esencial adoptar posturas adecuadas que favorezcan la relajación y prevengan molestias físicas a largo plazo. Una de las posiciones más recomendables para dormir es la posición fetal, ya que favorece una mayor sensación de comodidad y descanso. Bajo este enfoque,

la organización mundial de la salud, manifiesta que el descanso inadecuado de forma prolongada puede tener consecuencias graves para la salud (23).

- **Movimiento para optar por una postura de descanso**

Las posturas previas que adopta una persona antes de realizar una actividad o alcanzar una posición de descanso también son relevantes para la salud corporal. Estas acciones, aunque rutinarias, pueden generar un desgaste progresivo en las estructuras del cuerpo si no se ejecutan de forma adecuada, llegando incluso a provocar más daño que la postura final en sí misma. Por ello, es fundamental evitar movimientos innecesarios, utilizar posturas correctas y aplicar principios correctos de alineamiento corporal, así como también ejercicios respiratorios adecuados y, cuando sea posible, realizar ciertas tareas de posición sentada para reducir el esfuerzo físico (24).

- **Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria**

Se refiere a las distintas posturas y cambios de posición que adoptamos al realizar actividades relacionadas con el cuidado personal, el ámbito laboral y los quehaceres diarios. (25)

### 2.2.3. Estrés

El estrés puede ser comprendido como un proceso en el cual una persona interpreta ciertas situaciones o estímulos conocidos como “estresores”, como una amenaza o desafío a su tranquilidad y bienestar, lo que genera una reacción que involucra aspectos emocionales, física y conductuales (26).

Desde la visión fisiológica, Hans Selye lo interpretó como una respuesta general del organismo frente a cualquier tipo de exigencia o cambio, que actúa como un mecanismo de adaptación. Sin embargo, si esta respuesta se prolonga, puede derivar en un estado de desgaste o agotamiento (27). Por otro lado, en el ámbito psicológico, Lazarus y Folman consideran el estrés como un estado de tensión que surge cuando el individuo considera que no cuenta con las capacidades suficientes para afrontar las demandas de su entorno, lo que genera un desequilibrio entre lo que se exige y lo que se puede manejar (28).

### 2.2.3.1 Factores de riesgo

Son elementos, ya sean personales, ambientales, genéticas o conductuales que incrementan el riesgo de que un individuo llegue a enfermarse o tenga algún daño físico. (29).

La Organización Mundial de la Salud, considera factor de riesgo cualquier tributo de un individuo que eleva la posibilidad de aparición de una enfermedad o daño en la salud (30).

#### Factores laborales (psicosociales)

- Demandas excesivas de trabajo, como alto volumen de tareas, presión de tiempo, monotonía o trabajo emocionalmente demandante (28).
- Bajo control o autonomía, cuando el trabajador tiene poca influencia sobre cómo realizar sus tareas (31).
- Falta de apoyo social y supervisión deficientes, limitada retroalimentación o acompañamiento de jefes y colegas.
- Incertidumbre en el rol laboral y falta de claridad, lo que genera conflicto de expectativas.
- Relaciones interpersonales conflictivas, incluidas disputas frecuentes, acoso o mal ambiente laboral.
- Recompensas y reconocimiento insuficientes, que reducen la motivación y aumentan el malestar.
- Cambios organizacionales mal gestionados, como reestructuraciones, cambios de horario, herramientas o roles sin acompañamiento adecuado.
- Percepción de injusticia, referente a procedimientos injustos o trato desigual en la organización.

#### Factores personales y de estilo de vida

- Características individuales, como baja autoestima, personalidad de tipo neuroticismo o tendencia a estilos de afrontamiento poco adaptativos.
- Circunstancias personales, incluidas la inseguridad laboral, problemas financieros, desequilibrio entre trabajo y vida personal, soledad o falta de apoyo social.
- Eventos vitales adversos o trauma acumulado, como experiencias traumáticas, abuso, pérdidas o enfermedades crónicas.
- Entorno físico hostil, como ruido, iluminación deficiente o ambiente contaminado.
- Hábitos poco saludables, como falta de sueño, mala alimentación, consumo de alcohol o tabaco, que intensifican la vulnerabilidad al estrés (32).

### 2.2.3.2 Dimensiones de percepción del Estrés

- Eustrés

Se refiere a un tipo de estrés positivo que ocurre cuando una persona experimenta un desafío que percibe como alcanzable y gratificante. Este tipo de estrés puede generar motivación, energía y una sensación de realización, mejorando el rendimiento y el bienestar general. (33,34)

Hans Selye fue quien introdujo el término “stress” en 1976, combinando el prefijo griego *eu-* (bueno) para distinguirlo del estrés perjudicial. Él lo describió como una respuesta psicológica positiva ante situaciones exigentes pero manejables (33).

El eustrés se asocia a experiencia de esperanza, compromiso activo y satisfacción vital; su aparición depende de cómo la persona pueda percibir la situación y la capacidad para poder manejarlo. (34)

- Distrés

Representa el aspecto negativo del estrés. Se presenta cuando las demandas de una situación superan la capacidad de afrontamiento del individuo, generando una respuesta empobrecida que puede conducir a ansiedad, agotamiento emocional o conductas disfuncionales (35).

En un contexto médico, el distrés se define como un estado aversivo donde la persona no logra adaptarse bien a factores estresantes, y puede manifestarse como retraimiento, agresividad o patrones de comportamiento inadecuado (35).

Cuando el estrés no se resuelve, según Selye, puede volverse crónico y pasar de ser eustrés a distrés, derivando en ansiedad, retirada social o síntomas depresivos (34).

### 2.2.4. Centro de Educación Básica Especial

De acuerdo con el Ministerio de educación del Perú, establece que la Educación Básica Especial es una la modalidad del sistema educativo que brinda orientación y acompañamiento a la población infantil, adolescente y juvenil que tengan alguna necesidad educativa especial vinculada a algún tipo de discapacidad. Esta modalidad busca fomentar el desarrollo integral de sus capacidades. En otras palabras, está dirigida a estudiantes con discapacidades severas o multidiscapacidad, cuyas

necesidades particulares no serán cubiertas en la básica regular bajo el enfoque de la inclusión educativa (36).

A través de esta iniciativa, el Ministerio de educación por medio de la Dirección de la modalidad de educación básica especial impulsa la “Estrategia de Cierre de Brechas Educativas para Personas con Discapacidad”, con el propósito de fomentar la creación de condiciones que permitan el acceso de personas con discapacidad al sistema educativo peruano (36).

Actualmente el Perú cuenta con 411 centros de educación básica especial (37), con 4330 docentes que imparten clases a alrededor de 20 100 estudiantes con discapacidad o multidiscapacidad (38).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### 2.3.1. Hipótesis general:

**Hi:** Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

**Ho:** No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

### 2.3.2. Hipótesis específicas:

Hi: Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docente de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Hi: Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Hi: Existe relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural en movimiento para optar por una postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural en movimiento para optar por una postura de descanso y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Hi: Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.

## **III. METODOLOGIA**

### **3.1. Método de la investigación**

Se origina de una suposición razonable por lo que el método es hipotético deductivo y basada en lo que se ha observado en los datos o en conocimientos ya establecidos. Si la idea surge a partir de los datos, se utiliza un enfoque inductivo; si proviene de teorías o principios generales se emplea un enfoque deductivo (39).

Es por ello que el presente trabajo es de método deductivo, ya que se propone una hipótesis general y con los resultados a obtener se pretende afirmar o negar la hipótesis planteada a esta problemática.

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Se utiliza un enfoque cuantitativo, que esta basado en el “paradigma positivista” en el cual lo que importa es la medición y la cuantificación; dado que a partir de estas se logrará identificar las tendencias, se generará nuevas hipótesis y como resultado se podrá elaborar nuevas teorías (40).

Después de lo expuesto esta investigación tendrá un enfoque cuantitativo, porque se hará uso de la estadística como herramienta para cuantificar los datos y resultados de cada variable a investigar.

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo que presenta esta investigación es aplicada, por lo que trata de identificar a través del conocimiento científico, cuales se puede sumar a encontrar la solución de una necesidad “reconocida, práctica y específica” (40).

El tipo de investigación del presente trabajo es aplicada, por lo que se pretende que con los resultados que se obtengan aumente el estado del arte.

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño de este trabajo es no experimental, lo cual significa que ninguna de la variable se manipula al realizar esta investigación, por lo que solo se observan los fenómenos que se puedan dar de manera natural y luego poder analizarlos (40).

El estudio de corte transversal se caracteriza por la recopilación datos en un “único momento específico” (40). Esta investigación recopila los datos de su muestra en un momento específico dentro del proceso de desarrollo del estudio.

El nivel correlacional, se describe como el nivel que su propósito principal es conocer la relación entre ambas variables presentadas en el estudio, además de conocer el comportamiento de cada variable y como se pueden relacionar entre sí (40).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población:**

Este estudio de investigación presentará una población que estará constituida por 60 docentes, tanto del género femenino como del género masculino que se encuentren laborando activamente en el Centro educativo básica especial “Santa Lucia”.

#### **Muestra:**

La muestra de este estudio está conformada por el número total de la población, debido a que los docentes cumplen con el perfil de la presente investigación.

#### **Muestreo:**

El muestreo del presente estudio es no probabilístico por conveniencia de tipo censal, debido a que se consideró el número total de la población.

##### **3.5.1. Criterios de Selección**

Criterio de inclusión:

- Docentes de Educación Básica Especial
- Docentes nombrados
- Docentes contratados
- Docentes de ambos sexos
- Docentes que acepten responder las encuestas

Criterios de exclusión:

- Docentes que no pertenezcan a educación especial
- Docentes que no deseen responder la encuesta

### 3.6. Variable y operacionalización

VARIABLES	DEFICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ESCALA VALORATIVA
Nivel de conocimiento en higiene postural	Grado de información, comprensión y aplicación que tienen las personas sobre las prácticas adecuadas para mantener posturas correctas durante sus actividades diarias. Este conocimiento permite prevenir lesiones musculoesqueléticas, disminuir el riesgo de dolores corporales crónicos y promover un bienestar físico general	La valoración se da de acuerdo al puntaje (bajo, medio o alto) de cuestionario de 31 ítem	Recogida y transporte de peso	Puntaje obtenido de la aplicación del cuestionario	Ordinal	Bajo: 0 – 16 puntos  Medio: 17 a 23 puntos  Alto: 24 a 31 puntos
			Postura de descanso			
			Movimiento para optar una postura de descanso			
			Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria			
Nivel de estrés percibido	Es un proceso en el cual una persona interpreta ciertas situaciones o estímulos conocidos como “estresores”, como una amenaza o desafío a su tranquilidad y bienestar, lo que genera una reacción que involucra aspectos emocionales, física y conductuales	La medición es a través de las puntuaciones obtenidas (bajo, moderado o alto) de la escala de Percepción Global de Estrés de Cohen et al. (1983).	Eutres	Los recursos tanto físicos como psicológicos son considerados apropiados a las exigencias del entorno	Ordinal	Bajo = 0 - 14 puntos  Moderado = 15 - 22 puntos  Alto = 23 - 40 puntos
			Distres	Respuesta del organismo cuando los recursos personales no resultan suficientes para enfrentar las exigencias del entorno		

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1 Técnica

Para la obtención de datos de esta investigación, se empleo la técnica que corresponde a la encuesta, el cual se aplico mediante los instrumentos que se describen a continuación.

#### 3.7.2 Descripción del instrumento

El nivel de conocimiento en higiene postural: Cuestionario de nivel de conocimiento en higiene postural, el cual evalúa el nivel de conocimiento que se tiene sobre el manejo apropiado de la espalda. Se conforma por un total de 31 preguntas organizadas en cuatro dimensiones “recogida y transporte de peso”, la cual tiene 11 preguntas, “posturas de descanso”, conformada por 8 preguntas, “movimientos para adoptar posturas de descanso”, compuesta por 5 preguntas y “posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria” con 7 preguntas (41).

Ficha técnica	
Nombre	Nivel de conocimiento de Higiene postural
Autor	Gómez A; Méndez F; Hidalgo M.
Aplicación	Individual
Tiempo	15 minutos
Dirigido	Adultos
Valor	Evalua en la personas el nivel de conocimiento sobre el manejo adecuado de la espalda
Instrumento	Evalúa 4 dimensiones: 1. Recogida y transporte de peso 2. Postura de descanso 3. Movimiento para optar una postura de descanso 4. Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria

Nivel de estrés percibido: Es un instrumento que permite medir el nivel de estrés que una persona ha sentido en situaciones cotidianas durante el último mes. Consta de 14 ítems, divididos en dos secciones: las preguntas 1,2,3,8,11,12 y 14 están relacionadas al estrés percibido, y en cuanto a las preguntas 4,5,6,7,9,10 y 13 están relacionadas con las estrategias de afrontamiento. Existe una versión abreviada, conocida como EEP-10, que incluye 10 ítems, con cinco alternativas de respuesta según la escala de Likert: “nunca” (0 punto), “casi nunca” (1 punto) “de vez en cuando” (2 puntos), “a menudo” (3 puntos) y “muy a menudo” (4 puntos). El puntaje total puede ir de 0 a 40, y mientras mayor sea la puntuación obtenida, mayor es el nivel de estrés percibido. En la EEP-10, los resultados se clasifican en tres niveles: baja (0-14 puntos), moderado (15-22 puntos) y alto (23-40 puntos) (42).

Ficha técnica	
Nombre	Escala de percepción global de estrés
Autor	Cohen Sheldon, Kamarck Tom y Mermelstein Robin.
Aplicación	Individual
Tiempo	5 minutos
Dirigido	Adultos
Valor	Mide el nivel de estrés en las personas durante el ultimo mes
Instrumento	Evalua 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eutres</li> <li>• Distres</li> </ul>

### 3.7.3 Validación

El proceso de validación se llevo a cabo mediante el juicio de tres expertos, quienes son los siguientes: Dra Rosa Rodriguez Garcia, Mg. Frank Ruiz Junchaya y el Mg. José Pozo Ñaño, cuya calificación dará la validación de ambos instrumentos a emplear en la población de estudio.

#### 3.7.4 Confiabilidad

Nivel de conocimiento en higiene postural: Obtuvo en la prueba estadística un coeficiente alpha de Cronbach = 0,822 (43).

Nivel de estrés percibido: Presenta un nivel de confiabilidad alto, con un alfa de Cronbach que varía entre 0,805 y 0,811 (44).

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Tras culminar con la recopilación de datos de todos los participantes, se procedió a su almacenamiento, empleándose posteriormente el software SPSS versión 26.0 para el procesamiento de los resultados, y Microsoft Excel 2019 para la elaboración de las gráficas respectivas. El análisis se realizará mediante tablas de distribución de frecuencias, además de utilizar indicadores de tendencia central y de dispersión, tales como la desviación estándar con el fin de examinar el comportamiento de las variables del estudio.

### **3.9. Aspectos éticos**

El presente estudio a sido avalado por el Comité de Ética de la universidad Privada Norbert Wiener, del mismo modo cuenta con el permiso de la directora del CEBE “Santa Lucía”, lugar donde se desarrollará la investigación. La confidencialidad de los datos estará garantizada mediante la asignación de códigos a cada participante, y su participación será completamente voluntaria, asegurada por la firma de un consentimiento informado. Solo la investigadora tendrá acceso a la información recopilada, la cual será eliminada una vez se hayan generado los gráficos y figuras necesarias para la representación de los resultados. Finalmente, se establece que el objetivo del estudio es proteger el bienestar del personal docente, guiándose por los principios éticos establecidos en la declaración de Helsinki.

## IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

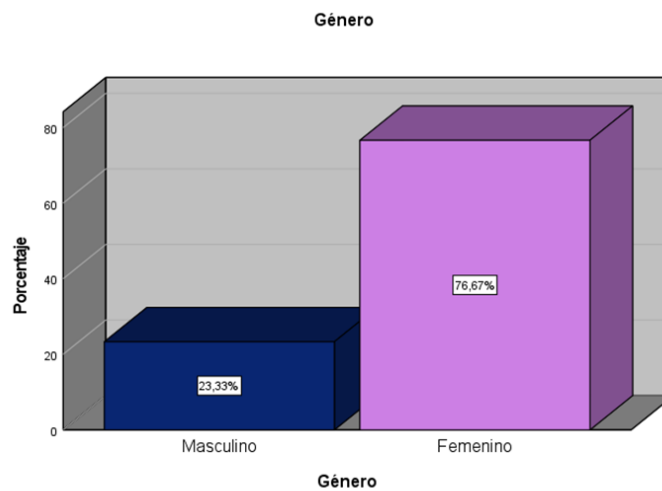
El total de participantes en este estudio, fue de 60 docentes de ambos géneros que imparten clases en el nivel de educación especial en el colegio Santa lucia, Lima; cumpliendo con los criterios de selección, por lo que a continuación de detallaran lo resultados obtenidos.

#### 4.4.1. Análisis descriptivo de resultados

*Tabla 1 – Distribución por género de la muestra*

<b>Género</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	14	23,33%
	Femenino	46	76,67%
Total		60	100,00%

*Figura 1 Distribución por género de la muestra*

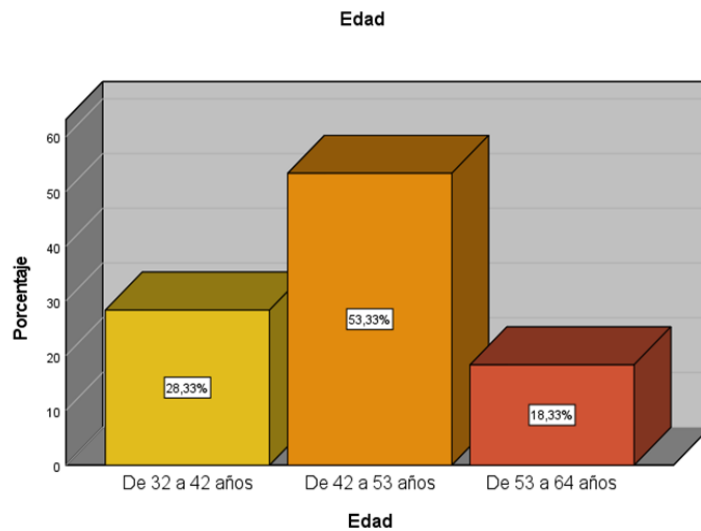


En relación con el género, se registró un total de 60 docentes participantes en el estudio. Del total de encuestados, 46 docentes forman parte del género femenino, lo cual representa el 76,67% de la muestra. Por su parte, 14 docentes pertenecen al sexo masculino, equivalente al 23,33% del total. Esta distribución refleja que, dentro de la población estudiada, la mayor proporción está compuesta por mujeres, mientras que los varones representan una menor proporción.

*Tabla 2 – Distribución por la edad de la muestra*

		Edad	
		Frecuencia	Porcentaje
Valido	De 32 a 42 años	17	28,33%
	De 42 a 53 años	32	53,33%
	De 53 a 64 años	11	18,33%
Total		60	100,00%

*Figura 2: Distribución por edad de la muestra*



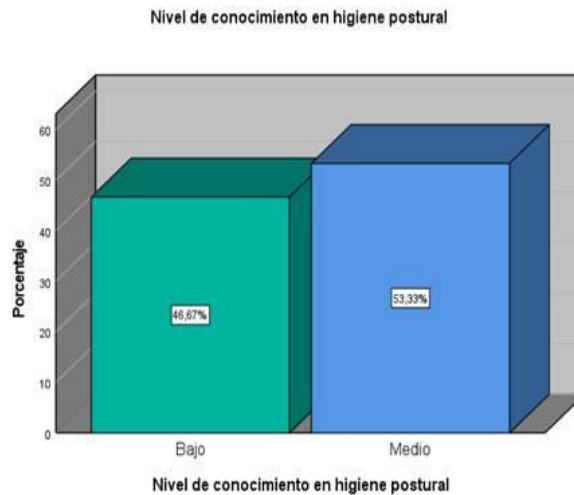
En cuanto a la edad, también se recolectó datos de 60 docentes. La categoría con mayor número de participantes corresponde al rango de 42 a 53 años, con 32 docentes, lo que equivale al 53,33%

del total. El segundo grupo en frecuencia se ubica en el rango de 32 a 42 años, con 17 docentes, que representan el 28,33% de la muestra. Finalmente, el grupo de menor proporción corresponde al rango de 53 a 64 años, con 11 docentes, equivalente al 18,33% del total.

*Tabla 1 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural de la muestra*

Nivel de conocimiento en higiene postural			
		Frecuencia	Porcentaje
Valido	Bajo	28	46,67%
	Medio	32	53,33%
	Total	60	100,00%

*Figura 3: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural de la muestra*

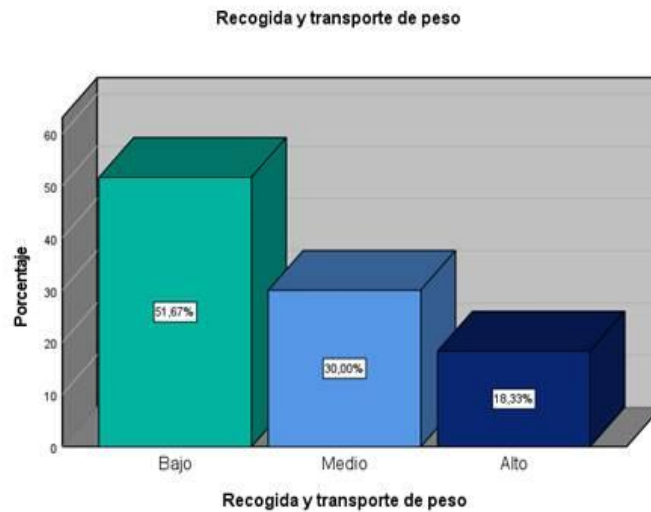


En lo referente a la variable “nivel de conocimiento en higiene postural”, se evaluó a un total de 60 docentes participantes. Los resultados muestran que 28 docentes, equivalentes al 46,67% del total, presentan un nivel de conocimiento bajo. Por su parte, 32 docentes, que representan el 53,33% de la muestra, alcanzaron un nivel de conocimiento medio. No se registraron participantes con un nivel alto de conocimiento en esta variable. Estos datos reflejan que más del cincuenta por ciento de los docentes evaluados se encuentran en el nivel medio, mientras que una proporción importante presenta un nivel bajo.

Tabla 2 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso de la muestra

Recogida y transporte de peso			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	31	51,67%
	Medio	18	30,00%
	Alto	11	18,33%
	Total	60	100,00%

Figura 4: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso de la muestra

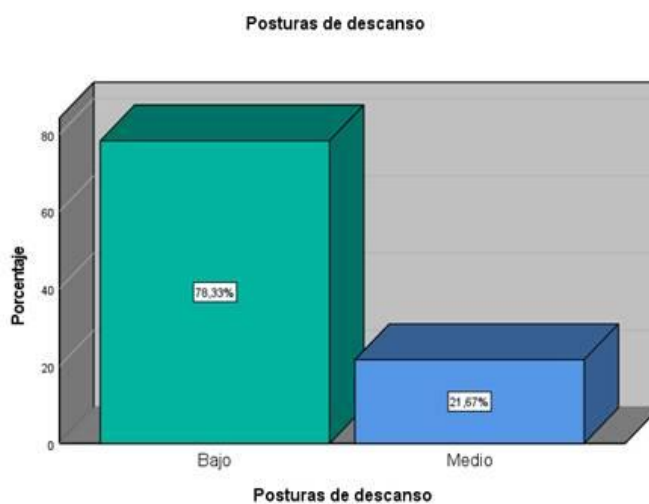


En la dimensión “recogida y transporte de peso” de la variable del nivel de conocimiento en higiene postural, se encuestaron a 60 docentes. Los resultados indican que 31 docentes, que representan el 51,67% de la muestra, obtuvieron un nivel de conocimiento bajo. Asimismo, 18 docentes, equivalentes al 30,00% del total, alcanzaron un nivel de conocimiento medio. Finalmente, 11 docentes, correspondientes al 18,33% de la muestra, presentaron un nivel de conocimiento alto. Esta distribución muestra que más de la mitad de los participantes se concentran en el nivel bajo, mientras que el nivel alto representa la menor proporción registrada.

Tabla 3 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso de la muestra

Posturas de descanso			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	47	78,33%
	Medio	13	21,67%
	Total	60	100,00%

Figura 5: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso de la muestra

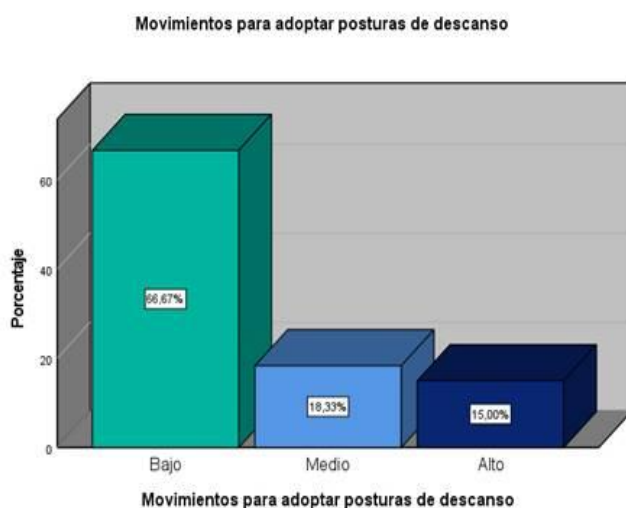


En la dimensión “posturas de descanso” de la variable del nivel de conocimiento en higiene postural, se evaluó a un total de 60 docentes. De ellos, 47 docentes, que representan el 78,33% de la muestra, alcanzaron un nivel de conocimiento bajo. Por otro lado, 13 docentes, equivalentes al 21,67% del total, presentaron un nivel de conocimiento medio. En esta dimensión no se registraron participantes con un nivel de conocimiento alto.

Tabla 4 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en movimiento para optar postura de descanso de la muestra

Movimientos para optar postura de descanso			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	40	66,67%
	Medio	11	18,33%
	Alto	9	15,00%
	Total	60	100,00%

Figura 6: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en movimiento para optar posturas de descanso de la muestra



En la dimensión “movimientos para adoptar posturas de descanso” de la variable nivel de conocimiento en higiene postural, se encuestó a un total de 60 docentes. Los resultados muestran que 40 docentes, que representan el 66,67% de la muestra, obtuvieron un nivel de conocimiento bajo. Asimismo, 11 docentes, equivalentes al 18,33% del total, alcanzaron un nivel de conocimiento medio. Finalmente, 9 docentes, que corresponden al 15,00% de la muestra, presentaron un nivel de conocimiento alto.

Tabla 5 Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria la muestra

Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	21	35,00%
	Medio	20	33,33%
	Alto	19	31,67%
	Total	60	100,00%

Figura 7: Distribución según el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria de la muestra

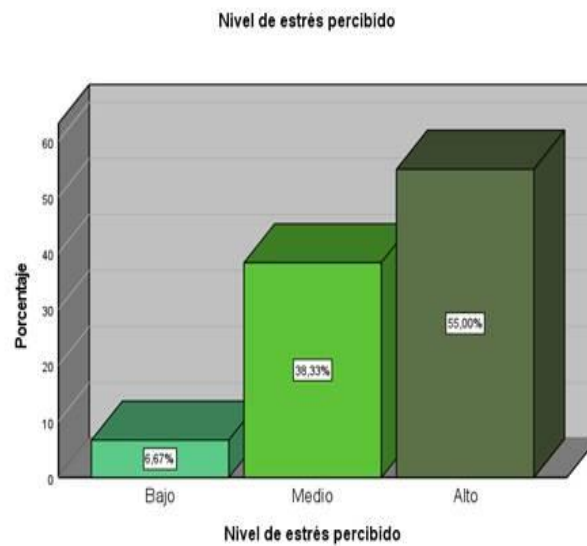


En la dimensión “posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria” de la variable del nivel de conocimiento en higiene postural, se evaluó a un total de 60 docentes. Los resultados indican que 21 docentes, equivalentes al 35,00% de la muestra, presentan un nivel de conocimiento bajo. Por su parte, 20 docentes, que representan el 33,33% del total, alcanzaron un nivel de conocimiento medio. Finalmente, 19 docentes, correspondientes al 31,67% de la muestra, demostraron un nivel de conocimiento alto.

Tabla 8: Distribución según el nivel de estrés percibido de la muestra

Nivel de estrés percibido			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	4	6,67%
	Medio	23	38,33%
	Alto	33	55,00%
	Total	60	100,00%

Figura 8: Distribución según el nivel de estrés percibido de la muestra

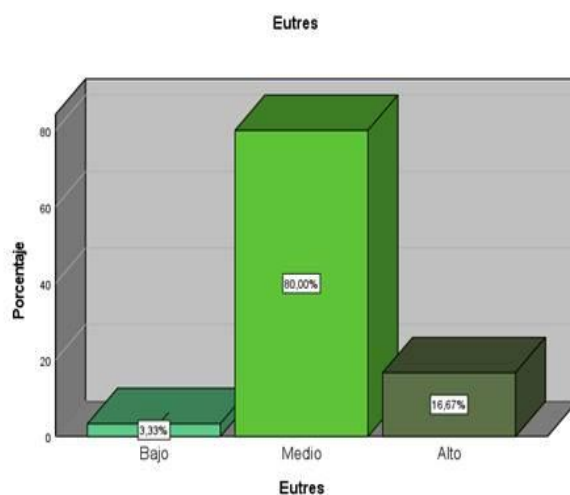


En la variable “nivel de estrés percibido”, se evaluó a un total de 60 docentes participantes. Los resultados muestran que 4 docentes, equivalentes al 6,67% de la muestra, presentan un nivel de estrés bajo. Asimismo, 23 docentes, que representan el 38,33% del total, registraron un nivel de estrés medio. Finalmente, 33 docentes, correspondientes al 55,00% de la muestra, alcanzaron un nivel de estrés alto.

Tabla 6: Distribución según el nivel de estrés percibido en eutres de la muestra

Eutres			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	2	3,33%
	Medio	48	80,00%
	Alto	10	16,67%
	Total	60	100,00%

Figura 9: Distribución según el nivel de estrés percibido en eutres de la muestra

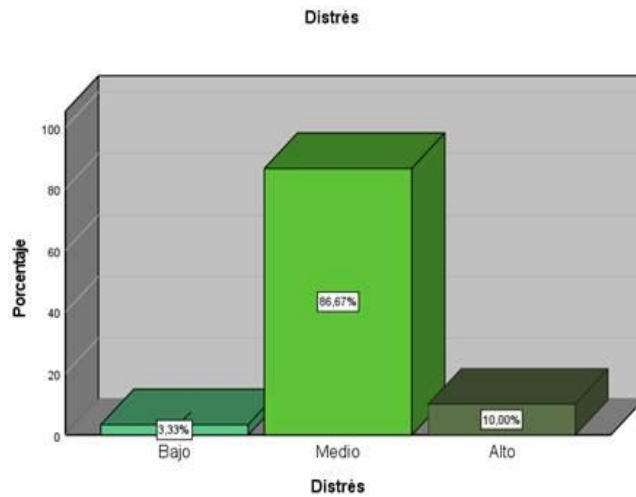


En la dimensión “eutres” de la variable nivel de estrés percibido, se encuestó a un total de 60 docentes. Los resultados evidencian que 2 docentes, equivalentes al 3,33% de la muestra, presentan un nivel de estrés bajo. Por su parte, 48 docentes, que representan el 80,00% del total, se ubican en el nivel de estrés medio. Finalmente, 10 docentes, correspondientes al 16,67% de la muestra, registraron un nivel de estrés alto.

Tabla 7: Distribución según el nivel de estrés percibido en distrés de la muestra

Distrés		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	2	3,33%
	Medio	52	86,67%
	Alto	6	10,00%
	Total	60	100,00%

Figura 10: Distribución según el nivel de estrés percibido en distrés de la muestra



En la dimensión “distrés” de la variable nivel de estrés percibido, se evaluó a un total de 60 docentes. Los resultados indican que 2 docentes, equivalentes al 3,33% de la muestra, presentan un nivel de distrés bajo. Asimismo, 52 docentes, que representan el 86,67% del total, se ubican en el nivel medio. Finalmente, 6 docentes, correspondientes al 10,00% de la muestra, registraron un nivel alto de distrés.

Tabla 8: Tabla cruzada según nivel de estrés percibido y nivel de conocimiento en higiene postural

		Nivel de conocimiento en higiene postural			
		Bajo	Medio	Total	
Nivel de estrés percibido	Bajo	Recuento	0	4	4
		% dentro de Nivel de estrés percibido	0,0%	100,0%	100,0%
	Medio	Recuento	0	23	23
		% dentro de Nivel de estrés percibido	0,0%	100,0%	100,0%
	Alto	Recuento	28	5	33
		% dentro de Nivel de estrés percibido	84,8%	15,2%	100,0%
Total	Recuento	28	32	60	
	% dentro de Nivel de estrés percibido	46,7%	53,3%	100,0%	

En la relación entre el Nivel de Conocimiento en Higiene Postural y en Nivel de Estrés Percibido, se evaluó un total de 60 docentes. En el grupo con nivel de estrés bajo, se registraron 4 docentes, todos ellos (100,0%) con nivel de conocimiento medio y ninguno con nivel bajo. En el grupo con nivel de estrés medio, se contabilizaron 23 docentes, de los cuales el 100,0% presenta un nivel de conocimiento medio y ninguno bajo. Por su parte, en el grupo con nivel de estrés alto, se observaron 33 docentes, de los cuales 28 (84,8%) presentan un nivel de conocimiento bajo y 5 (15,2%) un nivel de conocimiento medio. En términos generales, el total de participantes con nivel de conocimiento bajo fue de 28 docentes (46,7%), mientras que con nivel medio se registraron 32 docentes (53,3%)

Tabla 12: Prueba de normalidad

<b>Prueba de Normalidad</b>			
Kolmogórov - Smimov <sup>a</sup>			
	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de conocimiento en higiene postural	0,357	60	<0,001
Nivel de estrés percibido	0,346	60	<0,001

Se aplicó la prueba de Kolmogórov – Smirnov a fin de evaluar los datos de las principales variables de estudio. Para la variable “nivel de conocimiento en higiene postural” se obtuvo un estadístico de 0,357 con un valor de significancia menor a 0,001 ( $p < 0,001$ ). En el caso de la variable “nivel de estrés percibido”, el estadístico fue de 0,346, también con un valor de significancia menor a 0,001 ( $p < 0,001$ ). Dado que en ambos casos el valor de  $p$  fue inferior al nivel de significancia establecido (0,05), por lo que se concluye que ambas variables del estudio no siguen una distribución de forma normal.

#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

##### Hipótesis general

##### 1. Planteamiento de Hipótesis

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.
- **Hipótesis alternativa (H<sub>a</sub>):** Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.
- **Nivel de significancia ( $\alpha$ ):** 0,05.

## 2. Nivel de Significancia y prueba utilizada

Se empleo la prueba no paramétrica, **Rho de Spearman** por lo que las variables no son de una distribución normal ( $p < 0,05$  en la prueba de Kolmogórov-Smirnov).

Tabla 9 Prueba de Rho de Spearman

Correlaciones				
		Nivel de conocimiento en higiene postural		Nivel de estrés percibido
Rho de Spearman	Nivel de conocimiento en higiene postural	Coefficiente de correlación	1,000	-,827**
		Sig. (bilateral)		<0,001
		N	60	60

El coeficiente de correlación obtenida fue de **Rho= -0,827**, y el valor de significancia bilateral fue de  $p < 0,001$ . Por lo que el valor de  $p$  ( $<0,001$ ) es inferior al nivel establecido de significancia (0.05), por ende, **se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>)**. Con un nivel de confianza de 95%, se llega a la conclusión que **existe una correlación negativa alta y significativa** entre “el nivel de conocimiento en higiene postural y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025”. Lo que demuestra que, a mayor nivel de conocimiento en higiene postural, menor será el nivel de estrés percibido.

### Hipótesis específica 1

#### 1. Planteamiento de Hipótesis

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.
- **Hipótesis alternativa (H<sub>a</sub>):** Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.

- Nivel de significancia ( $\alpha$ ): 0,05.

## 2. Nivel de significancia y prueba utilizada

Se utilizó la prueba no paramétrica **Rho de Spearman**, por lo que las variables no son de una distribución normal ( $p < 0,05$  en la prueba de Kolmogorov-Smirnov)

Tabla 14 – Prueba de Rho de Spearman

<b>Correlaciones</b>				
			Recogida y transporte de peso	Nivel de estrés percibido
Rho de Spearman	Recogida y transporte de peso	Coeficiente de correlación	1,000	-,531**
		Sig. (bilateral)		<0,001
		N	60	60

El coeficiente de correlación obtenido fue **Rho = - 0,531**, con un valor de significancia bilateral **p < 0,001**. Por lo que el valor de p ( $< 0,001$ ) es inferior al nivel establecido de significancia (0,05), por ende, **se rechaza la Hipótesis nula (H<sub>0</sub>)**. Con un nivel de confianza del 95%, se concluye que **existe una correlación negativa moderada y significativa** entre el nivel de conocimiento en higiene postural en recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucía, Lima, 2025. Esto significa que un mayor nivel de conocimiento en esta dimensión se asocia con un menor nivel de estrés percibido.

## Hipótesis específica 2

### 1. Planteamiento de hipótesis

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posturas de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucías, Lima, 2025.

- **Hipótesis alternativa (Ha):** Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.
- **Nivel de significancia ( $\alpha$ ):** 0,05.

## 2. Nivel de significancia y prueba utilizada

Se utilizó una prueba no paramétrica **Rho de Spearman**, por lo que las variables no cuentan con una distribución normal ( $p < 0,05$  en la prueba de Kolmogórov – Smirnov).

Tabla 15 – Prueba de Rho de Spearman

Correlaciones				
			Posturas de descanso	Nivel de estrés percibido
Rho de Spearman	Postura de descanso	Coefficiente de correlación	1,000	0,020
		Sig. (bilateral)		0,880
		N	60	60

El coeficiente de correlación que se obtuvo fue de **Rho= 0.020** y el valor de significancia bilateral fue de **P= 0.880**. Dado que el valor p (0,880) es mayor al nivel de significancia establecido (0,05), **se acepta la hipótesis nula (Ho)**. Con un nivel de confianza del 95%, se concluye que **no existe una correlación estadísticamente significativa** entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posturas de descanso y el nivel de estrés percibido en los docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.

## Hipótesis específica 3

### 1. Planteamiento de hipótesis

- **Hipótesis nula (Ho):** No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en movimiento para optar por una postura de descanso y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucía, Lima, 2025.
- **Hipótesis alternativa (Ha):** Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en movimiento para optar una postura de descanso y el nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucía, Lima, 2025.
- **Nivel de significancia ( $\alpha$ ):** 0,05.

## 2. Nivel de significancia y prueba utilizada

Se utilizo una prueba no paramétrica Rho de Spearman, puesto a que las variables no se ajustan a distribución de tipo normal ( $p < 0,05$  en la prueba de Kolmogórov-Smirnov).

Tabla 16 – Prueba de Rho de Spearman

<b>Correlaciones</b>				
		Movimientos para optar por una postura de descanso		Nivel de estrés percibido
Rho de Spearman	Movimientos para optar por una postura de descanso	Coeficiente de correlación	1,000	-0,432
		Sig. bilateral		0,034
		N	60	60

En el coeficiente de correlación se obtuvo un **Rho= - 0,432**, y con respecto al valor de la significancia bilateral se obtuvo **p= 0,034**. Debido a que el valor p (0,034) es inferior a lo establecido para la significancia (0,05), se rechaza la hipótesis nula (Ho). Con un nivel de confianza del 95%, se llega a la conclusión de que **existe una correlación negativa alta y significativa** entre el nivel de conocimiento en higiene postural para optar una postura de descanso y nivel de estrés percibido en los docentes de educación especial Santa Lucía, Lima, 2025. Esto indica que un mayor conocimiento en esta dimensión se asocia con un menor nivel de estrés percibido.

## Hipótesis específica 4

### 1. Planteamiento de hipótesis

- **Hipótesis nula (Ho):** No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.
- **Hipótesis alternativa (Ha):** Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025.
- **Nivel de significancia ( $\alpha$ ):** 0,05.

### 2. Nivel de significancia y prueba utilizada

Se utilizó una prueba no paramétrica Rho de Spearman, dado que las variables no se ajustan a la distribución tipo normal ( $p < 0,05$  en la prueba de Kolmogórov – Smirnov).

Tabla 17 – Prueba de Rho de Spearman

Correlaciones				
		Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria		Nivel de estrés percibido
Rho de Spearman	Movimientos de aseo, trabajo y vida diaria	Coefficiente de correlación	1,000	-0,755**
		Sig. (bilateral)		<0,001
	N		60	60

En el coeficiente de correlación se obtuvo un **Rho= -0,755**, con respecto al valor de significancia bilateral se obtuvo **p (<0,001)** lo cual es inferior a lo estandarizado para el nivel de significancia (0,05), por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho). Con 95% en el nivel de confianza, por lo que se llega a la conclusión de que existe una correlación negativa moderada y significativa entre el nivel de conocimiento en higiene postural en posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucía, Lima, 2025. Esto

significa que un mayor conocimiento en esta dimensión se asocia con un menor nivel de estrés percibido.

#### **4.1.3. Discusión de los resultados**

En el actual trabajo de investigación, realizado en docentes de educación especial de la institución Santa Lucía, Lima 2025, se evidenció que el nivel de conocimiento en higiene postural mantiene una relación significativa con el nivel de estrés percibido. En cuanto a los resultados se demostraron una correlación negativa alta ( $Rho = -0,827$ ;  $p < 0,001$ ), lo que significa que a mayor conocimiento en higiene postural, menor es el nivel de estrés percibido en los participantes. Estos hallazgos son concordantes con la investigación que realizó Alcalá en el 2023, en el cual identificó una relación inversa entre la higiene postural y el dolor de espalda en docentes de Juliaca ( $Rho = -0,691$ ;  $p < 0,05$ ). Aunque la variable dependiente en nuestro caso fue el estrés y no el dolor, ambas investigaciones evidencian que el conocimiento en posturas adecuadas constituye un factor protector frente a los riesgos físicos y emocionales asociados al trabajo docente.

De manera similar, el estudio internacional de Kraemer et al. (2021) reportó que más del 72% de los docentes evaluados reconocía tener pocos conocimientos sobre ergonomía y el 68% no aplicaba dichos principios en su vida diaria. Este déficit de conocimientos se asoció con dolor musculoesquelético recurrente en la zona lumbar y cervical, lo cual, en concordancia con nuestros hallazgos, refuerza la idea de que las limitaciones en el conocimiento postural no solo repercuten en la salud física, sino también en la percepción de malestar y en el incremento de factores de estrés.

En cuanto a las dimensiones analizadas, los resultados mostraron comportamientos diferenciados. En la dimensión “recogida y transporte de peso” se encontró una correlación negativa moderada ( $Rho = -0,531$ ;  $p < 0,001$ ), lo que evidencia que el conocimiento en esta área es un factor relevante para la reducción del estrés. Estos resultados coinciden con lo reportado por Julian (2022), quien identificó que los docentes con mayor conocimiento sobre higiene postural presentaban menos síntomas musculoesqueléticos en la modalidad de educación a distancia. Aunque en su investigación no se midió directamente el estrés, los síntomas físicos representan una carga adicional que puede incrementar la tensión psicológica, explicando la relación encontrada en nuestro estudio.

Por otro lado, en la dimensión “posturas de descanso”, se evidenció una correlación positiva muy baja y no significativa ( $Rho= 0,020$ ;  $p= 0,880$ ). Ello permite inferir que en la población estudiada, las posturas de descanso no se perciben como un factor determinante en la generación o reducción del estrés. Este resultado contrasta con lo evidenciado en el trabajo de Alcalá (2023), quien encontró asociación entre la higiene postural global y el dolor de espalda. En cuanto a la discrepancia podría explicarse porque los docentes de educación especial enfrentan mayores exigencias físicas en la manipulación de materiales y en el acompañamiento de estudiantes, de modo que otras dimensiones del conocimiento postural tienen mayor impacto que las posturas de descanso.

En la dimensión “movimientos para adoptar posturas de descanso”, se obtuvo una correlación negativa moderada ( $Rho = -0,432$ ;  $p = 0,034$ ). Este resultado se asemeja al hallazgo de Julian (2022), quien resaltó la importancia de los movimientos y transiciones posturales como parte del autocuidado ergonómico de los docentes, lo cual reduce la tensión física y, en consecuencia, el nivel de estrés. También concuerda con los resultados de Kraemer et al. (2021), quienes evidenciaron que las inadecuadas transiciones posturales y las posturas mantenidas por tiempo prolongado eran factores de riesgo importantes en el entorno laboral docente.

Finalmente, en la dimensión “posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria”, se halló una correlación negativa alta y significativa ( $Rho= -0,755$ ;  $p< 0,001$ ), lo que refleja que el conocimiento aplicado a las actividades cotidianas tiene una fuerte asociación con el nivel de estrés percibido. Estos resultados concuerdan con lo reportado por Vidal et al. (2021), quienes concluyeron que el conocimiento postural de los docentes era insuficiente para implementar programas de promoción de la salud eficaces. Asimismo, se relaciona con lo señalado por Bravo (2022), quien reportó una correlación significativa entre variables fisiológicas y el estrés percibido en personal de enfermería, destacando cómo el autocuidado en actividades diarias influye directamente en el bienestar psicológico.

En conjunto, los resultados de este estudio confirman la relevancia del conocimiento en higiene postural como un factor asociado al nivel de estrés percibido en docentes. Mientras que algunas dimensiones, como las posturas de descanso, no mostraron relación significativa, otras como los movimientos de aseo, trabajo y vida diaria presentaron asociaciones fuertes, lo que resalta la necesidad de priorizar la formación postural aplicada a la práctica cotidiana. Los hallazgos coinciden con la mayoría de antecedentes nacionales e internacionales revisados, reforzando la

importancia de implementar estrategias de capacitación en ergonomía e higiene postural dentro del ámbito educativo, como una medida preventiva frente al estrés y otros riesgos laborales.

## V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- Se concluye que los docentes de educación especial Santa Lucía, Lima 2025 presentan una relación significativa entre el nivel de conocimiento en higiene postural y el nivel de estrés percibido, evidenciándose una correlación negativa alta ( $Rho = -0,827$ ;  $p < 0,001$ ).
- Se concluye que en la dimensión “recogida y transporte de peso”, se evidencia que existe una correlación negativa moderada ( $Rho = -0,531$ ;  $p < 0,001$ ) con el nivel de estrés percibido, lo que demuestra que el conocimiento en esta área se asocia con menores niveles de estrés en los docentes evaluados.
- Se concluye que en la dimensión “posturas de descanso” no se encontró relación estadísticamente significativa ( $Rho = 0,020$ ;  $p = 0,880$ ) con el nivel de estrés percibido, lo cual indica que esta dimensión no representa un factor determinante en la percepción de estrés de la muestra estudiada.
- Se concluye que en la dimensión “movimientos para adoptar posturas de descanso” se evidenció una correlación negativa moderada ( $Rho = -0,432$ ;  $p = 0,034$ ) con el nivel de estrés percibido, indicando que los docentes con mayor conocimiento en esta área presentan menores niveles de estrés.
- Se concluye que en la dimensión “movimientos de aseo, trabajo y vida diaria” existe una correlación negativa alta ( $Rho = -0,755$ ;  $p < 0,001$ ) con el nivel de estrés percibido, lo que refleja que esta es la dimensión más relevante en la relación entre ambas variables, ya que el conocimiento aplicado a las actividades cotidianas contribuye de manera significativa a la reducción del estrés.

### 5.2. Recomendaciones

- Es recomendable ejecutar programas de capacitación orientados a los docentes de educación especial Santa Lucía, orientados a fortalecer el conocimiento en higiene postural, con la finalidad de reducir el nivel de estrés y optimizar la salud ocupacional.
- Se recomienda priorizar la formación práctica en técnicas de recogida y transporte de peso, considerando que esta dimensión mostró una correlación moderada con el nivel de

estrés, lo que permitirá disminuir riesgos físicos y emocionales asociados a la labor docente.

- Se recomienda continuar investigando la dimensión posturas de descanso, dado que en esta investigación no se identificó relación significativa con el nivel de estrés percibido; sin embargo, podría tener influencia indirecta en otras variables de salud laboral que merecen explorarse en futuros estudios.
- Se recomienda desarrollar talleres sobre movimientos para adoptar posturas de descanso, a fin de sensibilizar a los docentes respecto a la importancia de las transiciones posturales adecuadas y su contribución en la reducción de la fatiga y el estrés.
- Se recomienda enfocar estrategias de intervención para las posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria, puesto que fue la que presentó mayor nivel de asociación con el estrés percibido. Su fortalecimiento contribuirá no solo al bienestar de los docentes, sino también a optimizar su desempeño profesional y la calidad del servicio educativo.

## REFERENCIAS

1. Badrinath S. et al. Prevalencia del estrés y su relevancia en el bienestar psicológico de la profesión docente: una revisión exploratoria. 2023. Disponible en: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11043664/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11043664/?utm_source=chatgpt.com)
2. Organización Mundial de la Salud. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 -2030. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
3. Montiel A. Morales A. Aranada A. Higiene postural y ergonomia en el ambito laboral. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=UEqMAwAAQBAJ&lr=>
4. Abalo R. Gutiérrez A. El dolor de espalda en docentes no universitarios. España. 2013. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6423749>
5. Rizik M. Rosario M. Gestión del Estrés Laboral en docentes de un Centro Educativo Privado tras la implementación de la modalidad virtual debido al COVID-19, periodo marzo-julio 2021, Distrito Nacional, Republica Dominicana. 2021. Disponible en: <https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/4345/18.Gesti%c3%b3n%20de%20Estr%c3%a9s%20Laboral%20en%20docentes%20de%20un%20Centro%20Educativo%20Privado%20tras%20la-%20Mar%c3%ada%20Isabel%20Rizik%20Bodden-%20Milbelis%20Rosario%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Puig Aventin V, Gallego Fernández Y, Moreno Moreno MP. Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos mediante la mejora de Hábitos Posturales: experiencia en el colectivo de limpieza. Arch Prev Riesgos Labor. 2020. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-25492020000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492020000200004)
7. Wang C. et al. Un brote de coronavirus que genera preocupación sanitaria mundial. Mexico. 2020. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7135038/>
8. Cotera B. Fernandez E. Conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor lumbar en docentes del ceba “Politecnico REgional del Centro - El Tambo. 2019. Disponible en: [https://repositorio.upci.edu.pe/handle/upci/178?utm\\_source=chatgpt.com](https://repositorio.upci.edu.pe/handle/upci/178?utm_source=chatgpt.com)
9. Yovera E. Espiritu N. Nivel de estrés en docentes de educación primaria de una escuela del Norte de Lima. Perú. 2021. Disponible en: [https://revista.u.ch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/159?utm\\_source=chatgpt.com](https://revista.u.ch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/159?utm_source=chatgpt.com)

10. Chávez G. Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima. 2018. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/cc1e75a0-03b8-426b-82f8-7bf99bb34c58/content>
11. Julián Gárate SE. Síntomas músculoesqueléticos y su relación con el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la educación a distancia en los docentes de la Institución Educativa 7207 Mariscal Ramón Castilla [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022 [citado 7 jul 2025]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/933a8c93-a2f7-43ce-8a1a-28f1b74b1682/content>
12. Carrera Rodríguez SA. Análisis psicométrico de la Escala de Percepción Global del Estrés en personal de salud de una red integral de salud en Lima sur, 2023 [Tesis]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2025 [citado 7 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5073d906-184c-4d91-bb71-4da691ae3492/content>
13. Vidal-Conti J, Carbonell G, Cantallops J, Borràs PA. Knowledge of Low Back Pain among Primary School Teachers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 28;18(21):11306. doi: 10.3390/ijerph182111306. PMID: 34769823; PMCID: PMC8583352. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34769823/>
14. Kristine K. et al. Dolor musculoesquelético y riesgo ergonómicos en docentes de una institución federal. Brasil. 2021. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33597985/>
15. Carrera C. Factores psicosociales y su impacto en el desempeño docente: Un estudio sobre el estrés y la satisfacción laboral. Ecuador. 2024. Disponible en: [https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8502/html?utm\\_source=chatgpt.com](https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8502/html?utm_source=chatgpt.com)
16. Alcalá Montesinos EA. Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de la institución privada Bethel Christian School, Juliaca 2023 [Tesis]. Huancayo: Universidad Continental; 2023 [citado 7 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13815>

17. Bravo D. Síndrome de apnea del sueño y estrés percibido en el personal de enfermería de la Clínica Vesalio, 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f2e1b66f-b0d1-4f9b-84d0-c181da34ff9b/content>
18. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española (22ª ed.). Madrid. España. 2011.
19. Postural hygiene and healthy habits to take care of your back. [Internet]. Instituto Cirugía Avanzada de Columna. 2025. Disponible en: <https://columna.com/en/higiene-postural-y-habitos-saludables-para-cuidar-de-la-espalda/>
20. L G, Al E. Manual de fisioterapia. Alcalá De Guadaira, Sevilla: Editorial Mad; 2004.
21. De Contenido T, Al Realizar P, Domesticas T. MANUAL DE HIGIENE POSTURAL [Internet]. Uniminuto.edu. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12067/3/Manual%20higiene%20postural.pdf>
22. Muñoz JE. Ergonomía básica. 1era ed. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U; 2016.
23. Junquera R. Posturas para el descanso y otros consejos para dormir mejor [Internet]. FisioOnline. Disponible en: <https://www.fisioterapia-online.com/videos/posturas-para-el-descanso-y-otros-consejos-para-dormir-mejor>
24. Maturana AMÁ. Manual Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física. 2018.
25. Puig V. Gallego Y. Moreno M. Prevención de trastornos musculoesqueléticos mediante la mejora de los hábitos posturales: experiencia con personal de limpieza. 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32320542/>
26. Salomon K. Stress. Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer. 2020. Disponible en: [https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-39903-0\\_285](https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-39903-0_285)
27. Selye H. The stress of life. New York. Estados Unidos. 1956. Disponible en: <https://archive.org/details/stressofmylifea00sely>
28. Taylor Francis K. Handbook of Human Factors in Litigation. [Internet]. 2019. Disponible en: [https://www.safework.nsw.gov.au/resource-library/mental-health/mental-health-strategy-research/stress-tip-sheets/risk-factors-for-work-related-stress-tip-sheet-4?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.safework.nsw.gov.au/resource-library/mental-health/mental-health-strategy-research/stress-tip-sheets/risk-factors-for-work-related-stress-tip-sheet-4?utm_source=chatgpt.com)
29. Kostadinov K. Factor: definición y clasificación. [Internet]. Disponible en: [https://kostadinoff.github.io/teaching-posts/teaching-posts-06.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://kostadinoff.github.io/teaching-posts/teaching-posts-06.html?utm_source=chatgpt.com)

30. Organización Mundial de la Salud. Identificación de factores de riesgo para entornos construidos saludables. 2017. Disponible en: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553923/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553923/?utm_source=chatgpt.com)
31. Journal of Work and Organizational Psychology. La teoría de las demandas y los recursos laborales. 2023. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/jwop/art/tr2013a16>
32. Rajita S. El estrés como factor de riesgo común para la obesidad y la adicción. 2013. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23541000/>
33. Nelson D. Simmons B. Eustrés: un constructo esquivo, una búsqueda apasionante. 2003. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/235272159\\_Eustress\\_an\\_elusive\\_construct\\_an\\_engaging\\_pursuit](https://www.researchgate.net/publication/235272159_Eustress_an_elusive_construct_an_engaging_pursuit)
34. Pluut H. Curseu P. Desarrollo y validación de una medida breve de marcadores emocionales, físicos y conductuales de eustrés y distrés (MEDS). 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35206953/>
35. Bienertova-Vasku J. Lenart P. Scherlinger M. Eustrés y distrés: ¿Ni buenos ni malos, sino más bien lo mismo?. 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32302008/>
36. Ministerio de Educación. (MINEDU). Educación Básica Especial. 2025. Perú. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/>
37. Ministerio de educación del Perú. Padrón de instituciones educativas 2024: centros de educación especial [Internet]. 2024. Disponible en: <https://escala.minedu.gob.pe/>
38. Ministerio de educación del Perú. Censo educativo 2023: Docentes en educación especial [Internet]. 2023. Disponible en: [https://escala.minedu.gob.pe/documents/inicio/formato/censo%20Educativo%202023/CensoMatriculaDocentesRecursosCed8AP\\_2023.xlsm](https://escala.minedu.gob.pe/documents/inicio/formato/censo%20Educativo%202023/CensoMatriculaDocentesRecursosCed8AP_2023.xlsm)
39. Carlessi H. Reyes C. Metodología y diseños en la investigación científica (Quinta edición). 2015. Lima. Perú.
40. Arispe C. et al. La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado. Universidad internacional del Ecuador. 2020. Ecuador.
41. Mantilla S. Actividad física, calidad de vida y otros comportamientos de salud en estudiantes universitarios. 2007. Murcia. España. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/33449>

42. Moral J. Cázares F. Validación de la escala de estrés percibido (PSS-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey. Mexico. 2019. Disponible en: <https://www.ansiedadestres.es/sites/default/files/rev/ucm/2014/anyes2014a14.pdf>
43. Pérez L. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en estudiantes de tecnología médica en terapia física y rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, periodo 2023. Lima. Perú. 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/58e284f8-4fe1-4e8f-9e36-20c1b4ecef71/content>
44. Çelmeçe N, Menekay M. The Effect of Stress, Anxiety and Burnout Levels of Healthcare Professionals Caring for COVID-19 Patients on Their Quality of Life. *Frontiers in psychology*, 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.597624>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESPECIAL SANTA LUCIA, LIMA, 2025

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>General:</b> ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?.</p> <p><b>Específicos:</b> ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?.</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?.</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Movimiento para optar por una postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?.</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025?.</p>	<p><b>General:</b> Determinar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p><b>Específicos:</b> Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p>Identificar La relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Movimiento para optar por una postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p>	<p>NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recogida y transporte de peso.</li> <li>- Postura de descanso</li> <li>- Movimiento para optar por una postura de descanso.</li> <li>- Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria.</li> </ul> <p>NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eutres</li> <li>- Distres</li> </ul>	<p><b>General:</b> <b>Hi:</b>Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025. <b>Ho:</b> No existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p><b>Específicas:</b> Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Recogida y transporte de peso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p>Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p>Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Movimiento para optar por una postura de descanso y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p> <p>Existe relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural en Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial santa lucia, lima, 2025.</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de investigación:</b> cuantitativo Correlacional Hipótesis Hipotético deductivo</p> <p><b>Población:</b> Conformado por docentes del Cebe Santa Lucia.</p> <p><b>Muestra:</b> Tipo censal</p>

## **Anexo 2: Instrumentos**

### **Instrumento 1**

#### **CUESTIONARIO DE HIGIENE POSTURAL**

Por favor, contesta a las siguientes preguntas sobre higiene postural señalando con una X la respuesta que consideres correcta. Contesta todas las preguntas, sin dejar ninguna en blanco.

**1. Para acostarte en la cama, ¿cuál de los siguientes movimientos consideras más adecuado?:**

- a) Sentarse en el borde de la cama y subir las piernas con las dos rodillas juntas.
- b) Sentarse en el borde de la cama y subir primero una pierna y luego la otra.
- c) Tumbarse de golpe, sin sentarse previamente.

**2. ¿Cuál de las siguientes respuestas consideras más adecuada para descansar estando acostado?:**

- a) De lado, con las rodillas flexionadas.
- b) Boca arriba, con las piernas estiradas.
- c) Boca abajo, con las piernas estiradas.

**3. De los siguientes movimientos, ¿cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?:**

- a) Sin incorporarse, lanzar fuera de la cama primero una pierna, y luego la otra y sentarse de costado ayudándose con las manos.
- b) Levantarse en bloque (flexionando el tronco hacia arriba) y sacar fuera de la cama una pierna, y luego la otra.
- c) Levantarse en bloque y sacar fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas juntas.

**4. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarse las manos?:**

- a) Situado/a frente al lavadero, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- b) Situado/a frente al lavadero, con la espalda arqueada y las rodillas ligeramente flexionadas.
- c) Situado/a frente al lavadero, inclinando el tronco hacia adelante con la espalda arqueada y rodillas estiradas.

**5. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar 4 kilos de peso?:**

- a) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla cargada sobre un hombro.
- b) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla sujetándola con una mano.
- c) Introducir 2 kilos en una bolsa, y los otros 2 en otra, y transportar cada bolsa en una mano.

**6. Estando sentado, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?:**

- a) Levantarse, y recoger el objeto, flexionando la cintura, manteniendo las rodillas estiradas.
- b) Recoger el objeto estando sentado.
- c) Levantarse, agacharse flexionando las rodillas, y recoger el objeto.

**7. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?:**

- a) Transportarlo apoyado en la cadera.
- b) Transportarlo por delante del cuerpo, separado del cuerpo, y con las rodillas estiradas.
- c) Transportarlo por delante del cuerpo, aproximarla al cuerpo, y con las rodillas ligeramente flexionadas.

**8. Estando de pie, ¿cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?:**

- a) Recogerla inclinando la cintura con las rodillas estiradas.
- b) Recogerla flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta al agacharse.
- c) Recogerla flexionando las rodillas, y arqueando la espalda al agacharse.

**9. ¿Cuál de las siguientes posiciones de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?:**

- a) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que permita el apoyo de los antebrazos en el escritorio.

- b) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que impida el apoyo de los antebrazos en el escritorio.
- c) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y a distancia de la mesa para inclinarse hacia delante y apoyar en el escritorio los brazos cruzados.

**10. Estando sentado/a en el escritorio, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger una mochila cargada con libros, que está situada detrás de ti y un poco a la derecha?:**

- a) Girar el tronco, sujetar la mochila con ambas manos y colocarla sobre el escritorio.
- b) Levantarse de la silla, colocarse frente a la mochila y flexionar las rodillas para recoger la mochila aproximándola al cuerpo y levantarse.
- c) Levantarse de la silla, inclinarse a la derecha para arrastrar la mochila hasta aproximarla al cuerpo, y levantarla.

**11. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada con los libros?:**

- a) Transportarla en la espalda, sujetando las correas por delante, entre los hombros y las axilas, con ambas manos.
- b) Transportarla en la espalda, sin sujetar las correas.
- c) Transportarla colgada de un hombro.

**12. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?:**

- a) Trasladarlo empujándolo con la espalda, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- b) Trasladarlo por delante, empujándole con ambas manos.
- c) Trasladarlo empujándolo con el costado (de lado).

**13. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?:**

- a) Empinarse, y estirar la espalda hacia atrás hasta alcanzar la bolsa y tirar de ella.
- b) Buscar una escalera y subir los peldaños necesarios para sujetar la bolsa por delante del cuerpo y bajarla.
- c) Empinarse hasta alcanzar la bolsa con la mano.

**14. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen un asa larga, cargada con el material deportivo?:**

- a) Transportarla con el asa en diagonal. Asa en un hombro y bolsa en la cadera del lado contrario.
- b) Transportarla con el asa en un hombro y bolsa en el mismo lado.
- c) Transportarla con una mano, sujetándola por el asa.

**15. Para transportar un coche de compra con ruedas, ¿qué conducta consideras más adecuada?:**

- a) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos manteniendo la espalda recta.
- b) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos arqueando la espalda hacia delante.
- c) Situar el carro a un lado del cuerpo, y tirar de él con la mano de ese lado.

**16. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y sentarse en un auto?:**

- a) Introducir primero una pierna y luego la otra mientras va entrando su cuerpo al auto para sentarse.
- b) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar el cuerpo e introducir las dos piernas a la vez con las rodillas juntas para ponerlas por delante.
- c) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar una pierna y luego la otra.

**17. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para salir de un auto?:**

- a) Sacar fuera del auto primero una pierna y luego la otra y entonces levantarse y salir del auto.
- b) Girar el cuerpo con las piernas juntas hasta quedar sentado con el respaldo al lado y los pies fuera del coche, y entonces levantarse.
- c) Sacar fuera del coche primero una pierna, girar el cuerpo y sacar la otra pierna.

**18. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?:**

- a) Sentado/a en el borde del asiento, actitud de estar casi echado y con las piernas estiradas y antebrazos cruzados por delante del cuerpo.

- b) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo y los antebrazos descansando en los reposa brazos.
- c) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, sin apoyar la espalda en el respaldo y antebrazos descansando sobre los muslos.

**19. Sentado/a la mesa para comer, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?:**

- a) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda erguida y antebrazos relajados sobre la mesa.
- b) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda arqueada hacia delante para apoyar sobre la mesa los antebrazos.
- c) Sentado/a en el borde de la silla, espalda inclinada hacia atrás apoyado en el respaldo de la silla.

**20. Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?:**

- a) Levantarse impulsándose con los miembros inferiores
- b) Levantarse con la espalda encorvada hacia adelante, impulsándose con las manos, cargando el peso en los miembros inferiores
- c) Levantarse ayudándose del apoyabrazo, espalda recta, y cargando el peso en los miembros inferiores.

**21. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?:**

- a) Sentado/a en el borde del asiento, con el tronco inclinado hacia atrás y las piernas estiradas.
- b) Sentado/a en el borde del asiento, sin apoyarse en el respaldar y pies descansando en el suelo.
- c) Sentado/a en el fondo del asiento, con el tronco recto apoyado en el respaldo y pies apoyados en el suelo

**22. Para lavarse la cabeza, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?**

- a) De pie, en la ducha, espalda recta, a la vez que se lava el resto del cuerpo.
- b) En la ducha, rodillas estiradas, inclinando el cuerpo hacia adelante.
- c) En el lavadero, rodillas estiradas, llevando la cabeza al lavadero (caño)

**23. De las siguientes posiciones, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?:**

- a) De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- b) De pie, pies ligeramente separados y espalda recta.
- c) De pie, con los pies separados, rodillas ligeramente flexionadas, y con un pie un poco adelantado.

**24. Para planchar, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?:**

- a) Sentado/a, pies apoyados en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- b) De pie, pies juntos en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- c) De pie, un pie en el suelo y el otro sobre un banco muy pequeño, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.

**25. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para leer en la cama?:**

- a) Echado sobre la cama, boca arriba, manos levantadas sujetando el libro para leer.
- b) Echado sobre la cama, boca abajo, sujetando el libro con las manos sobre la cama para leer
- c) Sentado sobre la cama, con la espalda recta apoyada en el respaldo o en almohadones y sujetando el libro con las mano apoyado el brazo sobre el cuerpo.

**26. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?:**

- a) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio, y la pantalla a una distancia de los ojos de 50 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- b) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, y la pantalla a una distancia de los ojos de 25 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- c) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio y la pantalla a una distancia de los ojos de 40 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

**27. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?:**

- a) Estando boca arriba, utilizar una almohada alta y grande, que mantenga elevado su cuello cabeza.
- b) Estando boca arriba, utilizar una almohada baja, que permita flexionar el cuello hacia atrás.
- c) Estando boca arriba, utilizar una almohada pequeña, que permita mantener la curva cervical (cuello) e impida girar la cabeza.

**28. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello) ?:**

- a) Acostado de lado, utilizar una almohada debajo de cabeza y cuello, que permita alinear cabeza, cuello y espalda.
- b) Acostado de lado, utilizar una almohada baja, que permita inclinar el cuello hacia el hombro.
- c) Acostado de lado, utilizar una almohada alta, que permita levantar la cabeza.

**29. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?:**

- a) Acostado/a boca arriba, con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, y una almohada gruesa debajo de las rodillas.
- b) Acostado/a boca arriba con una almohada gruesa para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada fina debajo de las rodillas.
- c) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, sin almohada debajo de la rodilla

**30. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?:**

- a) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda (posición recta) y apoyos para descansar los pies.
- b) Sentarse en un banco que no tenga respaldo para apoyar la espalda y tampoco tenga apoyos para descansar los pies.
- c) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda y que no tenga apoyo para descansar los pies.

**31. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?:**

- a) Introducirlos en una mochila y transportarla colgada en ambos hombros.
- b) Introducirlo en una cartera grande de una asa y llevarla sobre un hombro.
- c) Introducir los objetos personales en una cartera pequeña colgada de un hombro y los materiales de trabajo en una bolsa llevándolo de una mano.

**Puntaje:** \_\_\_\_\_

Nivel de conocimiento bajo = puntaje de 0 a 16

Nivel de conocimiento medio = puntaje 17 a 23

Nivel de conocimiento alto = puntaje 24 a 31

**Instrumento 2:****ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EEP-10)**

Indicaciones: El siguiente instrumento mide el nivel de estrés percibido. Por favor, responda con una "X" cada ítem de acuerdo a su estado actual durante el último mes. No existen respuestas correctas o incorrectas.

Item	Nunca (0)	Casi Nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8. ¿Con qué sentido ha sentido que tenía todo bajo control?					
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de control?					
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

**Puntaje:** \_\_\_\_\_

Nivel de estrés percibido bajo = puntaje de 0 a 14

Nivel de estrés percibido moderado = puntaje 15 a 22

Nivel de estrés percibido alto = puntaje 23 a 40

**Anexo 3: Validez del instrumento**

NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESPECIAL SANTA LUCIA, LIMA, 2025

N	DIMENSIONES/ items	<i>Pertenencia</i> <sup>1</sup>		<i>Relevancia</i> <sup>2</sup>		<i>Claridad</i> <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Variable 1: Nivel de conocimiento en higiene postural</b>								
1	Para acostarte en la cama, ¿cuál de los siguientes movimientos consideras más adecuado?	x		x		x		
2	¿Cuál de las siguientes respuestas consideras más adecuada para descansar estando acostado?	x		x		x		
3	De los siguientes movimientos, ¿cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?	x		x		x		
4	¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarse las manos?	x		x		x		
5	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar 4 kilos de peso?	x		x		x		
6	Estando sentado, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?	x		x		x		
7	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?	x		x		x		

8	Estando de pie, ¿cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?	x		x		x		
9	¿Cuál de las siguientes posiciones de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?	x		x		x		
10	Estando sentado/a en el escritorio, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger una mochila cargada con libros, que está situada detrás de ti y un poco a la derecha?	x		x		x		
11	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada con los libros?	x		x		x		
12	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?	x		x		x		
13	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?	x		x		x		
14	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen un asa larga, cargada con el material deportivo?	x		x		x		
15	Para transportar un coche de compra con ruedas, ¿qué conducta consideras más adecuada?	x		x		x		
16	¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y sentarse en un auto?	x		x		x		
17	¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para salir de un auto?	x		x		x		

18	Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
19	Sentado/a la mesa para comer, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	x		x		x		
20	Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
21	Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
22	Para lavarse la cabeza, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
23	De las siguientes posiciones, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?	x		x		x		
24	Para planchar, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	x		x		x		
25	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para leer en la cama?	x		x		x		
26	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?	x		x		x		
27	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?	x		x		x		
28	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello) ?	x		x		x		

29	¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?	x		x		x	
30	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?	x		x		x	
31	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?	x		x		x	
<b>Variable 2: Nivel de estrés percibido</b>		Si	No	Si	No	Si	No
32	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	x		x		x	
33	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	x		x		x	
34	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	x		x		x	
35	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	x		x		x	
36	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	x		x		x	
37	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	x		x		x	
38	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	x		x		x	
39	¿Con qué sentido ha sentido que tenía todo bajo control?	x		x		x	
40	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de control?	x		x		x	

41	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	x		x		x		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

<sup>1</sup> **Prevalencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

*Nota:* Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los instrumentos son validos para recolectar los datos de la investigación**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ x ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg.:** Mg. Ruiz Junchaya Frank Alex

**DNI:**45748328

**Especialidad del validador:** Terapia Física y Rehabilitación

17 de julio del 2025



Lic. Frank A. Ruiz Junchaya  
 Tecnólogo Médico en Terapia  
 Física y Rehabilitación  
 C. I. M. P. 11009

Firma del experto informante

NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESPECIAL SANTA LUCIA, LIMA, 2025

N	DIMENSIONES/ items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Variable 1: Nivel de conocimiento en higiene postural</b>								
1	Para acostarte en la cama, ¿cuál de los siguientes movimientos consideras más adecuado?	✓		✓		✓		
2	¿Cuál de las siguientes respuestas consideras más adecuada para descansar estando acostado?	✓		✓		✓		
3	De los siguientes movimientos, ¿cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?	✓		✓		✓		
4	¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarse las manos?	✓		✓		✓		
5	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar 4 kilos de peso?	✓		✓		✓		
6	Estando sentado, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?	✓		✓		✓		
7	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?	✓		✓		✓		

8	Estando de pie, ¿cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?	✓		✓		✓		
9	¿Cuál de las siguientes posiciones de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?	✓		✓		✓		
10	Estando sentado/a en el escritorio, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger una mochila cargada con libros, que está situada detrás de ti y un poco a la derecha?	✓		✓		✓		
11	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada con los libros?	✓		✓		✓		
12	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?	✓		✓		✓		
13	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?	✓		✓		✓		
14	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen un asa larga, cargada con el material deportivo?	✓		✓		✓		
15	Para transportar un coche de compra con ruedas, ¿qué conducta consideras más adecuada?	✓		✓		✓		
16	¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y sentarse en un auto?	✓		✓		✓		
17	¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para salir de un auto?	✓		✓		✓		

18	Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Sentado/a la mesa para comer, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Para lavarse la cabeza, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	De las siguientes posiciones, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Para planchar, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para leer en la cama?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello) ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29	¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Variable 2: Nivel de estrés percibido</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
32	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
35	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	¿Con qué sentido ha sentido que tenía todo bajo control?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de control?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

41	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	✓		✓		✓	
----	--	---	--	---	--	---	--

<sup>1</sup> **Prevalencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

*Nota:* Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** *Si hay Suficiencia Académica.*

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable

Aplicable después de corregir [  ]

No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador**  **Dr./ Mg.:** *Rosa Vicenta Rodríguez García*

**DNI:** *08813435*

**Especialidad del validador:** *Dra en Gestión Pública y Gobernabilidad.*

*...22...* de *Julio* del 2025

  
 Rosa Vicenta Rodríguez García  
 Firma del especialista informante  
 En Gestión Pública y Gobernabilidad

NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESPECIAL SANTA LUCIA, LIMA, 2025

N	DIMENSIONES/ items	<i>Pertenencia</i> <sup>1</sup>		<i>Relevancia</i> <sup>2</sup>		<i>Claridad</i> <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Variable 1: Nivel de conocimiento en higiene postural</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Para acostarte en la cama, ¿cuál de los siguientes movimientos consideras más adecuado?	x		x		x		
2	¿Cuál de las siguientes respuestas consideras más adecuada para descansar estando acostado?	x		x		x		
3	De los siguientes movimientos, ¿cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?	x		x		x		
4	¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarse las manos?	x		x		x		
5	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar 4 kilos de peso?	x		x		x		
6	Estando sentado, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?	x		x		x		
7	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?	x		x		x		

8	Estando de pie, ¿cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?	x		x		x		
9	¿Cuál de las siguientes posiciones de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?	x		x		x		
10	Estando sentado/a en el escritorio, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger una mochila cargada con libros, que está situada detrás de ti y un poco a la derecha?	x		x		x		
11	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada con los libros?	x		x		x		
12	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?	x		x		x		
13	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?	x		x		x		
14	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen un asa larga, cargada con el material deportivo?	x		x		x		
15	Para transportar un coche de compra con ruedas, ¿qué conducta consideras más adecuada?	x		x		x		
16	¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y sentarse en un auto?	x		x		x		
17	¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para salir de un auto?	x		x		x		

18	Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
19	Sentado/a la mesa para comer, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	x		x		x		
20	Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
21	Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
22	Para lavarse la cabeza, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?	x		x		x		
23	De las siguientes posiciones, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?	x		x		x		
24	Para planchar, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	x		x		x		
25	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para leer en la cama?	x		x		x		
26	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?	x		x		x		
27	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?	x		x		x		
28	De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello) ?	x		x		x		

29	¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?	x		x		x		
30	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?	x		x		x		
31	¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?	x		x		x		
<b>Variable 2: Nivel de estrés percibido</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
32	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	x		x		x		
33	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	x		x		x		
34	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	x		x		x		
35	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	x		x		x		
36	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	x		x		x		
37	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	x		x		x		
38	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	x		x		x		
39	¿Con qué sentido ha sentido que tenía todo bajo control?	x		x		x		
40	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de control?	x		x		x		

41	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	x		x		x		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

<sup>1</sup> **Prevalencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

*Nota:* Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los instrumentos son validos para recolectar los datos de la investigación**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ x ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg.:** Mg. José Feliciano Pozo Ñaño

**DNI:** 70437347

**Especialidad del validador:** Magister en Educación Infantil y Neuroeducación.



.....  
 Lic. Pozo Ñaño José Feliciano  
 TECNÓLOGO MÉDICO  
 TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN  
 C.T.M.P. 13251

.....23..... de .....Julio... del 2025

Firma del experto informante

## Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 08 de agosto del 2025.

Autor Responsable:  
**ELIZABETH PAMELA ESPINOZA ASIN**

Exp. N°: 1970-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESPECIAL SANTA LUCIA, LIMA, 2025." Versión Nro. 1, con fecha 04/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
**ELIZABETH PAMELA ESPINOZA ASIN**

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



**Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta**  
Presidente  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## **Anexo 5: Formato de consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener

**Investigadora:** ESPINOZA ASIN, Elizabeth Pamela

**Título:** “Nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, lima, 2025”.

---

#### **Propósito del estudio**

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025”. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es “Determinar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025”. Su ejecución ayudará a/permitirá conocer la prevalencia de las variables de estudio.

#### **Procedimientos**

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Desarrollará la encuesta llamada “Cuestionario de higiene postural” que cuenta con 31 preguntas.
- Desarrollará la encuesta llamada “Escala de estrés percibido” que cuenta con 10 preguntas.

Las encuestas pueden demorar unos 20 minutos, en el cual deberá seleccionar una sola opción que considere la más apropiada por pregunta. Los resultados de las encuestas se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

#### **Riesgos**

Su participación en el estudio no representa ningún riesgo en el cual usted deba considerar su estado físico, mental y/o emocional; y en cuanto a los resultados de este estudio tampoco le generará dificultades económicas ni laborales.

#### **Beneficios**

Usted se beneficiará en identificar la relación entre el nivel de conocimiento en higiene postural y el nivel de estrés percibido en los docentes, por lo que su participación no implicaría alguna compensación económica ya que este estudio no solo ayudará a identificar la realidad en la que se encuentra laborando el personal docente, sino que también será de gran aporte para futuras investigaciones.

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

### **Confidencialidad**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

### **Derechos del paciente**

Si usted se siente incómodo durante el desarrollo de esta investigación, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con la investigadora Espinoza Asin, Elizabeth Pamela al número de celular +51 993 653 184 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uwiener.edu.pe)

### **CONSENTIMIENTO**

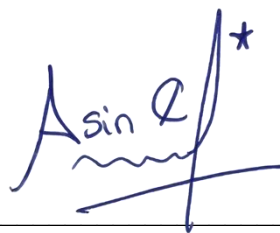
Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participé en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

Participante

Nombres:

DNI:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Asin Elizabeth' with a star symbol at the end. The signature is written over a horizontal line.

---

Investigador

Nombres: Espinoza Asin, Elizabeth

DNI: 48307367

## Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Lima, 22 de Julio del 2025

**Asunto: Autorización para la aplicación de trabajo de investigación**

Srta.: Elizabeth Pamela Espinoza Asin  
Bachiller en terapia física y rehabilitación

Por medio de la presente, me dirijo a usted para saludarla cordialmente y así mismo manifestarle que **AUTORIZÓ** la aplicación de los cuestionarios de la investigación titulada **“NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESPECIAL SANTA LUCIA, LIMA, 2025”**, permitiendo que tome los datos que usted requiera.

Se otorga el presente a petición de la interesada para los fines que estime conveniente.



  
DRA. YSABEL E. DELGADO TORRES  
Directora del CEBE Nº 01 Santa Lucía

Dra. Ysabel Delgado Torres  
Directora del CEBE Santa Lucía

## Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL Y NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES DEL CEBE SANTA\_ turnitin.docx**

RECuento de palabras

**10286 Words**

RECuento de caracteres

**55150 Characters**

RECuento de páginas

**46 Pages**

Tamaño del archivo

**307.5KB**

Fecha de entrega

**Sep 9, 2025 11:12 PM GMT-5**

Fecha del informe

**Sep 9, 2025 11:13 PM GMT-5**

### ● 20% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

## ● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	3%
3	<b>bolsa-trabajo.upads.edu.pe</b> Internet	2%
4	<b>1library.co</b> Internet	2%
5	<b>repositorio.upci.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>core.ac.uk</b> Internet	<1%
7	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Internet	<1%
8	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%