



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Tesis

Nivel de conocimiento y actitud sobre la pausa activa en profesionales de
enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares

Huacho

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Mejia Serna, Anais Indira

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3251-8409>

Asesora: Mg. Cabrera Espezua, Jeannelly Paola

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8642-2797>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 03/08/2025
		REVISIÓN: 01	

Yo, MEJIA SERNA ANAIS INDIRA egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud, Programa Académica de Enfermería, de la Universidad Privada Norbert Wiener; declaro que el trabajo académico titulado **Nivel de conocimiento y actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho** Asesorado por el Docente Mg. Cabrera Espezua Jeannelly Paola , DNI 48832154, ORCID: 0000 – 0001 – 8642 – 2797, tiene un índice de similitud de 15 (quince) %, verificable en el reporte de originalidad OID:14912:605244009: 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(a)
DNI N° 72790597



.....
Firma del Asesor
Mg. Jeannelly Paola Cabrera Epezua
C.E: 003135336

Lima, 07/07/2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 03/08/2025
		REVISIÓN: 01	

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

Justificación del Alto Porcentaje de Similitud en fuentes primarias en el presente proyecto de Investigación: Por medio de la presente, me permito someter a su consideración la justificación técnica y metodológica respecto al porcentaje de similitud en fuentes primarias detectado en el trabajo de investigación presentado por la magister Jeannely Paola Cabrera Espezua. En el proceso de revisión con el software Turnitin, se identificó un **19 %** de similitud total, de los cuales **Fuente Primaria %** corresponde a fuentes primarias, superando el límite permitido del **7%**. Este informe expone las razones y justificación de dicho resultado, así como las medidas tomadas para mitigar esta situación. Análisis: Descripción del Contenido Revisado: sale palabra con fraseología normal Resumen **del Trabajo**: Se observó de la similitud corresponde al resumen del trabajo, el cual es necesario para la presentación general del mismo. Esta sección está redactada de manera similar a otros documentos relacionados debido a su naturaleza descriptiva. Plantillas Utilizadas Redacción de problemas general y específicos, objetivo general y específico y redacción de Hipótesis: Las hipótesis del trabajo fueron redactadas utilizando plantillas estándar que aseguran claridad y precisión. Esta práctica es común y recomendada en investigaciones académicas para mantener un formato coherente. o Diseño Metodológico: Al igual que las hipótesis, el diseño metodológico sigue una estructura predeterminada, lo que garantiza la replicabilidad y transparencia del estudio. El uso de estas plantillas incrementó el porcentaje de similitud.

DEDICATORIA:

A mis progenitores por haberme moldeado en la persona que soy hoy; gran parte de mis éxitos se los atribuyo a su apoyo incondicional y paciencia. Me educaron con normas y ciertas libertades, las cuales me incentivaron continuamente y alcanzar mis objetivos profesionales.

AGRADECIMIENTO:

Al finalizar la etapa extraordinaria de mi vida, deseo expresar un sincero agradecimiento a quienes hicieron posible este sueño; aquellos que me acompañaron en todo momento, quienes fueron mi inspiración, motivo y fortaleza. Estoy profundamente agradecido a mis padres, Virgilio Mejía G. y Flor Serna A.

ASESOR DE TESIS: MG. MORI CASTRO JAIME ALBERTO

JURADO

Presidente: Mg.

Secretario: Mg.

Vocal: Mg.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE.....	vii
Resumen	ix
Abstract	x
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos de la investigación.....	16
1.3.1. Objetivo general.....	16
1.3.2. Objetivos específicos.....	16
1.4. Justificaciones de la investigación	17
1.4.1. Teóricas	17
1.4.2. Metodológica	17
1.4.3. Práctica	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes.....	18
2.2. Bases Teórica.....	22
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	31
3.1. Método de la investigación	31
3.2. Enfoque de la investigación.....	32
3.3. Tipo de investigación	32

3.4.	Diseño de la investigación.....	32
3.5.	Población, muestras y muestreos.....	33
3.6.	Variables y operacionalización	34
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
3.7.1.	Técnica.....	37
3.7.2.	Descripción de instrumentos.....	37
3.7.3.	Validación.....	38
3.7.4.	Confiabilidad.....	38
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos	38
3.9.	Aspectos éticos.....	39
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADO		40
4.1.	Resultados	40
4.2.	Análisis descriptivo de los resultados	41
4.3.	Prueba de hipótesis.....	43
4.4.	Discusión de resultados.....	49
CAPÍTULO V. CONCLUSION Y RECOMENDACION		51
5.1.	Conclusiones.....	51
5.2.	Recomendaciones.....	52
REFERENCIAS		53
ANEXOS		63
Anexo 1: Matriz de consistencia.....		63
Anexo 2: Instrumentos de medición		65
Anexo 3: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos		71

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024. El estudio se desarrolló bajo el método hipotético-deductivo, con enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. La población estuvo conformada por profesionales de enfermería, de los cuales se seleccionó a través de un muestro probabilístico, para la recolección de datos se emplearon como instrumentos dos cuestionarios estructurados que fueron sometidos a validez y confiabilidad, el análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial, utilizando la prueba de correlación de Spearman, considerando un nivel de significancia estadística. Los resultados mostraron un nivel de conocimientos medio en el 75% de los enfermos y una actitud indiferente en el 67,5% respecto a las pausas activas, asimismo, se determinó que el 5% de enfermeros mostraron un conocimiento bajo y una actitud desfavorable hacia las pausas activas. Se concluyó que el conocimiento de la pausa activa se relaciona estadísticamente con la actitud del profesional del centro de salud ($p < 0.05$).

Palabras claves: Actitud, conocimiento, enfermería, pausa activa.

Abstract

The objective of this research was to analyze the relationship between the level of knowledge and the attitude towards active breaks among nursing professionals at the San José de Manzanares Maternal and Child Health Center in Huacho, 2024. The study was conducted using the hypothetical-deductive method, with a quantitative, applied, non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of nursing professionals, selected through probabilistic sampling. Data collection instruments included two structured questionnaires that had been validated and tested for reliability. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics, employing Spearman's rank correlation coefficient, considering a level of statistical significance. The results showed a medium level of knowledge in 75% of the nurses and an indifferent attitude towards active breaks in 67.5%. Additionally, 5% of the nurses demonstrated low knowledge and an unfavorable attitude towards active breaks. It was concluded that knowledge of the active break is statistically related to the attitude of the health center professional ($p < 0.05$).

Keywords: Attitude, knowledge, nursing, active break.

.

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La salud es uno de los principales pilares que toda nación requiere para su población, de esta manera mantener a sus pobladores en buen estado físico, mental, social y sin enfermedades es un reto cada vez mayor, debido a las constantes amenazas que surgen de la naturaleza o por factores antropogénicos, para ello, se busca profesionales capacitados por cada área de la salud pública, entre ellos, los profesionales de enfermería quienes son los que se encargan de la gestión, ejecución y cuidado del paciente, además, de un cuidado humanizado lo que implica que se responsabilizan en aliviar y tratar con pacientes y sus familiares logrando su bienestar y seguridad (1).

Sin embargo, el servicio laboral que ejecutan los profesionales de enfermería es cada vez mayor dependiendo de las zonas, establecimientos, intensidad de las enfermedades, entre otros factores, que ponen en riesgos salud físicas, mentales y emocionales del personal enfermero, que puede provocar una baja eficiencia en la atención del paciente y esta baja calidad se ve reflejada en el aumento del estrés en el profesional. Asimismo, el servicio laboral u ocupacional es más exigente debido a que la población mundial aumenta y buscan una mejor calidad de atención y libre de enfermedades (2).

Al respecto, indican que desde la pandemia del COVID-19 los pobladores en las diferentes naciones buscan mejores cuidados y atenciones en la salud, así también, el aumento de los problemas de salud mental en los pobladores en especial por depresión, suicidio, estrés, autoestima baja que fue provocada desde los encierros durante la pandemia y lo que ha provocado que estos pobladores recurran más a los servicios de salud y que requieren una atención de calidad, teniendo en cuenta que en muchos casos la enfermedad es provocada por estos problemas de salud mental (3).

No obstante, existen regiones donde existen escasez de profesionales de enfermería, según indican que en el mundo hay alrededor de 28 millones profesionales de enfermería de este total el 30% laboran en América, asimismo, en todo el mundo existe una escasez de enfermeros de alrededor de 5,9 millones de los cuales se debe a que son países de ingresos medios y bajos, se ha estimado que de cada 100 000 pobladores se gradúan en enfermería 81,2 evidenciando la escasez de esta profesión, lo que obliga a los profesionales de enfermería a trabajar el doble o aumentan las horas de jornadas laborales para equilibrar esta escasez de profesionales (4).

Asimismo, en todo centro de salud tienen áreas críticas donde los profesionales de enfermería realizan mayor carga laboral entre estas áreas predichas se encuentra la de Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) y el servicio de emergencia, en estas áreas los enfermeros están sometidos a mayor tensión y presión, lo que en consecuencia provocan en ellos desequilibrios mentales como la ansiedad, sin embargo, los profesionales que no tiene experiencia no están capacitados ya que la misma situación les provoca mayor alteración, preocupación y la paciencia es su limitante, teniendo en cuenta que estas áreas es donde los profesionales de enfermería tienen que recurrir a estrategias para mitigar las preocupaciones de los familiares de pacientes que están en mayor peligro que en otras áreas, pacientes problemáticos, rapidez para realizar la labor en urgencias y la paciencia para manejar los equipos en UCI sin provocar daño en el paciente o en los equipos (5).

Por tanto, la escasez de profesionales, los problemas psicosociales de ciertos pacientes o de sus familiares, la falta de recursos, servicios de emergencia o de UCI entre otros factores que hemos mencionado anteriormente, provoca el estrés laboral en los profesionales de enfermería y en consecuencia ocurren riesgos en su salud físico y mental, reduciendo su calidad de atención. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que los

profesionales de la salud realizan labores excesivas cuando existen situaciones de emergencia generándoles un evento adverso que afecta su salud mental. El estrés es el resultado en los profesionales de enfermería que están sometidos a los factores mencionados anteriormente que produce alteraciones en el sistema nervioso que se expresan como la ansiedad, tristeza, frustración, depresión e irritación y al continuar se genera también enfermedad cardiovascular, digestiva y musculoesqueleticas. Aunado a ello, el esfuerzo laboral realizado no es por completo recompensado o con aumento salariales e incluso seguridad en el trabajo (6).

En el Perú, el estrés laboral es provocado por los factores mencionados ya que el personal de enfermeros está en constante labores en horarios establecidos por el ESSalud con 12 horas de día y 12 horas jornada de noche, midiendo el grado de complejidad y atención a los pacientes, este personal tiende a presentar problemas de estrés laboral. En cuanto al personal que labora en el área materna-infantil que integran el bienestar y salud de los infantes y sus madres, requieren de una atención de calidad para aliviar todo aspecto que requiere ambos por lo que el personal de enfermería debe contar con cautela, paciencia y otros factores que implican una tendencia al estrés y si no hay intervención puede provocar situaciones críticas en el personal de enfermería (7).

Diversos estudios han demostrado que existen estrategias para mitigar el estrés laboral en los profesionales de enfermería, entre ellas es la pausa activa, de acuerdo con se refiere al descanso en determinado tiempo que irrumpe la actividad laboral en pleno ejecución con el fin de prevenir que se genere lesión debido a constante ejecución de dicha labor. El rendimiento de la actividad laboral es mayor al realizar actividad de estiramiento, ejercicio ligero y actividad mental para relajar los músculos, respiración, cardiovascular, en un tiempo de 5 a 15 minutos, logrando un cambio en la actividad laboral y relajación (8).

El estado peruano menciona que el personal que labora en el sector salud debe realizar las pausas activas la cuales deben estar a cargo del servicio de salud ocupacional y el servicio de psicología, ya que influye en intervenir durante las jornadas laborales excesivas con sesiones de tiempo de 5 a 15 minutos a través de ejercicios físicos y mentales. Un estudio en Estados Unidos mencionaron que las pausas activas fortalecen el bienestar tanto físico y emocional en los trabajadores de las diferentes centros de salud y mejora el desempeño y la seguridad del paciente, esto conlleva que los trabajadores tengan conocimiento y actitud sobre las pausas activas y a través de ello se realice sesiones de ejercicio físico y mental, durante las largas jornadas laborales con el fin de reducir la tensión articular y muscular de los trabajadores de la salud reduciendo el estrés laboral y ya no presenta depresión y ansiedad, al contrario el rendimiento laboral es mayor (9).

Sin embargo, surgen otros problemas como la falta de conocimientos y actitudes de las pausas activas en diferentes centros para la salud el país. Al usar el conocimiento de psicología cognitiva y educativa se requiere de mostrar la pausa activa como habilidad para reducir el estrés para ello se pasa por dos fases, la primera es decidir cuándo y cómo se debe realizar las pausas (toma de decisiones), la segunda es la ejecutiva la cual realiza los ejercicios de relajación durante la pausa. Además, es necesario la actitud frente a la pausa activa la cual se ponga en práctica para que, de esta manera, el fomentar el conocimiento para que el profesional de enfermería realice el momento de cuando y como hacer la pausa activa y la actitud promuevan un ambiente laboral saludable y el bienestar tanto físico y emocional en los trabajadores de enfermería (10).

En la actualidad, los profesionales de enfermería se encuentran expuestos a múltiples factores de riesgo ocupacional derivados de la sobrecarga laboral, jornadas prolongadas, estrés continuo y exigencias físicas propias del cuidado asistencial. Estas condiciones

pueden generar fatiga física, trastornos musculoesqueléticos, disminución del rendimiento laboral y afectación del bienestar integral del personal de salud. La pausa activa constituye una estrategia preventiva orientada a reducir el impacto del estrés laboral y las dolencias físicas asociadas al trabajo repetitivo o prolongado. Consiste en la realización de ejercicios breves durante la jornada laboral, con el propósito de mejorar la circulación, disminuir la tensión muscular y favorecer la salud física y mental del trabajador. Sin embargo, pese a los beneficios ampliamente reconocidos, su implementación y práctica efectiva dependen en gran medida del nivel de conocimiento y de la actitud que los profesionales tengan frente a esta actividad. En el contexto del Centro de Salud Materno Infantil San José de Manzanares Huacho, se observa que el personal de enfermería desempeña funciones asistenciales que implican esfuerzo físico constante, permanencia prolongada de pie, movilización de pacientes y alta demanda emocional. No obstante, no se dispone de información sistematizada que permita conocer el nivel de conocimiento que poseen sobre la pausa activa ni la actitud que manifiestan frente a su práctica durante la jornada laboral. La ausencia de evidencia local sobre este tema limita la formulación de estrategias institucionales orientadas a promover hábitos saludables en el entorno laboral. Asimismo, una deficiente información o una actitud desfavorable podrían constituirse en barreras para la adopción de programas de pausa activa, incrementando el riesgo de problemas de salud ocupacional.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024?
- ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024?
- ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024

- Determinar la relación del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024
- Determinar la relación del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024

1.4. Justificaciones de la investigación

1.4.1. Teóricas

La presente investigación adquiere relevancia teórica porque contribuye a fortalecer el cuerpo de conocimientos relacionados con el nivel de conocimiento y la actitud frente a la pausa activa en profesionales de enfermería, permitiendo comprender cómo estos dos constructos se vinculan dentro del ámbito laboral sanitario. El estudio se sustenta en enfoques teóricos del aprendizaje cognitivo, que explican cómo la adquisición de conocimientos influye en la formación de actitudes, así como en postulados de la psicología de la salud que relacionan el conocimiento con conductas preventivas orientadas al autocuidado y bienestar laboral. Asimismo, la investigación se vincula con una teoría propia de la Enfermería, como la teoría del autocuidado, la cual enfatiza la responsabilidad del profesional en la preservación de su salud mediante prácticas saludables dentro de su entorno de trabajo. Desde esta perspectiva, el estudio aporta evidencia que respalda la importancia del conocimiento como base para generar actitudes favorables hacia la implementación de pausas activas en el ejercicio profesional.

1.4.2. Metodológica

Desde el punto de vista metodológico, la investigación es relevante porque emplea el método científico hipotético-deductivo, el cual permite contrastar hipótesis previamente formuladas a partir del análisis sistemático de la realidad observada. El enfoque cuantitativo facilita la medición objetiva de las variables de estudio, mientras que el tipo de investigación aplicada y el diseño no experimental, correlacional y de corte transversal resultan adecuados para identificar la relación existente entre el nivel de conocimiento y la actitud sobre la pausa activa. Asimismo, el uso de la encuesta como técnica de recolección de datos y de cuestionarios estructurados como instrumentos permite obtener información válida y confiable, aportando rigurosidad al proceso investigativo y garantizando la reproducibilidad del estudio en contextos similares.

1.4.3. Práctica

La justificación práctica del estudio radica en su utilidad para el ámbito asistencial, ya que los resultados obtenidos permiten identificar debilidades en el nivel de conocimiento y en la actitud de los profesionales de enfermería respecto a la pausa activa. Esta información constituye una base para proponer estrategias de solución orientadas a la implementación de programas de capacitación, sensibilización y promoción de la pausa activa dentro del centro de salud. Asimismo, los hallazgos pueden servir como insumo para el diseño de intervenciones institucionales que fomenten hábitos saludables, contribuyan a la prevención del estrés y mejoren el bienestar físico y mental del personal de enfermería, repercutiendo de manera positiva en la calidad del cuidado brindado a los usuarios.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel internacional:

Sabogal, (11) en el 2020, en Colombia, con el objetivo “Determinar la pausa activa en profesionales de enfermería durante el servicio de UCI y emergencia”. Estudio, no experimental, cuantitativo, correlacional. La muestra constituye de 47 enfermeros auxiliares de UCI y hospitalización. Método, uso como instrumento la encuesta. Resultados, muestra en 77% de profesionales laboran en hospitalizaciones realizan jornadas de 6 horas al día y 18% labora más de 10 horas al día, en turnos nocturnos. En cuanto a la pausa activa, el 68% de profesionales no realiza la pausa activa y el 79% del total presentan dolor físico en su cuerpo debido a las jornadas laborales siendo la parte de los miembros inferiores. Asimismo, la razón que no realiza el 66% indica que es por falta de tiempo y 19% no hay instructor, aunque el 98% menciona que la pausa activa puede mejorar su estado de salud.

Tunja, (12) en el 2021, en Ecuador, a través del objetivo “Determinar la pausa activa en el estrés laboral en profesionales de la salud”. Estudios, no experimentales, correlacionales, cuantitativos, transversales. Muestras fue de 100 entrevistados. Método, a través de los cuestionarios. Resultados, muestra que el 52% son mujeres la laboran, el 44% tiene una edad entre 40 a 60 años y el 66% tienen entre 10 a 15 años ejerciendo el servicio y laboran mañana y tarde de 8 horas al día, la mayoría tiende a presentar problemas de salud debido a la sobrecarga laboral, seguido por dolor de cabeza, el 90% están de acuerdo que se implemente la pausa activa y el 84% han participado en programas de pausa activa. El 34% le gustaría realizar pausa activa de relajamiento y 30% compensatorio, el tipo de ejercicio 30% elige ejercicio de movilidad articular y 26% respiratorio. El 60% requiere una vez diario.

Hernández, (13) en el 2022, en Argentina, en su investigación con el objetivo “Analizar el conocimiento e implementación de pausa activa en profesionales de la salud”. Estudio, no experimental, cuantitativo, correlacional, hipotético deductivo. Muestra de 30 profesionales. Método, la observación y aplicación de encuesta. Resultado, el 80% de los profesionales

están expuestos a la sobrecarga laboral y es fundamental la implementación de la pausa activa para ello se orienta y se concientiza a estos profesionales sobre el uso de pausa activa, lo que permite motivación e iniciativa, además encontraron que con el uso de pausa activa se minimiza y previene las dolencias y enfermedades.

Errázuriz, (14) en el 2020, en Chile, con el objetivo “Determinar el método de pausa activa y el Mindfulness en profesionales de enfermería del área de UCI durante la pandemia”. Estudio, no experimental, revisión narrativa en base de datos de EBSCO, PubMed, Scielo, NCBI. Muestra de 110 madres. Resultado, de las publicaciones realizadas en profesionales que padecían Burnout no encontraron efectividad en pausa activa para reducir el estrés durante la pandemia, esto no quiere decir que la pausa activa no presenta eficiencia, ya que este estudio fue durante pandemia y en cuidados intensivos en donde los enfermeros estaban en constante trabajo y estrés por lo el método Mindfulness fue un método efectivo a comparación de la pausa activa.

Reyes et al., (15) en el 2025, en Ecuador, mediante se estudió el “Determinar la efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal de salud”. Estudio, cuantitativo y relacional. Muestra de 165 profesionales entre ellos enfermeros. Método, se usó el cuestionario. Resultados, un 45.1% de los consultados admitió lidiar con una excesiva carga de tareas; paralelamente, el 61.2% reportó diversas dolencias físicas, mientras que, en contraste, el 66.4% de la muestra ya incorpora pausas activas en su rutina; de hecho, la valoración de estas prácticas es sumamente positiva, pues más del 83% de los trabajadores reconoce sus beneficios y resalta el impacto favorable que generan en su bienestar.

A nivel nacional:

Arteaga y Guillen (16) en el 2023, con el objetivo, “Analizar la efectividad de la implementación de pausa activa en el estrés laboral de profesionales de enfermería del

Hospital de Virú”. Estudio, fue no experimental, correlacional, descriptiva, tipo transversal y es cuantitativo. Muestra de 40 profesionales de enfermería. Método, la encuesta. Resultados, se muestra que el 67.3% presentan un estrés medio y un 19.2% tiene un estrés alto, luego de la aplicación de la pausa activa el 57,7% de los profesionales de enfermería presentó un estrés bajo y 28.9% tiene un estrés medio y el 15.4% no presentaron estrés.

Farro (17) en el 2022, con el objetivo “Analizar la pausa activa en estrés laboral en personal de enfermería del hnerm que están en el área UCI y emergencia”. Estudios, no experimentales, cuantitativos, correlacionales, descriptivos. Muestras en 85 profesionales enfermeros. Métodos, los instrumentos de datos fueron cuestionarios. Resultados, 94.12% son de género femenino, el 54.1% presentan estrés bajo los cuales presentan cansancio emocional debido a las jornadas largas de trabajo, la pausa activa se relaciona con dimension agotamientos emocionales, despersonalizaciones y realizaciones, los desempeños laborales aumentan y 71.8% con mejor desempeño del personal.

Lazo (18) en el 2022, en la investigación con el objetivo “Determinar la eficiencia de la pausa activa en enfermeros”. Estudio, no experimental, descriptivo, correlacional. Muestra revisión sistemática. Método, se usó 10 fichas de datos de revisiones internacionales. Resultados, el 100% de los encuestados indican que la pausa activa en los profesionales de enfermería reduce el dolor muscular y mental, cuya pausa que se aplica en los profesionales consta de 10 a 15 minutos durante la labor realizando la pausa activa entre unas tres veces por semana o una vez al día.

Arevalo, (19) en el 2022, con el objetivo “Determinar la implementación de la pausa activa para reducir el estrés en trabajadores del área administrativa”. Estudios descriptivos, correlacionales. Muestras de 51 sujetos. Métodos, usaron encuesta y cuestionarios. Resultado, el indican que 80,4% son de género masculino, el 81.4% se siente agobiado por

la presión laboral y 80.4% se desaniman durante sus labores y desmotivado, 84% pierde fácilmente la paciencia, 82.4% están de acuerdo que no tienen tiempo para relajarse en el trabajo, 31,4% siempre presentan dolores musculares durante el trabajo, se implementó el plan de pausa activa, con ejercicios psicomotores en dentro del su jornada laboral también actividad recreativas obteniendo mejor rendimiento emocional. Siendo necesario recibir capacitaciones para elevar su conocimiento y obtener más oportunidades.

Ostos, (20) en el 2025, realizó un estudio con la intención de “Conocer el efecto que tiene el programa de pausas activas en el afrontamiento del estrés laboral en profesionales de enfermería en el Hospital de Chancay, 2024”. Estudio cuasiexperimental, explicativo y aplicado tuvo una muestra de 52 enfermeros. Método, uso de encuesta, aplicando cuestionarios para evaluar las variables vinculadas con las pausas activas y el estrés académico. Resultado, muestra que, tras concluir la intervención, el grupo de profesionales dejó de manifestar niveles críticos de tensión; asimismo, el estrés moderado descendió hasta representar solo el 19,2%, mientras que la categoría de estrés bajo ascendió significativamente al 80,8%. Se concluyó que el programa de pausas activas tiene un efecto positivo en el afrontamiento del estrés laboral en enfermeros ($p < 0,05$).

2.2. Bases Teórica

2.2.1. Primeras variables: Niveles de conocimiento

Nivel de conocimientos

Segun diferentes conceptos todos presenta una relación lo cual indica que el conocimiento forma parte de la cultura humana y se va adquiriendo a través de las vivencias, experiencia intercomunicaciones con otras personas y la educación. El humano adquiere información a través de buscar nuevas experiencias, poniendo en contacto la relación con el sujeto y el objeto, al encontrar las respuestas a las diferentes incertidumbres o factores que se combinan con el entorno de su vida y va educándose cada vez que va aprendiendo mediante las respuestas a esos factores (21).

En otras palabras el conocimiento es todo proceso que incluye la comprensión, realismo, observación y análisis sobre un objeto y con resultados de todas ellas la persona puede ir adquiriendo conocimiento, sin embargo, depende mucho del tipo de objeto y la intensidad de como la persona llega a comprender dicho objeto ya que si esta persona se enfoca más y llega a analizar más al fondo sobre un objeto el resultado que obtendrá será de un mayor conocimiento sobre el objeto, en cambio si es ligera la información e intensidad el conocimiento sobre el objeto será menor (22).

El conocimiento sobre la pausa activa indica que la cultura humana adquiere información sobre la pausa activa y de ella tiene percepción sensorial, experimenta y analiza a través de estos resultados confirma si la pausa activa es eficaz en los trabajadores que laboran en su establecimiento. Al determinar el nivel de conocimiento de la población sobre la pausa activa es relevante para incrementar el desempeño laboral y reducir el estrés por tensión y presión durante la jornada laboral (23).

Conocimiento sobre la pausa activa.

La forma como se adquiere la información de la pausa activa como elemento capaz de reducir el estrés provocado por las largas jornadas laborales permitiendo así realizar un mejor desempeño laboral, para ello la persona aprende de otras empresas donde se realiza la pausa

activa y lo repite en su lugar de labores e inicia su experiencia y de esta manera va incrementado su conocimiento sobre la pausa activa (24).

Niveles de conocimientos en pausas activas del profesional enfermero.

Esto se refiere al grado que llega a obtener información el personal de enfermería sobre la pausa activa donde se incluyen, las experiencias, vivencias los resultados obtenidos cuando se realizan la implementación del programa de pausa activa y sobre la información de otros profesionales de enfermería de otros establecimientos médicos y además de las diferentes áreas médicas, ya que muchas autoridades tienen desconocimiento sobre la pausa activa en el trabajo, esto resulta en un problema tanto para la empresa como para sus trabajadores ya que no están al 100% de eficiencia en el trabajo (25).

Teniendo en cuenta que las enfermeras que realizan labores de atención y tareas durante largas jornadas de trabajo de alrededor de 8 a 12 horas al día llegan a presentar situaciones de estrés que reducen su desempeño laboral para ello se han establecidos estrategias como las pausas activas durante la jornada laboral de las cuales han ido tomando información y experiencias vividas que lo replican en sus zonas de trabajo, al copiarlas su cerebro activa todo el conocimiento ella aprendido lo resultará eficiente y al pasar por sus propias experiencias el conocimiento aprendido y por experiencia vivida el resultado será más eficiente (26).

Dimensiones del conocimiento de pausa activa

Conceptos básicos

El conocimiento constituye diferentes dimensiones, entre ella conceptos básicos los cuales es la base que se requiere para que una actividad se llegue a realizar, luego de establecer los fundamentos básicos del conocimiento de la pausa activa, como la duración de la pausa

activa la cual va de 5 a 15 minutos durante la jornada laboral y los participantes que realizan la pausa activa en el establecimiento laboral (27).

Beneficios

El conocimiento de la pausa activa presenta diferentes beneficios, el conocimiento de los beneficios de la pausa activa, ayuda al profesional mantener un autocuidado durante su jornada laboral, ya que mejora la circulación y oxigenación de los músculos, mejora la postura con los beneficios fisiológicos, en cuanto a los beneficios psicológicos refuerza la autoestima, concentración, con los beneficios sociales, favorece el contacto personal y surgimiento de nuevos líderes. Asimismo, el beneficio como dimensión del conocimiento de pausa activa incluye como indicadores los beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales y organizacionales que enfocan en un mayor desempeño laboral (28).

Ejercicios de la pausa activa

Los ejercicios en la pausa activa indica que el personal de enfermería que incluye un conjunto de movimientos que logran a relajar los músculos tensionados por un tiempo de 5 a 15 minutos, lo que favorece la salud física y emocional, además, de una mejora en el sistema cardiovascular. Cabe resaltar que la actividad física es una necesidad para el bienestar y salud (29).

Asimismo, el ejercicio que se realiza durante la pausa activa permite presentar beneficios, ya que con ello a nivel biológico existe un efecto significativo en la circulación periférica manteniendo un aumento de calor tisular y neuromuscular, los cuales son necesarios para mejorar la ganancia de la fuerza con el estiramiento muscular, mejorando la postura y con ello se reduce toda tensión que ha sido provocado durante las largas horas de jornada laboral, una vez que el musculo o el sistema muscular se relaja el cuerpo tiende a presentar un reinicio

lo que provoca que la persona se sienta nuevamente con fuerza de continuar con su trabajo siendo así el desempeño laboral mejora y a la misma vez el estado emocional se relaja (30).

Niveles que miden el conocimiento de la pausa activa

Los niveles de conocimiento se dividen en conocimiento alto, medio y bajo y se describen cómo, Conocimiento alto: se refiere a una función cognoscitiva donde se interviene de manera positiva para obtener un buen resultado, el conocimiento medio indica que es regular existe una parcialización de ideas y su información no es tan efectiva en cambio el conocimiento bajo indica que la idea es desorganizada, mayormente deficiente ya que no hay precisión en la ideas o enfoques (31).

2.2.2. Segunda variable: Actitud de la pausa activa

Actitud

Es un término que proviene del vocablo italiano “attitudine” que se utilizaba en el siglo XVII por los críticos del arte en Italia al realizar la postura del cuerpo de la estatua, con ello el termino se hubo acuñando a un significado sobre la respuesta al aprendizaje con una reacción ya sea positivo o negativo hacia un objeto denotado, es una postura, acción y orientación determinada del cuerpo que mantiene a la persona para actuar de cierta manera que se concreta y da forma la postura del espíritu (32).

Teniendo en cuenta que la actitud no es el comportamiento, sino que conduce a un determinado comportamiento, asimismo, tampoco es una respuesta y no se debe relacionar tampoco como un estímulo. Es una predisposición para actuar de un determinado modo mediante ciertas manifestaciones otra definición indica que es una forma de respuesta aprendida y es estable en el tiempo dirigida a un objetivo, cuya reacción puede ser positiva o negativa, determinando la vida emocional de la persona, es decir existen personas con

actitud negativa y con actitud positiva los cuales presentan claridad mental diferente en ambos tipos de personas (33).

Al respecto de la actitud en las personas, se le atribuye a la forma o la claridad de aceptar nueva información y realizarlas, teniendo en cuenta que las personas con actitud negativa presentan un error en su claridad mental, ya que el pesimismo llega a nublar su pensamientos y aluden a toda idea ya que llegan a tener una respuesta o expectativa que todo saldrá mal, muchas veces esta actitud es muy fácil de contagiar, por lo que al menos uno en grupo de personas presente actitud negativa la realización de un proyecto tiene una alta probabilidad que no se realice un proyecto debido a las expectativas negativas, por tanto, es necesario contar con ciertos aprendizajes para reforzar la actitud positiva en las personas (34).

Dimensiones de la Actitud

Dimensión cognitiva:

Esta dimensión muestra que la persona domina los hechos, la opinión, creencia, los pensamientos, las ideas sobre el objeto. Ejemplos: comprender la importancia de la pausa activa, comprender los ejercicios de relajación, comprender los beneficios obtenidos luego de realizar la pausa activa y comprender si existe relación sobre la pausa activa en la reducción del estrés laboral (35).

Dimensión conductual:

La dimensión de la actitud conductual, indica que el individuo se observa su actitud sobre un objeto. Por ejemplo, un profesional de enfermería se encuentra satisfecha después de realizar la pausa activa durante la jornada laboral y conoce que estos le ayudarán a presentar mayor calma y reducción de estrés (36).

Dimensión afectiva:

Es una característica que surge en las personas, con expresiones de emoción, el estado de ánimo mejorado, es decir los profesionales de enfermería expresan con claridad sentimientos de gusto y placer cuando realizan la pausa activa (37).

Características de las Actitudes en la pausa activa

El profesional de enfermería tiene diferentes estados de ánimos al realizar la pausa activa y depende de ello para que lo realice de manera efectiva, en la mayoría de veces el enfermero tiene mucho trabajo durante el día y estado de ánimo lo refleja por lo que su actitud lo determina por ello que reaccionaran de manera diferente a este programa de pausa activa. Es así que la actitud define cómo vemos la situación (38).

Actitud de los profesionales sobre la pausa activa

La actitud es diferente en los profesionales de enfermería hacia la pausa activa la cual puede ser positiva o negativa porque logra resultados diferentes en cada uno. Los enfermeros por el exceso de tareas no tienen tiempo para la realizar la pausa activa, lo que conduce a una actitud negativa en ellos, debido a no alcanzar sus objetivos previstos y cuidados en los pacientes, deben tener en cuenta que el relajamiento influye en un mejor cuidado del paciente sin estrés permite que el profesional desarrolle mejor sus actividades (39).

2.2.3. Pausa activa

La pausa activa, es un momento de descanso de un corto tiempo que se realiza durante la actividad laboral, con el fin de prevenir que se genere lesión debido a constante ejecución de dicha labor, siendo un componente esencial en los programas de salud ocupacional y área de psicología de toda entidad (40).

El rendimiento de la actividad laboral en cualquier lugar de trabajo es mayor al realizar actividad de estiramiento, ejercicio ligero y actividad mental para relajar los músculos, respiración, cardiovascular, en un tiempo de 5 a 15 minutos, logrando un cambio en la actividad laboral y relajación, esto vendría hacer la pausa activa que toda empresa o institución de constituir para brindar un mejor servicio a la empresa donde labora o en un centro de salud (41).

Asimismo, la pausa activa es un componente e instrumento eficaz que toda empresa debe contar para mejorar la condición emocional y física de sus trabajadores que laboran en jornadas largas e incluso los tres turnos del día y al ser aplicada llega a incrementar el desempeño del trabajador lo que da como resultado un mayor rendimiento en la empresa y ella será más rentable (42).

El centro de salud o empresa debe incluir un personal capacitado para que realice la pausa activa como parte política de aquel lugar de trabajo siendo el área encargada la salud ocupacional y prevención de riesgo, este tiene como fin la mejora de la condición de trabajo del personal que labora, obteniendo una mejor salud física, mental y emocional lo que le permite al trabajador realizar una labor más efectiva y con ello el centro de salud o empresa mostrará mayor rentabilidad (43).

Momentos de la pausa activa

Pausa activa de introducción

Los trabajadores durante su jornada laboral presentan sobrecargas las cuales se van expresando como dolores musculares o fatigas musculares debido a la intensidad de la actividad laboral, es así que se realiza un estiramiento para compensar la estructura o sistema muscular de la persona, a través de un intervalo de tiempo que puede ir de cinco a 10 minutos,

irrumpiendo la actividad laboral, este tipo de pausa permite reducir la tensión muscular o tensiones que son provocados por el mismo trajín del trabajo, logrando compensar el esfuerzo y equilibrio que el trabajador requiere para continuar con su labor, ejercitándose y relajando los músculos que se han contraído durante la jornada laboral y esto permite reiniciar con el trabajo siendo igual de eficiente (44).

Pausa activa de relajamiento

Este tipo de pausa se realiza al final de una jornada laboral, aquello consiste en los trabajadores que realizan a diario una jornada laboral en sus centros de labor, están constantemente bajo un estrés tanto mental como físico, al realizar la pausa activa de relajamiento luego de una larga jornada laboral tediosa o simple, permite que el trabajador se relaje tanto física como mental, dando como resultado a un efecto de alivio y mejora el sistema respiratorio del individuo, dicha actividad puede ser de 10 minutos, lo que si resulta es oxigenar los músculos tensionados, teniendo en cuenta que el trabajador puede estar bajo una labor de sedentarismo o en pleno movimiento constante, esto resulta en la producción de ácido láctico en los músculos y en consecuencia produce un dolor muscular o lesiones, pero al realizar la pausa activa a través de ejercicio lento permite oxigenar el musculo y relaja todo el cuerpo (45).

2.3. Formulaciones de hipótesis

2.3.1. Hipótesis generales

Hi: Existen relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

H0: No hay relaciones del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

H2: Existen relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

H3: Existe relación estadísticamente significativa del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1.Método de la investigación

El actual estudio se basará en el método hipotético-deductivo, el cual se cimenta en la formulación de supuestos o hipótesis derivados del sustento teórico, los cuales son sometidos a comprobación mediante la recolección y análisis de datos empíricos. A través de este

método, se deducen consecuencias observables que permiten aceptar o rechazar las hipótesis planteadas, contribuyendo a explicar los fenómenos estudiados de manera ordenada y sistemática dentro del proceso científico (46).

3.2. Enfoque de la investigación

La actual indagación, corresponde al enfoque cuantitativo, el cual se orienta a la medición objetiva de las variables de estudio mediante la obtención de datos numéricos, los cuales son analizados a través de procedimientos estadísticos. Este enfoque permitirá examinar relaciones entre variables conocimiento y actitud con precisión, garantizando control, objetividad y la posibilidad de contrastar hipótesis, lo que facilitará la generalización de los resultados obtenidos (47).

3.3. Tipo de investigación

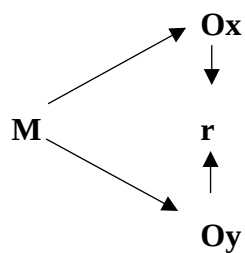
En cuanto al tipo de investigación, se trabajará una investigación aplicada, puesto que esta se caracteriza por utilizar conocimientos teóricos con el propósito de atender y resolver problemas concretos que se presentan en la realidad. Su interés principal radica en generar aportes prácticos que contribuyan a la mejora de situaciones específicas, ofreciendo alternativas de solución basadas en evidencia científica (48).

3.4. Diseño de la investigación

Esta investigación corresponde a un diseño no experimental debido a que las variables en estudio se observan y no se manipulan para su análisis, por lo que no hay control directo de las variables. Este tipo de diseño permite describir y analizar fenómenos reales respetando su contexto original (49).

Asimismo, se aplicará un corte transversal, ello implica que la recopilación de información se llevará a cabo en un solo momento determinado, lo que permitirá analizar las variables en un periodo específico del tiempo, sin realizar seguimiento posterior. Este tipo de corte facilita la descripción y el análisis de la situación tal como se presenta en ese instante (49).

En cuanto al nivel, el estudio se regirá bajo el nivel correlacional, el cual tiene como finalidad identificar y analizar el grado de asociación existente entre dos o más variables, sin pretender establecer relaciones de causa y efecto. Este nivel de investigación permitirá comprender cómo se comportan las variables de manera conjunta dentro de un contexto determinado (49). A continuación, se grafica este diseño:



Son:

M = Muestras

Ox = Niveles de conocimientos

Oy = Actitudes

R = Relaciones de variables

3.5. Población, muestras y muestreos

Población

La población consta de 40 profesional enfermero del centro de salud materno-infantil San José de Manzanares en Huacho.

Muestreo:

El muestreo no probabilístico, para lo cual se seleccionaron al azar 40 profesionales de enfermería del centro de salud materno-infantil San José de Manzanares en Huacho.

3.6. Variables y operacionalización

Variables de estudio

V1: Nivel de conocimiento de la pausa activa

V2: Actitud de la pausa activa

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles y rangos)
V1: Niveles de conocimientos	La forma como se adquiere la información de la pausa activa como elemento capaz de reducir el estrés provocado por las largas jornadas laborales permitiendo así realizar un mejor desempeño laboral (50).	El conocimiento de la P.A. se estimará con el uso del cuestionario de conocimientos que va de tres dimensiones: Conceptos básicos, Beneficios y Ejercicios.	Conceptos básicos	Duración de las P.A. Relaciones de conceptos Integrante P.A.	Ordinal	Alto (7 a 9 puntos)
			Beneficios	Beneficio Fisiológico		Medio (4 a 6 puntos)
				Beneficio Psicológico		
				Beneficio Social Beneficio Organizacional		
			Ejercicios de pausa activa	Reacciones a vacunas Acciones ante efectos adversos Cuidados en el hogar		Bajo (01 a 3 puntos)

V2: Actitud	La pausa activa, es un momento de descanso de un corto tiempo que se realiza durante la actividad laboral, con el fin de prevenir que se genere lesión debido a constante ejecución de dicha labor, siendo un componente esencial en los programas de salud ocupacional y área de psicología de toda entidad (51).	La variable de actitud se estimó mediante el cuestionario Attitudes Toward Vaccines, la cual cuenta con tres dimensiones: nivel conductual, nivel cognitivo y nivel afectivo.	Nivel cognoscitivo	Nivel de opinión respecto al tema	
			Nivel afectivo	Dominio de creencia	
				Estado de ánimo del profesional de enfermería	Favorable de 9 a 11 puntos
					Indiferente de 5 a 8 puntos
			Predisposición a actuar	Inclinación conductual	Desfavorable de 1 a 4 puntos
				Dominio de propuesta	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se usó para realizar este estudio fue a partir de la encuesta y el instrumento que se usó para llegar a los resultados fue usando el cuestionario. En donde se desarrollaron preguntas cerradas para cada una de las variables que se estudiaron, siendo dos cuestionarios uno de ellos evaluó el conocimiento y el otro cuestionario fue para evaluar la actitud de los profesionales de enfermería en relación a la pausa activa.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Instrumento nivel de conocimiento.

La herramienta para el análisis del nivel de conocimiento en el personal de enfermería dicho cuestionario de conocimientos se aplicó mediante tres dimensiones: conceptos básicos, beneficios y ejercicios de la pausa activa. En total, de dicho estudio fueron 11 indicadores o ítems los cuales se validaron por un juicio de expertos (Anexo 1) por los enfermeros que laboran en el centro materno infantil San Jose de Manzanares. La valoración será de un rango de 1 a 5, donde 1 (Total desacuerdo) 2(Desacuerdo) 3 (Ni de acuerdo ni desacuerdo) 4 (Acuerdo) 5 (Total acuerdo) y constó 14 puntos donde alto va de 15-16, media de 11-14 y baja de 01-10.

Instrumento para actitud.

El cuestionario de actitud para la pausa activa fue de tres dimensiones: el nivel cognitivo, afectivo y Predisposición a actuar, donde estas tres dimensiones cuentan con seis indicadores llegando a un total de 12 puntos, los cuales se dividen en: favorable (1), sin efecto (2) y desfavorable (3).

3.7.3. Validación

Las herramientas usadas se llevaron a validarse por un juicio de expertos (Anexo 1), para ello se contaron con tres jueces siendo ellos un médico y dos enfermeras que están nombradas en el centro de salud de Manzanares.

3.7.4. Confiabilidad

El instrumento se le aplicó como prueba piloto a 5 enfermeras que corresponden al 20% de la muestra, estos datos analizados por el coeficiente de alfa de Cronbach, obteniendo la confiabilidad del instrumento a través del programa SPSS 23. El alfa de Cronbach para el cuestionario de conocimiento de P.A. fue de 0,824 y el alfa de Cronbach para el cuestionario de actitud de P.A. fue de 0,761, valores que muestran que los datos son confiables.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Al realizarse la encuesta a la muestra establecida se recopilaron los datos y estos fueron procesados a través del software SPSS Statistics versión 25.0 llevando los resultados a una hoja de Excel 2019 donde se realizó las tablas y figuras, luego de ello se interpretó y se obtuvo los resultados para las discusiones. No obstante, las pruebas de correlación se realizaron con pruebas estadísticas descriptivas siendo estas la frecuencia absoluta, frecuencia relativa, promedios, prueba de Chi cuadrado, Correlación de Pearson para probar las hipótesis del estudio.

3.9. Aspectos éticos

Este estudio se realizó a través de las normas internacionales y nacionales de la investigación científica en humanos, la recolección de los datos fueron fidedignos sin alteración alguna, usando los instrumentos y herramientas validadas por juicio de expertos, con confiabilidad cumpliendo con lo establecido por las normas de la Universidad Privada Norbert Wiener para su aprobación y revisión, para que una vez aceptada se salvaguarde los datos de acuerdo a la Ley N°29733 de protección de datos personales.

Principios de autonomía

Para realizar el estudio se solicitó anticipadamente el consentimiento del profesional enfermero en centro de salud, se respetó en todo momento su decisión para que se le aplique el cuestionario.

Principios de beneficencia

El estudio no perjudica a los participantes tampoco a los investigadores, sino beneficia debido a que se conoce la importancia de la pausa activa en su centro de labor.

Principios de no maleficencias

La presente investigación no causó daño alguno a los profesionales ya que se realizó con su consentimiento informado.

Principios de justicia

Este estudio fue de manera equitativa al proporcionar las herramientas e instrumentos y no se mostró discriminación alguna entre los que participaron, manteniendo el derecho a que participen.

CAPITULO IV. PRESENTACIONES Y DISCUSIONES DEL RESULTADO

4.1. Resultado

4.1.1. Análisis descriptivos sociodemográficos

Se tiene Tabla 1 para mostrar el resultado sociodemográfico del personal de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares, donde la edad es 20 a 30 años 47%, de 31 a 40 años 33%, más de 41 años 20%; Estado civil Soltero 25%, Casado 10%, Conviviente 65%; Procedencia Lima 55%, Provincia 45%; Sexo Femenino 82.5%, Masculino 17.5%.

Tabla 1.

Aspecto sociodemográfico de los profesionales de enfermería (n=17)

Edad	Frecuencias	Porcentajes
De 20 a 30 años	19	47
De 31 a 40 años	13	33
Mas de 41 años	8	20
Estado civil		
Soltero	10	25.0
Casado	4	10.0
Conviviente	26	65.0
Procedencia		
Lima	22	55.0
Provincia	18	45.0
Sexo		
Femenino	33	82.5

Masculino 7 17.5

Fuente: Propio

4.2. Análisis descriptivo de la pausa activa

Tabla 2.

Tablas cruzadas del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

Nivel de conocimientos	Actitud						TOTAL	
	Desfavorable		Indiferente		Favorable		Frec	%
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%		
Bajo conocimiento	2	5.0	1	2.5	0	0.0	3	7.5
Medio conocimiento	4	10.0	22	55.0	4	10.0	30	75.0
Alto conocimiento	2	5.0	4	10.0	1	2.5	7	17.5
TOTAL	8	20.0	27	67.5	5	12.5	40	100.0

Nota. Análisis mediante SPSS 26.0

Se tiene al nivel de conocimientos con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 55%, mostradas en la tabla 2.

Tabla 3.

Tablas cruzadas de del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud.

Nivel de conocimientos dimensión concepto básico	Actitud						TOTAL	
	Desfavorable		Indiferente		Favorable		Frec	%
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%		
Bajo conocimiento	2	5.0	1	2.5	0	0.0	3	7.5
Medio conocimiento	3	7.5	17	42.5	4	10.0	24	60.0
Alto conocimiento	3	7.5	9	22.5	1	2.5	13	32.5
TOTAL	8	20.0	27	67.5	5	12.5	40	100.0

Nota. Análisis mediante SPSS 26.0

Se tiene al nivel de conocimientos en dimensión concepto básico con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 42.5%, mostradas en la tabla 3

Tabla 4.

Tablas cruzadas de del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud.

Nivel de conocimientos dimensión beneficios	Actitud						TOTAL	
	Desfavorable		Indiferente		Favorable		Frec	%
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%		
Bajo conocimiento	2	5.0	4	10.0	0	0.0	6	15.0
Medio conocimiento	1	2.5	12	30.0	3	7.5	16	40.0
Alto conocimiento	5	12.5	11	27.5	2	5.0	18	45.0
TOTAL	8	20.0	27	67.5	5	12.5	40	100.0

Nota. Análisis mediante SPSS 26.0

Se tiene al nivel de conocimientos en dimensión beneficios con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 30%, mostradas en la tabla 4

Tabla 5.

Tablas cruzadas de del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud.

Nivel de conocimientos dimensión ejercicio de pausa activa	Actitud						TOTAL	
	Desfavorable		Indiferente		Favorable		Frec	%
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%		
Bajo conocimiento	2	5.0	4	10.0	0	0.0	6	15.0
Medio conocimiento	4	10.0	16	40.0	2	5.0	22	55.0
Alto conocimiento	2	5.0	7	17.5	3	7.5	12	30.0
TOTAL	8	20.0	27	67.5	5	12.5	40	100.0

Nota. Análisis mediante SPSS 26.0

Se tiene al nivel de conocimientos en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 40%, mostradas en la tabla 5

4.3. Prueba de hipótesis

4.3.1. Hipótesis generales

Hi: Existen relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

H0: No hay relaciones del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

Grado de relación entre variables

En la tabla 6, se muestra los valores del coeficiente de correlación de Spearman alcanzados, con $\rho = 0,704$, lo cual indica que la relación entre ambas variables es positiva.

Niveles de significancia

Con respecto al niveles de significancia (α) el valor fue de 0,024.

Estadístico de prueba

La prueba estadística en base al coeficiente de correlación Rho de Spearman.

En la tabla 6 mostramos un valor p de 0,024 ($p < 0.05$), lo que indica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y acepta la hipótesis de investigación (H_1) concluyendo que existen relaciones significativas de los niveles es de conocimientos con las actitudes de las pausas activas en el profesional enfermero en el centro de salud materno infantil San José.

Tabla 6.

Análisis de correlación de correlación Rho de Spearman para la relación de los conocimientos con la actitud de la pausa activa.

Correlaciones				
			Niveles de conocimientos	de Actitud
Rho	de	Coefficiente de correlación	1,000	,704
		Sig. (bilateral)	.	,024
		N	40	40
Spearman	Actitud	Coefficiente de correlación	,704	1,000
		Sig. (bilateral)	,024	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa 0,05 (bilateral).

4.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

Grado de relación entre variables

En la tabla 7, se muestra los valores del coeficiente de correlación de Spearman alcanzados, con $\rho = 0,550$, lo cual indica que la relación entre ambas variables es positiva.

Niveles de significancia

Con respecto al niveles de significancia (α) el valor fue de 0,003.

Estadístico de prueba

La prueba estadística en base al coeficiente de correlación Rho de Spearman.

En la tabla 7 mostramos un valor p de 0,003 ($p < 0.05$), lo que indica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y acepta la hipótesis de investigación (H_1) concluyendo que existen

relaciones significativas de los niveles es de conocimientos en dimensión concepto básico con las actitudes de las pausas activas en el profesional enfermero en el centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho.

Tabla 7.

Análisis de correlación de correlación Rho de Spearman para la relación de los conocimientos concepto básico con la actitud de la pausa activa.

Correlaciones				
			Niveles de conocimientos concepto básico	Actitud
Rho de Spearman	Niveles de conocimientos	Coeficiente de correlación	1,000	,550
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	40	40
		Coeficiente de correlación	,550	1,000
	Actitud	Sig. (bilateral)	,003	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa 0,05 (bilateral).

H2: Existen relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

Grado de relación entre variables

En la tabla 8, se muestra los valores del coeficiente de correlación de Spearman alcanzados, con $\rho = 0,749$, lo cual indica que la relación entre ambas variables es positiva.

Niveles de significancia

Con respecto al niveles de significancia (α) el valor fue de 0,023.

Estadístico de prueba

La prueba estadística en base al coeficiente de correlación Rho de Spearman.

En la tabla 8 mostramos un valor p de 0,023 ($p < 0.05$), lo que indica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y acepta la hipótesis de investigación (H_1) concluyendo que existen relaciones significativas de los niveles es de conocimientos en dimensión beneficios con las actitudes de las pausas activas en el profesional enfermero en el centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho.

Tabla 8.

Análisis de correlación de correlación Rho de Spearman para la relación de los conocimientos en dimensión beneficios con la actitud de la pausa activa.

Correlaciones

			Niveles de conocimientos	de Actitud
			dimensión beneficios	
	Niveles de conocimientos	Coefficiente de correlación	1,000	,550
		Sig. (bilateral)	.	,003
Rho	de dimensión beneficios	N	40	40
Spearman		Coefficiente de correlación	,550	1,000
	Actitud	Sig. (bilateral)	,003	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa 0,05 (bilateral).

H3: Existe relación estadísticamente significativa del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.

Grado de relación entre variables

En la tabla 9, se muestra los valores del coeficiente de correlación de Spearman alcanzados, con $\rho = 0,563$, lo cual indica que la relación entre ambas variables es positiva.

Niveles de significancia

Con respecto al niveles de significancia (α) el valor fue de 0,016.

Estadístico de prueba

La prueba estadística en base al coeficiente de correlación Rho de Spearman.

En la tabla 9 mostramos un valor p de 0,016 ($p < 0.05$), lo que indica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y acepta la hipótesis de investigación (H_1) concluyendo que existen

relaciones significativas de los niveles es de conocimientos en dimensión ejercicio de pausa activa con las actitudes de las pausas activas en el profesional enfermero en el centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho.

Tabla 8.

Análisis de correlación de correlación Rho de Spearman para la relación de los conocimientos en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud de la pausa activa.

Correlaciones				
			Niveles de conocimientos ejercicio de pausa activa	Actitud
Rho de Spearma	Niveles de conocimientos	Coeficiente de correlación	1,000	,563
		Sig. (bilateral)	.	,016
	ejercicio de pausa activa	N	40	40
		Coeficiente de correlación	,563	1,000
	Actitud	Sig. (bilateral)	,016	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa 0,05 (bilateral).

4.4. Discusión de resultados

En lo sociodemográfico del personal de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares, donde la edad es 20 a 30 años 47%, de 31 a 40 años 33%, más de 41

años 20%; Estado civil Soltero 25%, Casado 10%, Conviviente 65%; Procedencia Lima 55%, Provincia 45%; Sexo Femenino 82.5%, Masculino 17.5%.

El nivel de conocimientos con la actitud de la pausa activa, hay un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 55%. Para Sabogal en el 2020, en Colombia, dice que 77% de profesionales realizan jornadas de 6 horas al día y 18% labora más de 10 horas al día, en turnos nocturnos. En pausa activa, el 68% no realiza la pausa activa y 79% del total presentan dolor físico. La razón que no realiza el 66% es por falta de tiempo y 19% no hay instructor, el 98% la pausa activa mejora su estado de salud. Según Arteaga y Guillen en el 2023, el 67.3% con estrés medio y 19.2% tiene estrés alto, luego de la aplicación de pausa activa el 57,7% con estrés bajo y 28.9% tiene un estrés medio y el 15.4% no presentaron estrés.

El nivel de conocimientos en dimensión concepto básico con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 42.5%. Para Tunja en el 2021, en Ecuador, dice que el 90% están de acuerdo que se implemente la pausa activa y el 84% han participado en programas de pausa activa. El 34% le gustaría realizar pausa activa de relajamiento y 30% compensatorio, el tipo de ejercicio 30% elige ejercicio de movilidad articular y 26% respiratorio. El 60% requiere una vez diario. Según Farro en el 2022, el 54.1% tienen estrés bajo con cansancio emocional por jornadas largas de trabajo, la pausa activa se relaciona con dimensión agotamientos emocionales, despersonalizaciones y realizaciones, los desempeños laborales aumentan y 71.8% mejor desempeño del personal.

Se tiene al nivel de conocimientos en dimensión beneficios con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 30%. Para Hernández, en el 2022, en Argentina, el 80% de profesionales se exponen a la sobrecarga laboral y es fundamental la implementación de la pausa activa para ello se orienta y se concientiza a estos profesionales sobre el uso de pausa activa. Según Lazo en el 2022, el

100% indican que la pausa activa en los profesionales de enfermería reduce el dolor muscular y mental, cuya pausa que se aplica en los profesionales consta de 10 a 15 minutos durante la labor realizando la pausa activa entre unas tres veces por semana o una vez al día. Para Fernández, en el 2019, el 39,4% con agotamiento y el 39,4 y 30.4%% presenta a veces y a menudo la tensión muscular, el 40.4% de los profesionales les falta el aire, el 79,8% sienten dolor en cuello, hombro y cadera durante su jornada laboral, el 40.3% sienten ansiedad y temor, 40.3% se siente triste y deprimido durante su jornada. El 41.4% siente estrés.

Se tiene al nivel de conocimientos en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 40%. Para Errázuriz, en el 2020, en Chile, no encontraron efectividad en pausa activa, esto no quiere decir que la pausa activa no presenta eficiencia. Según Montero, en Ecuador, el 90% presentaron estrés laboral siendo crónico o severo, luego de implementar la pausa activa un 90% con estrés crónico a un estrés agudo y el 10% no presentaron estrés. Para Arévalo, en el 2022, el 81.4% se siente agobiado por la presión laboral y 80.4% se desaniman durante sus labores y desmotivado, 84% pierde fácilmente la paciencia, 82.4% están de acuerdo que no tienen tiempo para relajarse en el trabajo, 31,4% siempre presentan dolores musculares durante el trabajo.

CAPITULO V. CONCLUSION Y RECOMENDACION

5.1. Conclusión

Primero. El nivel de conocimientos con la actitud de la pausa activa, hay un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 55%.

Segundo. El nivel de conocimientos en dimensión concepto básico con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 42.5%.

Tercero. El nivel de conocimientos en dimensión beneficios con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 30%.

Cuarto. El nivel de conocimientos en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud de la pausa activa, donde se observa un nivel de conocimientos medio con actitud indiferente en 40%.

5.2. Recomendación

- Se aconseja para incrementar el grado de conocimiento. Realizar talleres de formación regularmente. Establecer sesiones trimestrales que traten sobre conceptos, las ventajas psicológicas y fisiológicas de las pausas activas, su duración perfecta y su efecto en la prevención de lesiones musculoesqueléticas en el personal sanitario.
- Incluir el tema en el programa de capacitación anual del servicio de enfermería es recomendable. Incluir la pausa activa como un elemento necesario en la inducción del nuevo personal y en los entrenamientos de actualización profesional. Ejecutar entrenamientos fundamentados en evidencia. Garantizar que los contenidos estén basados en investigaciones recientes sobre ergonomía, salud ocupacional y gestión del estrés en el equipo de salud.
- Se aconseja para optimizar la actitud frente a la pausa activa. Fomentar una cultura dentro de la organización que aprecie el autocuidado. Es importante concienciar al

personal acerca de la relevancia de las pausas activas como un componente de la salud y la seguridad laboral, para impedir visiones negativas como "pérdida de tiempo". Promover el liderazgo de los enfermeros o de la jefatura de enfermería.

- Se sugiere crear espacios y periodos protegidos. Definir horarios para llevar a cabo pausas activas y asegurar que los trabajadores dispongan del tiempo necesario para realizarlas sin ser interrumpidos. Identificar prácticas adecuadas del personal
- Es aconsejable poner en práctica tácticas de motivación que fortalezcan actitudes positivas al llevar a cabo pausas activas. Incluir tácticas para el bienestar emocional. Para disminuir el estrés laboral y fomentar una actitud positiva, se puede añadir a las pausas activas ejercicios cortos de respiración, estiramientos o mindfulness.
- Consejos para la institución. Incluir en el Plan Anual de Salud Ocupacional la pausa activa. Garantizar que esté en conformidad con regulaciones de seguridad laboral del Ministerio de Salud. Supervisar y valorar su realización. Efectuar revisiones cada mes o cada dos meses para evaluar la participación, los obstáculos y las mejoras que el personal de enfermería ha percibido.
- Sugerencias para investigaciones futuras. Estudiar la conexión entre el desempeño laboral, las pausas activas y la salud del sistema musculoesquelético. Comparar el grado de aceptación de pausa activa en diferentes servicios. Utilizar investigaciones longitudinales para analizar las variaciones en la actitud tras realizar intervenciones educativas.

REFERENCIAS

1. Gonzáles M. El derecho a la salud y el principio de seguridad personal. Ius Inkarri, 2022; 11(11): 29–52. Disponible en: [10.59885/iusinkarri.2022.v11n11.02](https://doi.org/10.59885/iusinkarri.2022.v11n11.02)
2. Espinosa H., Contreras O., Elizalde H., Ordóñez I. Rol de Enfermería en la atención de salud pública. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación, 2022; 6(44): 9-22. Disponible en: <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss44.2022pp9-22>
3. Solveig G, Gersdorf S, Stengler K. Global impact of the COVID-19 pandemic on mental health services: A systematic review. J Psychiatr Res [Internet]. 2022; 154: 354-377 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.08.013>
4. Cassiani B., Munar F., Umpiérrez A., Peduzzi M & Leija C. La situación de la enfermería en el mundo y la Región de las Américas en tiempos de la pandemia de COVID-19. Revista panamericana de salud publica = Pan American journal of public health, 2020; 44: e64. Disponible en: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.64>
5. Raun P, Lassen A, Østervang C. Psychological Well-Being Among Nursing Staff in an Emergency Department: A Mixed-Methods Study. J. Emerg. Nurs [Internet]. 2025; 51(2): 238-248 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: [https://www.jenonline.org/article/S0099-1767\(24\)00302-7/fulltext](https://www.jenonline.org/article/S0099-1767(24)00302-7/fulltext)
6. Organización Mundial de la Salud. La pausa activa. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwzIK1BhAuEiwAHQmU3uJzuOu
7. Takenobu K., Yoshida S., Katanoda K., Kawakami K & Tabuchi T. Impact of workplace smoke-free policy on secondhand smoke exposure from cigarettes and

- exposure to secondhand heated tobacco product aerosol during COVID-19 pandemic in Japan: the JACSIS 2020 study. *BMJ Open*, 2022; 12(3). Disponible en: <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2021-056891>
8. Reyes E, Chérrez G, Loaiza A. Efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal de salud. *Salud pública México. Arandu [Internet]*. 2025; 12(2): 3033-3052 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1132>
 9. Plataforma del Estado peruano. (2024). Pausa activa: fortaleciendo el bienestar emocional y físico de los trabajadores. <https://www.gob.pe/institucion/hsantarosa/noticias/946215-pausa-activa-fortaleciendo-el-bienestar-emocional-y-fisico-de-los-trabajadores>.
 10. Abdelhadi N., Drach-Zahavy A & Srulovici E. Work interruptions and missed nursing care: A necessary evil or an opportunity? The role of nurses' sense of controllability. *Nursing open*, 2022; 9(1): 309–319. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/nop2.1064>
 11. Sabogal E. Propuesta de una herramienta tecnológica para el manejo de pausas activas en el personal de enfermería del servicio de uci y hospitalización del Instituto Roosevelt, 2020. [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. [/https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10026/2/Trabajo%20Final.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10026/2/Trabajo%20Final.pdf)
 12. Tunja D. Pausas activas para la disminución del estrés laboral, 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica De Ambato]. Repositorio de la Universidad Técnica De Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/32478/1/>

13. Hernández, J. Implementación de pausas activas para prevenir enfermedades y mejora del clima organizacional en el área de cuentas y auditorías de la clínica Zayma, Montería- Córdoba, 2022. [Tesis de pregrado, Universidad de Córdoba]. Repositorio de la Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/3b93b782>
14. Errázuriz MP. ¿Son efectivos los métodos mindfulness y pausa activa para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería en unidades de cuidados críticos durante la pandemia COVID-19 el 2020?. Rev. Conflu, 2020; 3(2):165-71. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/484>
15. Montero J. Efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal de salud. 2025. Arandu [Internet], 2025; 12(2): 3033-3052 [Consultado el 24 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.cticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/1132>
16. Arteaga S. y Guillen K. Efectividad del programa de pausas activas en el nivel de estrés laboral del personal de enfermería del Hospital De Virú, 2022. 2023. [Tesis de grado Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/11363>
17. Farro G. Efecto de la pausa activa en el estrés laboral en el personal de enfermería del HNERM Lima 2022. [Tesis de grado Universidad Norbert Wiener]. Universidad Norbert Wiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/8095>
18. Lazo E. Efectividad de las pausas activas para reducir el dolor músculo esquelético en trabajadores de oficina. 2022. [Tesis de grado Universidad Norbert Wiener].

Repositorio de la Universidad Norbert Wiener.
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/6472>

19. Arevalo A. Implementación de un programa de Pausas Activas para aliviar el estrés laboral en los trabajadores del área administrativa de la empresa Transporte Toñito S.A.C Lima – 2022 [Tesis de grado Universidad San Ignacio De Loyola – Escuela ISIL]. Repositorio de la Universidad San Ignacio De Loyola – Escuela ISIL.
<https://repositorio.isil.pe/bitstream/123456789/449/1/>
20. Ostos A. Programa de pausas activas para afrontar el estrés laboral en profesionales de enfermería [Tesis para optar el grado académico de doctor en salud pública]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2025. Disponible en:
https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/11065/TESIS_ULTIMO.pdf?sequence=5&isAllowed=y
21. Ochoa C., Centeno A., Hernández L., Guamán A & Castillo R. La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. Revista Universidad y Sociedad, 2020, 12(5): 308-313.
22. Aguirre M. Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una Municipalidad Distrital del Perú, 2021. [Tesis de grado Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66219/>
23. Sant'Ana W, De Medeiros A. Active break program: an evidence- based review for the promotion of occupational health. Rev Bras Med Trab [Internet]. 2025; 23(4): [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2025-1488>

24. Ochoa K. Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. Científica electrónica de ciencias gerenciales, 2022; (2).,5-12
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7382777>
25. Castro LFR, Solano AYS. Elaboración de un programa de pausas activas para mejorar el nivel de estrés laboral del personal en el Centro de Salud José Abelardo Quiñones” – Talara2020. Perú [Tesis]. UCV. [En línea] [Citado 12 Julio del 2024]
Disponible en
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55347/Castro_LFRSolano_AYS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Mejía D, Jara R, Tapia E. Impacto de la implementación de pausas activas en la productividad asistencial de enfermeros del Perú. Revista vive [Internet]; 9(25): 126-140 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19733>
27. Cabrera R. Hinojosa D, Moncayo J, Gil A. Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. Ciencias Técnicas y Aplicadas. 2022; 8(3): 1291-1311. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
28. Britez L. Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos. Rev chi reaf [Internet]. 2024; 4(1): p. [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en:
<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/reaf/article/view/2671/1836>
29. García E & Sánchez R. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. An. Fac. med. 2020; 81(3): 301-307. Disponible de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832020000300301&script=sci_arttext&tlng=en

30. Albulescu P., Macsinga I., Rusu A., Sulea C., Bodnaru A & Tulbure B. T. "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PloS one*, 2022; 17(8): e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>
31. Rosabal J, Feria H, Feria Z. Relaciones entre el método científico y los métodos de investigación de los niveles empírico y teórico del conocimiento. *Rev salud int* [Internet]. 2022; 1(2): 28–46 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10433862>
32. Dickens G, Schoultz M, Hallett N. Mental health nurses' measured attitudes to people and practice: Systematic review of UK empirical research 2000–2019. *J Psychiatr Ment Health Nurs* [Internet]. 2022; 29(6): 788-812 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jpm.12826>
33. Ubillus, Mayordomo y Paéz. Tipos de actitudes. Actitudes: Componentes de la actitud, modelo de acción razonada y acción planifica. [en línea] Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. España. 2011. Disponible en: <https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+X.pdf>
34. Wong O y Miranda A. Definicion de Actitud -2016. [en línea] Lima- Perú [Citado 16 Julio 2024]. Disponible en: <http://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/UMCH/73/1/27.%20Tesis%20%28Wong%20Huanyaca%20y%20Miranda%20Ardiles%29.pdf>
35. Osorio R. Formación de actitudes [Acceso del 18 de Abril del 2011] Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/992/Osorio_ry.pdf?sequence=1&isAllowed=y

36. Watson D, Wiese D, Vaidya J, Tellegen A. The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *J Pers Soc Psychol.* 1999; 76(5):820. doi: 10.1037/0022-3514.76.5.820
37. Scholz A., Wendsche J, Ghadiri A, Singh U, Peters T, & Schneider S. Methods in Experimental Work Break Research: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 2019; 16(20): 3844. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203844>
38. Sun Y., Lim J., Dai Z., Wong K., Taya F., Chen Y., Li J., Thakor N., Bezerianos A. The effects of a mid-task break on the brain connectome in healthy participants: A resting-state functional MRI study. *NeuroImage.* 2017; 152:19–30. doi: 10.1016/j.neuroimage.2017.02.084.
39. Balci R., Aghazadeh F. Effects of exercise breaks on performance, muscular load, and perceived discomfort in data entry and cognitive tasks. *Comput. Ind. Eng.* 2004; 46:399–411. doi: 10.1016/j.cie.2004.01.003.
40. Chandran O, Shruthi P, Sukumar S, et al. Effects of physical activity breaks during prolonged sitting on vascular and executive function-A randomised cross-over trial. *J Taibah Univ Med Sci.* 2023; 18(5):1065-1075. Publicado el 24 Julio 2024. doi:10.1016/j.jtumed.2023.03.004
41. Teuber M, Leyhr D, Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health.* 2024; 24(1):598. Publicado el 24 Julio 2024. doi:10.1186/s12889-024-18082-z

42. Kemel PN, Porter JE, Coombs N. Improving youth physical, mental and social health through physical activity: a systematic literature review. *Health Promot J Austr.* 2002; 33(3):590–601.
43. Jaspe C, López F, Moya S La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración* <http://doi.org/10.33996/revistaenfoques.v2i7.39> No. 7 | Volumen 2 | Julio septiembre 2018 [En línea] [Publicado el 24 Julio 2024] Disponible en http://192.99.145.142:8080/jspui/bitstream/123456789/1288/1/Articulo_2.pdf
44. Aziz S, Meier B, Wuensch K, Dolbier C. Take a break! Leisure participation moderates the workaholism-work stress relationship. *Career Dev Q.* 2023; 71(4):315-329. doi:10.1002/cdq.12336
45. Quispe Y. Nivel de estrés y desempeño laboral de los profesionales de salud del centro de salud el bosque, la Victoria, Chiclayo, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6475/>
46. Menéndez L. (2020). El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. *Rev. Fac Cienc Educ* [Internet]. 2023; 29(2): p. [Consultado el 24 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/3045>
47. Taherdoost H. What are Different Research Approaches? Comprehensive Review. *J of manag sci & amp eng res* [Internet]. 2022; 5(1): p. 53- 63 [Consultado el 24 de

febrero de 2026]. Disponible en:
<https://journals.bilpubgroup.com/index.php/jmser/article/view/4538/pdf>

48. Castro J, Gómez L, Camargo S. La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura* [Internet]. 2023; 27(75): 140–174 [Consultado el 24 de febrero de 2026]. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
49. Haro A, Chisag E, Ruiz J, Caicedo J. Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM* [Internet]. 2024; 5(2): 956-966 [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
50. Lee J. Y., Szulewski A., Young Q., Donkers J., Jarodzka H & van Merriënboer J. The medical pause: Importance, processes and training. *Medical education*, 2021; 55(10): 1152–1160. <https://doi.org/10.1111/medu.14529>
51. Rodríguez S. Nivel de conocimiento y actitud sobre pausa activa en profesionales de enfermería del hospital provincial docente Belén Lambayeque, 2019. [Tesis de grado Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5353/>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	IPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	DISEÑO METODOLÓGICO
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024? PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024?	OBJETIVO GENERAL Analizar la relación del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024. OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la relación del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024	HIPÓTESIS GENERAL Hi: Existen relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024. H0: No hay relaciones del nivel de conocimiento con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024. HIPÓTESIS ESPECÍFICOS H1: Existe relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento en dimensión concepto básico con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería	V1: Niveles de conocimientos V2: Actitudes de la pausas activas	Tipo y niveles de investigación Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicado Diseño de investigación: No experimental. De corte: Transversal. Niveles de investigación: Descriptivo correlacional. Población: 40 profesionales de enfermería en el centro de salud materno infantil de Manzanares Huacho.

• ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024? • ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024?	• Determinar la relación del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024 • Determinar la relación del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024	del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024. H2: Existen relaciones estadísticamente significativas del nivel de conocimiento en dimensión beneficios con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024. H3: Existe relación estadísticamente significativa del nivel de conocimiento en dimensión ejercicio de pausa activa con la actitud sobre la pausa activa en profesionales de enfermería del centro de salud materno infantil San José de Manzanares Huacho 2024.		
---	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO

Estimados profesionales de enfermería: Reciba un cordial saludo, soy bachiller de la Carrera Profesional de Enfermería. Este cuestionario es sobre el nivel de conocimiento de la pausa activa dirigido a usted. Cabe resaltar que toda respuesta será confidencial, por lo que le ruego que responda con sinceridad. Sin más agradezco su participación.

I: Datos generales

Edad:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Estado civil: Soltero () Casado () Divorciado () Viudo () Conviviente ()

Procedencia: Lima () Provincia ()

Dimensión: Conceptos básicos

1. Los conceptos de pausas activas se relacionan en:

- a) Es breve descanso en las jornadas laborales principalmente, donde se hacen movimiento de activaciones que permite cambios en las dinámicas laborales.
- b) Descansos prolongados luego de 6 horas en trabajos
- c) Actividad de relajaciones que se hacen a la semana
- d) Se conocen como vacación de los personales

2. ¿Usted considera la duración de pausas activas?

- b) Cinco minutos
- a) Treinta minutos
- c) Una hora.

d) Una hora y media.

3. ¿Qué personales deben hacer prácticas de pausas activas?

a) Personales de salud que trabaja más de dos horas continua

b) Personales de salud que trabaja más de ocho horas continua

c) Personales de salud que trabaja más de tres horas continua

d) Personales de salud que trabaja más de seis horas continua

Dimensión: Beneficios

4. ¿Cuáles del siguiente enunciado consideras que hacen referencias al beneficio fisiológico que producen las realizaciones de pausa activa?

a) Incrementa las capacidades de concentraciones en las labores.

b) Mejoran las movilidades articulares, flexibilidades musculares, las posturas.

c) Previenen los estreses.

d) Propician mayores productividades de los trabajadores.

5. ¿Cuáles de los enunciados usted considera hacer referencias del beneficio Psicológico para producir las realizaciones de la pausa activa?

a) Mejoran las condiciones de los estados en genera de salud.

b) Promueven las integraciones sociales.

c) Están fortalecidas las autoestimas y previenen la lesión mental (nervio).

d) Mejoran los estados de alertas de los profesionales que los realizan.

6. ¿Cuáles enunciados usted considera hacer referencias al beneficio social para producir las realizaciones de la pausa activa?

a) Disminuyen las acumulaciones de ácidos lácticos y esfuerzos en las ejecuciones de la tarea diaria.

- b) Inspiran las creatividades.
- c) Favorecen los contactos del compañero.
- d) Mejoran las adaptaciones de puestos laborales.

7. ¿Cuáles enunciados usted considera que hacen referencias al beneficio Organizacional que producen las realizaciones de la pausa activa?

- a) Generan conciencias de salud mental y física del jefe y el colaborador.
- b) Incentivan surgimientos del nuevo líder.
- c) Disminuyen el trastorno muscoesquelético.
- d) Disminuyen las ansiedades, agresividades.

Dimensión: Ejercicios de pausa activa

8. ¿Actividad se debe hacer en las pausas activas?

- a) Ejercicio de respiración solamente.
- b) Ejercicio de estiramientos, movilidades y tonificaciones musculares
- c) Realización de siestas
- d) Conversaciones con los compañeros de trabajos.

9. ¿Cuándo hacer la pausa activa?

- a) Antes de las jornadas laborales, por dos horas, cuando termine las jornadas laborales
- b) Antes y luego de las jornadas laborales
- c) Cada tres horas y cuando termine las jornadas laborales
- d) Antes de las jornadas laborales

Marque una “X” tu respuesta:

VARIABLE 1: Conocimiento					
Nº	Pregunta	a	b	c	d
Conceptos básicos					
01	Opine los conceptos de pausas activas si están relacionadas con:	X			
02	¿Cuánto considera ud. que dura la pausa activa?	X			
03	¿Qué tipos de personales deben practicar las pausas activas?	X			
Beneficios					
04	¿Cuáles enunciados usted considera hacen referencias al beneficio fisiológico que producen las realizaciones de la pausa activa?	X			
05	¿Cuáles enunciados usted considera hacen referencias al beneficio psicológico que producen las realizaciones de la pausa activa?	X			
06	¿Cuáles enunciados usted considera hacen referencias al beneficio social que producen las realizaciones de la pausa activa?	X			
07	¿Cuáles enunciados usted considera hacen referencias al beneficio organizacional que producen las realizaciones de la pausa activa?	X			
Ejercicios de la pausa activa					
08	¿Qué actividades debe realizarse en las pausas activas?	X			
09	¿Cuándo se pueden realizarse en pausas activas?	X			

CUESTIONARIO DE ACTITUD

Estimados profesionales de enfermería: Reciba un cordial saludo, soy Bachiller de la Carrera

Profesional de Enfermería. Este cuestionario es sobre la actitud de la pausa activa dirigido a usted. Cabe resaltar que toda respuesta será confidencial, por lo que le ruego que responda con sinceridad. Sin más agradezco su participación.

1= Nunca 2= A veces 3= Siempre

VARIABLE 2: Actitud				
N°	Pregunta	1	2	3
Componente cognoscitivo				
1	Considera usted sin importancia los descansos laborales durante sus rutinas de trabajos			
2	Considera usted que los profesionales enfermeros deben conocer los temas de la pausa activa			
3	Cree usted que las mejores formas de relajar es usar la red social.			
4	Cree usted que hacer pausa activa disminuyen los agotamientos laborales.			
Predisposición a actuar				
5	Realizaría usted la pausa activa en sus jornadas de trabajos.			
6	Incentivaría usted al compañero de trabajo hacer la pausa activa en las instituciones de trabajos.			
7	Propondría programas de pausa activa a los jefes de enfermería.			
Componente afectivo				
8	Realizaría usted otra actividad que no se relacione con cuidados del paciente.			
9	Sentiría vergüenza al hacer la pausa activa en sus jornadas laborales.			
10	Sentiría miedo cuando se lesione al hacer ejercicio que tenga pausa activa.			

11	Sentiría feliz al hacer la pausa activa en sus jornadas laborales.			
----	--	--	--	--

¡GRACIAS POR PARTICIPAR!

Anexo 3: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"



CONSTANCIA DE APROBACION

Se brinda la presente constancia a la egresada ANAIS INDIRA MEJIA SERNA de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener quien ejecuto su trabajo de tesis titulado **"Nivel de conocimiento y actitud sobre la pausa activas en Profesionales de Enfermería del Centro de Salud Materno Infantil San José de Manzanares – Huacho"** durante el periodo del 15/07/2024 al 25/08/2024.

Sin otro particular me despido de Ud.

Atentamente,



JORGE C. NUÑEZ ACEVEDO
COORDINADOR

Manzanares, 30 abril del 2025

Email: ulsis_csm@hotmail.com
Calle Sucre s/n - Manzanares II Etapa. Telefono: 229-1958

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	7%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Trabajos entregados	Submitted on 1685851238007	<1%
4	Internet	repositorio.puce.edu.ec	<1%
5	Trabajos entregados	UC - Presencial on 2026-07-01	<1%
6	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
7	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
8	Internet	core.ac.uk	<1%
9	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-25	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2023-12-08	<1%