



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones
educativas de Chimbote. Ancash, 2023.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

Miranda Cabrera, Virginia Selene (orcid.org/0009-0004-0250-5579)

ASESORES:

Dr. Castañeda Sanchez, Willy Alex (orcid.org/0000-0002-4421-4778)

Dr. Apolaya Sotelo, Jose Pascual (orcid.org/0000-0002-8484-8476)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

CHIMBOTE - PERÚ

2023

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado a mis hijos, José Gabriel en el cielo, a Sebastián y Camila, quienes son mi mayor motivo para seguir adelante, por su comprensión y paciencia por el tiempo invertido en este proceso de investigación.

Virginia Selene Miranda Cabrera.

Agradecimiento

Agradezco a Dios sobre todo las cosas, por proteger a mi familia y brindarme salud y trabajo en estos momentos indispensable para mí, también a mi madre por ser la persona quien siempre me impulsa a seguir mis metas, y apoyo incondicional para enfrentar este mundo lleno de retos.

Virginia Selene Miranda Cabrera.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, WILLY ALEX CASTAÑEDA SANCHEZ, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, asesor de Tesis titulada: "Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023.", cuyo autor es MIRANDA CABRERA VIRGINIA SELENE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHIMBOTE, 01 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
WILLY ALEX CASTAÑEDA SANCHEZ DNI: 33263654 ORCID: 0000-0002-4421-4778	Firmado electrónicamente por: WACASTANEDAS el 09-08-2023 08:20:55

Código documento Trilce: TRI - 0634903





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MIRANDA CABRERA VIRGINIA SELENE estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
VIRGINIA SELENE MIRANDA CABRERA DNI: 46290130 ORCID: 0009000402505579	Firmado electrónicamente por: MCABRERAVI el 01- 08-2023 10:28:07

Código documento Trilce: TRI - 0634904



Índice de contenidos

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor	iv
Declaratoria de originalidad del autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de gráficos y figuras	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	20
3.1. Tipo y diseño de investigación	20
3.1.1 Tipo de investigación	20
3.1.2 Diseño de investigación	20
3.2. Variables y operacionalización	21
3.3. Población, muestra y unidad de análisis	22
3.3.1 Población	22
3.3.2 Muestra	23
3.3.3 Unidad de análisis	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.5. Procedimientos	24
3.6. Método de análisis de datos	25
3.7. Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	58
ANEXOS	

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Tabla cruzada de pausas activas y estrés laboral	25
Tabla 2	Correlación de variables de pausas activas y estrés laboral	26
Tabla 3	Tabla cruzada de pausas activas y dimension fisiologica	29
Tabla 4	Correlación de pausas activas y dimension fisiológica	30
Tabla 5	Tabla cruzada de pausas activas y dimensión cognitiva-emocional	31
Tabla 6	Correlación de pausas activas y dimensión cognitiva-emocional	32
Tabla 7	Tabla cruzada de pausas activas y dimension conductual	33
Tabla 8	Correlacion de pausas activas y dimensión conductual	34
Tabla 9	Confiabilidad del instrumento pausas activas	59
Tabla 10	Confiabilidad del instrumento estrés laboral	64
Tabla 11	Prueba de normalidad	86
Tabla 12	Edad mínima y máxima de docentes	86

Índice de gráficos y figuras

		Pág.
Figura 1	Nivel de Pausas Activas en docentes	27
Figura 2	Nivel de Estrés Laboral en docentes	28
Figura 3	Sexo de docentes	87
Figura 4	Nivel de pausas activas de la dimensión inicio	87
Figura 5	Nivel de pausas activas de la dimension compensación	88
Figura 6	Nivel de pausas activas de la dimension relajación	88
Figura 7	Nivel de estrés laboral de la dimensión fisiológico	89
Figura 8	Nivel de estrés laboral de la dimensión cognitiva-emocional	89
Figura 9	Nivel de estrés laboral de la dimensión conductual	90

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación de pausas activas y estrés laboral de docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023. La metodología fue básica, de enfoque cuantitativo, su diseño fue no experimental, de temporalidad transversal, descriptivo correlacional, muestra no probabilística $n=118$ docentes de Chimbote a quienes se le aplicó 2 cuestionarios, los cuales fueron validados a criterio de juicios de expertos, ambos con demuestran buena confiabilidad. Como método de análisis de datos se utilizó el coeficiente de correlación de Rho Spearman, para determinar la significancia de la correlación. Hallando los siguientes resultados: Existe relación negativa baja y significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023, con un valor de $-0,284$ y $\text{sig.}=0,002<0,05$, se logró contrastar la hipótesis de investigación y afirmar que existe relación significativa entre las variables de estudio y rechazar la hipótesis nula.

Palabras clave: Pausas activas, estrés laboral, fisiológico, conductual.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between active breaks and work stress of teachers from educational institutions in the district of Chimbote. Ancash, 2023. The methodology was basic, with a quantitative approach, its design was non-experimental, cross-sectional, descriptive, correlational, non-probabilistic sample $n=118$ teachers from Chimbote to whom 2 questionnaires were applied, which were validated according to the criteria of expert judgments, both with demonstrate good reliability. The Rho Spearman correlation coefficient was used as a data analysis method to determine the significance of the correlation. Finding the following results: There is a low and significant negative relationship between active breaks and work stress in teachers in the Chimbote district. Ancash, 2023, with a value of $-0,284$ and $\text{sig.}=0.002<0,05$, it was possible to contrast the research hypothesis and affirm that there is a significant relationship between the study variables and reject the null hypothesis.

Keywords: Active breaks, work stress, physiological, behavioral.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente el estrés laboral es considerado un factor que está afectando la integridad física y emocional, repercutiendo en su desempeño de los trabajadores; siendo una de las problemáticas que aquejan a nivel mundial en pleno siglo XXI. Según Otero (2015) define al estrés laboral como la respuesta a estímulos externos amenazantes que percibe la persona hacia la misma, lo cual altera su estabilidad emocional y genera una respuesta dañina que afecta a su organismo y a sus emociones. Datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud, refiere que; México alcanza el primer lugar con estrés laboral de 75%, le sigue China con 73% y Estados Unidos con un 59% (García et al., 2017). Durante pandemia de Covid19, el estrés aumentó y afectó el desempeño de docentes y aprendizaje de los educandos, por ello la OMS recomienda hacer estudios sobre la salud de los trabajadores y la relación con sus condiciones laborales (Moreno, 2022). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud, revela que 60% de personas a nivel mundial no realizan actividades que impliquen ejercicio físico; debido a la poca importancia que se da a estas actividades físicas durante el tiempo de ocio y jornadas laborales en situaciones sedentarias, los cuales son necesarias para un estilo de vida sano (Ibáñez, 2019).

En el Perú existen normas y leyes que vigilan el cumplimiento de las funciones, condiciones y salud de todo trabajador: Ley N° 29783, referida a la seguridad y salud en el trabajo, que respalda al trabajador en su contexto laboral y trata de prevenir riesgos; Decreto Supremo N° 0009 aprobado en el año 2005, que promueve a la sociedad la prevención para no correr riesgos laborales, donde el empleador pueda brindar recursos y condiciones para salvaguardar el bienestar y salud de sus trabajadores. Y de acuerdo a la Resolución Ministerial con número 375 aprobado en el 2008-TR referido a la Norma Básica de Ergonomía y procedimientos que evalúan los riesgos disergonómicos la cual evalúa ciertas condiciones de peligro disergonómicos, recomienda realizar pausas con breves momentos de descanso, indicando que; cuando se mejora el contexto de trabajo aumenta la eficiencia y se logra mayores resultados (Aguirre, 2021).

El estrés laboral en nuestra región, se ha demostrado en los reportes de encuestas ENDO (2021) que el estrés en docentes ha ido incrementando. Desde el año 2016

y en los años siguientes muestran altos niveles de estrés, observándose que el 47% de docentes han padecido estrés, 37% problemas respiratorios, 35% dolores de columna, 22% dolores de articulaciones y un 12% han presentado depresión. Y en su último reporte en el 2021 hallaron que el 53,4% presentan estrés, 26,4% ansiedad, 17,7% problemas de respiración, 14,3% sobrepeso y 16,3% depresión, estos niveles de estrés han repercutido en su rendimiento y en sus logros de metas en los docentes (Ministerio de Educación del Perú, s.f.). Las pausas activas son una serie de ejercicios que ayudan a prevenir y disminuir los niveles de estrés y enfermedades psíquicas, sin embargo, muchos de los docentes de los centros educativos no se encuentran familiarizados con este término como tal y por ende en sus beneficios que genera en el organismo, siendo uno de ellos la disminución de estrés y dolores físicos (Tunja, 2021).

En Chimbote se ha identificado niveles altos de estrés como en instituciones educativas, 89002 Gloriosa 329 y Manuel Gonzales Prada, lo cual está afectando a la salud física y emocional en los docentes, repercutiendo en su rendimiento laboral y aprendizajes de los estudiantes, tal como lo sostiene Gonzales (2021), en su investigación quien señala que 75.9% muestran estrés moderado y 20.3% estrés alto. Es por ello que se pretende investigar ¿Cuál es la relación de pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas. Áncash, 2023?, ¿Cuál es el nivel de pausas activas en docentes? ¿Cuál es el nivel de estrés laboral en docentes? ¿Qué relación existe entre las pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes? ¿Qué relación existe entre las pausas activas y la dimensión cognitivo-emocional en docentes? ¿Qué relación existe entre las pausas activas y la dimensión conductual en docentes?

El estudio tiene justificación teórica, porque recabó y seleccionó información a nivel conceptual, sobre las dos variables a estudiar y será de gran aporte para comprender mejor el grado de relación entre pausas activas con estrés laboral. Y porque las pausas activas son aquellas rutinas sencillas, que involucran ejercicios físicos y mentales, para prevenir y disminuir enfermedades físicas, psíquicas en las personas adultas; es por ello que la práctica de estas pausas activas ayudaría a los docentes a disminuir el estrés y mejorar su rendimiento laboral. Es relevante a nivel social, porque la investigación servirá como antecedente que motive a otros

investigadores para ampliar más los conocimientos en base al aporte teórico y resultados del estudio.

A nivel práctico, se justifica que, de acuerdo a los resultados en la investigación, se plantea alternativas de mejora para ser implementadas en los centros educativos, como por ejemplo talleres preventivos, que nos ayudará a resolver los problemas de estrés; por ejemplo, a resultados altos de estrés ayudaría a disminuir el dolor muscular, ansiedad, excesivas preocupaciones, desconcentración, trastornos alimenticios y rendimiento laboral, siendo uno de los indicadores propios del estrés. La metodología que se utilizó fue de gran ayuda para la obtención de los resultados, el cual se realizará bajo el diseño el no experimental, descriptivo correlacional transversal, en el cual se aplicó cuestionarios, para recabar los datos y para someterlo luego a un posterior análisis estadístico mediante programas, de esta manera se logró los objetivos de la investigación.

Se plantea el objetivo general siendo: Determinar la relación entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas. Ancash, 2023. Y objetivos específicos: (a) Identificar el nivel de pausas activas en docentes (b) Identificar el nivel de estrés laboral en docentes (c) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes (d) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión cognitivo-emocional en docentes y (e) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes.

Se cuenta con la siguiente hipótesis general; (a) **Hi**: Existe relación significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes **Ho**: No existe relación significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes. Hipótesis específicas; (b) **Ha**: Existe relación significativa entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes **Ho**: No existe relación significativa entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes (c) **Ha**: Existe relación significativa entre pausas activas y la dimensión cognitivo-emocional en docentes **Ho**: No existe relación significativa entre pausas activas y la dimensión cognitivo-emocional en docentes (d) **Ha**: Existe relación significativa entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes **Ho**: No existe relación significativa entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes.

II. MARCO TEÓRICO

Tunja (2021) investigó en Ecuador con la finalidad de determinar la relación de pausas activas y de qué manera influye en la disminución del estrés laboral. Se trabajó con un estudio es básico, cuantitativo correlacional descriptivo. Diseño no experimental, muestra de 50 sujetos, que laboran en la Federación Deportiva de Cotopaxi (FDC). Se aplicó la batería UNIPSIICO para evaluar la situación psicosocial de los trabajadores dentro de la institución y el CESQT para analizar el estrés laboral crónico. Así también, utilizó un cuestionario para medir la variable pausas activas. Encontraron como resultado a trabajadores con significativos niveles de estrés, así también que el 54% de los encuestados sostienen que se debería ejecutar un programa de pausas activas. Ante ello concluyen que estos ejercicios de pausas activas aportan a disminuir del estrés en el personal.

Martínez (2021) desarrolló su investigación en Ecuador para determinar si la instrucción virtual de pausa activa interviene de alguna manera en la eficiencia del trabajo en los docentes en el sector educación. Su estudio es básico, cuantitativo y descriptivo correlacional. Diseño no experimental. Tuvo como muestra a 41 docentes, el cual aplicó un estudio censal. Los instrumentos que utilizaron fueron el cuestionario, para medir pausas activas y eficiencia laboral cada uno conformado por 15 ítems y estructurados en escala de Likert. En sus resultados encontraron que existe influencia media, positiva y directa de pausas activas con la variable eficiencia laboral en los docentes. Concluyen que, a mayores niveles medios en la praxis de pausas activas, también se obtendrá mayores niveles medios en la eficiencia laboral.

Álvarez et al. (2020) los autores investigaron en Ecuador, siendo su propósito estudiar el grado de estrés laboral en docentes de colegios en pandemia por el Covid-19. Su estudio es básico, con el enfoque cuantitativo, utilizó el diseño el no experimental, transversal, descriptivo. Tuvo como muestra a 272 docentes, aplicó un cuestionario constituido por 29 preguntas para ser respondido en una escala de Likert. El resultado fue que el 81% de docentes muestran un alto nivel de estrés. Así también concluyeron que su ajuste a la nueva forma de trabajar, como horas de conectividad excesivo, desconocimiento de estratégicas en su quehacer

pedagógico y las noticias negativas han generado un alto nivel de estrés en sus jornadas laborales.

García (2020) realizó una investigación en Ecuador, con la finalidad de analizar cuál es el grado el estrés laboral en maestros de secundaria y conocer el nivel de relación que puede existir entre los factores de estrés, las estrategias de afrontamiento y con sintomatología de salud. Se estudio es básica, enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal y descriptivo. Su muestra fue de 57 docentes de una institución fiscal. Utilizaron el cuestionario NTP 574 llamado Estrés en el colectivo docente, el cual consta de 56 ítems; así también el test NTP 421 de salud total, con 22 ítems y el cuestionario Formas de afrontamiento de acontecimientos estresantes con 50 preguntas. Encontraron los siguientes resultados; el 35% alcanzaron un bajo nivel de estrés, el 44% un nivel medio y un 21% nivel alto de estrés; menciona que el estrés en los docentes se debe a factores asociados de supervisión, adaptación a la nueva forma de enseñanza y conductas del alumnado, los cuales les genera mayor estrés.

Deffaveri et al. (2020) los autores investigaron en Brasil con la finalidad de identificar cuáles son las señales de ansiedad y estrés en educadores. El estudio es básico, cuantitativo transversal, diseño no experimental. Su muestra fue 200 maestros, de la red pública y privada. Utilizaron como instrumento el cuestionario sociodemográfico y de salud, LIS-A (Levantamiento de intensidad de síntomas de ansiedad) constituido por 20 ítems; LIS-E (Levantamiento de intensidad de síntomas de estrés) con 20 ítems y DASS-21 (Escala de ansiedad y estrés) compuesto por 21 ítems, los cuales tenían una respuesta en forma de escala de Likert. Hallaron como resultado que existe mayor nivel de ansiedad en docentes tanto en la red pública como privada, por otro lado, en cuanto a los síntomas que se presenta en el estrés se evidencia en mayor proporción en los docentes del servicio público.

Rodríguez et al. (2020) realizaron una investigación en Brasil y su finalidad fue identificar la presencia de estrés y signos que pueden indicar depresión en docentes de una institución pública. El estudio es básica y cuantitativo, diseño el no experimental, la población alcanza a 282 docentes, su muestra 163 maestros. Utilizaron el cuestionario de estrés percibido, el cual consta de 10 ítems, así

también utilizaron el cuestionario de depresión de Beck-IDB, constituido por 21 preguntas, ambos de forma de escala de Likert. Sus resultados evidencian bajos niveles de estrés especialmente en hombres representando el 67% y en mujeres el 63%; así también el 79.8% de mujeres y el 64.8% de hombres presentaron un nivel bajo de depresión. Concluyen que existe relación positiva moderada entre estrés y depresión.

Lasso (2019) estudió en Quito, con la finalidad de comprobar la influencia del programa pausas activas con el propósito de bajar niveles de estrés laboral en trabajadores de una empresa. Utilizaron el método deductivo e inductivo y su tipo de investigación fue cuantitativo y cualitativo. Su población estuvo constituida por 60 trabajadores del área administrativa, productiva y comercial. Utilizaron la encuesta para detectar el índice de estrés laboral y la observación para visualizar los problemas existentes dentro de la empresa. En sus resultados se encontraron que el 65% de colaboradores tienen conocimiento de las pausas activas y 35% desconoce del tema. Así también 65% conoce sobre las causas y consecuencias del estrés laboral. Por otro lado, el 62% de los encuestados, percibe que en su trabajo se les obliga a conservar la concentración por tiempos largos. El 97% opina que el tener un breve descanso durante su jornada de trabajo favorecen a la conservación de la salud. El 78% considera que es fundamental realizar ejercicios durante la jornada laboral, mientras que el 22% opina que no respectivamente. Y más del 50% refiere que tener un breve descanso durante su trabajo mejora su desempeño laboral. Concluye que implementar la propuesta de pausas activas dentro de actividad laboral, arrojó resultados favorables en su efectividad, sirviendo como una herramienta que ayuda a los colaboradores a disminuir la carga y estrés laboral.

García et al. (2017) investigaron en México, para identificar cuáles son aquellos factores que generan estrés en docentes y su influencia en el beneficio académico. De tipo básica de enfoque mixto cuantitativa y descriptiva. Utilizaron el diseño el no experimental. Su muestra fue de 30 docentes y 100 estudiantes. Utilizaron el cuestionario de Estrés docente y de Percepción del estrés del docente, de los cual obtuvieron como resultado que el 60% de docentes se encuentra estresado por la inseguridad laboral, por la falta de reconocimiento como profesional, aspectos

gestión y por la falta de respeto del perfil del docente. Concluyen que el estrés en el docente ocasiona una serie situaciones que trae como consecuencias el bajo rendimiento en los estudiantes.

Pacheco y Tenorio (2015) investigaron en Cuenca con el propósito de conocer de qué manera influye el efecto la propuesta de un plan de acciones de pausas activas durante las jornadas laborales en personal de la salud. Su estudio es aplicado, enfoque cuantitativo y diseño experimental. La población fue el personal del área de salud. Utilizaron como instrumento el cuestionario, en una escala de Karasek. Se obtuvieron entre sus resultados que el 83% del personal presentan un alto porcentaje de desconocimiento de actividades que puedan promover una vida sana y ambiente saludable en su trabajo. Identificaron porcentaje considerable del personal que muestra dolores musculares. Luego de la evaluación de pausas activas, se identificó que el 94% del personal afirmaron los estos ejercicios contribuyen de forma favorable durante su jornada de trabajo. Concluyen que existe una aceptación efectiva en la aplicación del programa por parte de los trabajadores.

Sauñi (2023) investigó en Lima, siendo su propósito establecer si existe relación de trabajo virtual con el estrés laboral en los maestros en centros educativos de Huaycán. De estudio básica, se trabajó con enfoque cuantitativo y diseño no experimental correlacional. La población fue 120 profesores. Utilizaron la Escala E-Work – Life (EWL) compuesto de 17 ítems y el cuestionario de Maslach Burnout el consta de 22 ítems. Los resultados encontrados fueron que existe relación alta positiva entre las variables. Concluye que el estrés es generado por el trabajo remoto y que ello repercutiría en la salud y desempeño de los docentes.

Ccoto y Robles (2022) los autores investigaron realizaron en Lima con el propósito de hallar la relación entre estrés y la calidad de vida laboral en profesores, por trabajo remoto en las instituciones educativas. La investigación es básica, cuantitativo y correlacional. Se trabajó con el Diseño no experimental, transversal. Su población de 152 mil docentes y muestra con 384 docentes. Utilizaron el cuestionario de estrés Laboral OIT-OMS, que contiene 25 preguntas y el cuestionario Escala ECVL, constituido por 30 ítems. Encontraron como resultado la relación positiva alta en las variables estudiadas; mencionan la importancia de las estrategias que pueda brindar el ambiente educativo a los docentes que les

permiten afrontar de manera adecuada las situaciones de frustración, los cuales refuerzan los factores estresantes.

Castillo y Mora (2020) investigaron en Chiclayo con el propósito de conocer si las pausas activas ayudan a reducir el síndrome de burnout en colaboradores de una empresa. Utilizaron el tipo de estudio aplicada y un enfoque cuantitativo explicativo. Optaron por el diseño pre experimental. Su muestra estuvo conformada por 70 trabajadores. Utilizaron un cuestionario que mide el Síndrome de burnout el cual consta 27 preguntas y una guía de entrevista. Sus resultados reflejan que los trabajadores presentan el síndrome de burnout, por otro lado, en la dimensión agotamiento emocional el 88.5% manifiestan por el exceso de trabajo y por cansancio físico, el 85.5% por falta de motivación y un 91% por el bajo reconocimiento. Obtuvieron como conclusión que, con la implementación de pausas activas, se pudo reducir el síndrome de burnout de manera eficiente, observándose mejoras significativas en las dimensiones.

León y Mancésidor (2021) investigaron en Lima con el propósito de referir ciertas manifestaciones del estrés en los profesores en su trabajo remoto, durante la pandemia en una institución educativa nacional. El estudio es básica, cuantitativo, inductivo descriptivo. Su diseño fue el de estudio de casos. La población fue de 44 docentes y su muestra estuvo conformada por 4 de ellos. Utilizaron guía de entrevista, de observación y aplicaron una ficha de análisis de documentos. Obtuvieron como resultado que existe excesiva carga de trabajo, debido a la nueva modalidad de enseñanza siendo de lo presencial a lo virtual, como también por los pocos recursos tecnológicos al que no se tenía acceso, a realizar la labor en espacios que afectaban su concentración, la falta de capacitación en las TIC, aumento de las horas de trabajo, funciones que no se ajustan a su perfil, disminución de descanso y privacidad. Concluyeron presencia en altos niveles de estrés laboral en los profesores debido a las diferentes estrategias de enseñanza.

Rabanal et al. (2021) investigaron en Chepén, siendo su finalidad conocer la relación entre el estrés laboral con la variable desempeño en colegios. La investigación tuvo como diseño de estudio el no experimental, transversal-correlacional. Participaron en su muestra 125 docentes y los instrumentos que utilizaron fueron Cuestionario de estrés, conformado por 18 ítems y el Cuestionario

de desempeño el cual consta de 21 ítems. Obtuvieron como resultado relación significativa e inversa en las variables. Concluyeron que a mayor estrés laboral en los docentes menor desempeño.

Álvarez (2022) investigó en Lima con el objetivo de establecer si existe relación entre pausas activas y estrés laboral en trabajadores. Su diseño fue no experimental transversal correlacional. Su población alcanza a 304 trabajadores y como muestra 171 de ellos, aplicó dos cuestionarios una para cada variable de estudio. Su resultado fue que existe relación entre pausas activas y estrés laboral, hallando relación negativa moderada y significativa. Concluye que a mayor pausa activa en el trabajo menor será el estrés laboral de los colaboradores, a la vez que se promueve un estilo de vida saludable.

Ibáñez (2018) investigó en Lima, siendo su propósito determinar cuál es la relación que existe entre pausas activas y clima laboral en docentes de una universidad. El estudio es básica, cuantitativo y diseño no experimental, descriptivo correlacional, de temporalidad transversal. Su población alcanza a 800 siendo entre personal docente y administrativo, con una muestra fue de 200 personas. Utilizaron el cuestionario que mide percepción del clima laboral (CPCL), conformado por 27 preguntas, así también un cuestionario de pausas activas, el cual fue construido teniendo como referencia al Cuestionario internacional de actividad física - IPAQ conformado por 20 ítems. Encontraron como resultado que el 59.5% del personal a veces realiza la práctica de pausa activa y que el 86% de los encuestados mantienen un nivel de clima laboral bueno. Concluyeron que no se evidencia relación entre las dos variables estudiadas.

Zavaleta (2018) realizó una investigación en la ciudad de San Martín de Porres, para identificar la ocurrencia del estrés laboral en el rendimiento docente de centros educativos. El estudio es cuantitativo correlacional causal. Su diseño fue el no experimental. Tuvo como muestra a 74 docentes. Utilizaron el cuestionario, uno que mide estrés laboral, que consta de 32 ítems y un segundo el cual mide el desempeño en docentes, conformado por 24 ítems. Se hallaron los siguientes resultados que los niveles de desempeño docente se deben al 61.8% del estrés

laboral que muestran, evidenciando anomalías corporales, presencia de presión de actividades y expresiones emocionales.

Moreno (2022) realizó una investigación en la ciudad de Nepeña, con el propósito de describir cual es el grado de estrés laboral en profesores de centros educativos. Su estudio es básica, descriptivo, y diseño el no experimental de corte transversal. La población alcanza a 121 docentes y su muestra 93 maestros. Aplicaron la Escala de estrés laboral organizacional OIT/OMS, el cual está constituido de 25 ítems. Los resultados encontrados fueron; el 45% de docentes muestran estrés a nivel bajo, el 35% presenta estrés medio y el 19% indica un nivel de estrés alto. Concluye que la mayor parte de docentes tienen muestras de pérdida de interés y poca motivación en ejercer su función, trayendo como consecuencia un bajo nivel de desempeño en sus labores.

Gonzales (2021) realizó una investigación en Chimbote. El propósito fue determinar el grado de relación que puede existir del estrés laboral con desempeño del docente en la educación virtual durante la pandemia del Covid-19. Su estudio es básico, cuantitativo. Diseño no experimental, descriptivo correlacional. La muestra conformada por 133 docentes de Chimbote. Utilizaron el cuestionario Escala ED-6 constituido por 77 ítems y una ficha de desempeño docente, constituido por 34 ítems, siendo respondido en una escala de Likert. Tuvo como resultados que 75.9% de docentes presentaron estrés a nivel moderado, estrés alto en un 20.3% y estrés a nivel bajo con un 3.8%. Se obtuvo el 78.9% de docentes que muestran un desempeño a nivel moderado, el 15.8% desempeño a nivel alto y el 5.3% desempeño a nivel bajo en los docentes. Tuvo como conclusión; existe relación significativa en ambas variables.

Asmatt y Varas (2021) investigaron en Chimbote, con la finalidad de establecer la relación que puede existir entre estrés laboral y clima organizacional en docentes de centros educativos. Su investigación es básica, diseño no experimental. Su muestra estaba representada por 303 docentes. El instrumento utilizado fue cuestionarios de Escala de Estrés Laboral OMS-OIT, el cual está constituido por 25 ítems, así también la Escala de Clima Laboral, el cual consta de 50 ítems. Hallaron como resultado la relación de ambas variables, con una correlación inversa alta;

por lo tanto. Concluyeron al aumentar el nivel de estrés laboral, bajarán los niveles de clima organizaciones.

Díaz (2019) realizó un estudio en Chimbote, con el objetivo de comprobar si la práctica de ejercicios psicofísicos puede reducir el estrés laboral en los profesores de una universidad. Su investigación es aplicada, cuantitativa y diseño experimental. Su población alcanza a 77 docentes de la facultad de salud, obteniendo como muestra a 25 docentes. Utilizaron el cuestionario que mide estrés laboral, conteniendo 13 ítems en total, los cuales fueron aplicados en un pre-test y post-test. Obtuvieron como resultado que luego de aplicar los ejercicios psicofísicos se pudo reducir el nivel de vulnerabilidad de actividad responsable, así también el nivel de riesgo psicosociales y el nivel de conflicto de comunicación de los docentes.

Después de revisar los antecedentes propuestos, se detalla la información teórica de la primera variable de pausas activas; la cual tiene su historia desde el año 1925 en Polonia, llamada en esos tiempos como gimnasia de pausa, siendo dirigido para trabajadores de fábricas. Posteriormente se inició en Rusia y Holanda, en los años 60 continuó en los países de Bulgaria, Suecia, Bélgica y Alemania. Desde el año 2000 se ha ido implementando con más notoriedad, siendo los encargados en ese entonces por personal del sector salud ocupacional, quienes proponían realizar pausas activas en el personal de las empresas a quienes detectaban que sus trabajadores padecían de enfermedades que estaban relacionadas con sus labores; las pausas activas están definidas como iniciales movimientos de las articulaciones, seguidamente de una serie de estiramientos de los músculos y respiraciones, lo cual genera una recuperación física y mental y mejor desempeño en los trabajadores, tal como lo señala Jaspe et al. (2018).

La Universidad de Boyacá (2004) refiere que el objetivo de las pausas activas sirve para prevenir ciertas alteraciones músculos-esqueléticas que son generados por las posturas prolongadas y por los movimientos repetitivos, lo cual permite romper la monotonía del trabajo y tomar conciencia de cuidar su salud cada persona.

Barquín (2000, citado en Jaspe et al., 2018) señala a la ergonomía como un estudio de las condiciones del trabajo en las cuales se requiere que el personal pueda

adaptarse de manera saludable y tener un desempeño óptimo en su centro de labores; y a la disergonomía, como un contexto que pueden arriesgar la salud del trabajador, ya sean por posiciones o situaciones el de cómo se realiza una labor, las cuales pone en riesgo la salud del personal. Es lo mismo a decir no ergonómico.

Por su parte Malagón-Londoño et al. (2008) quienes recomiendan que en las instituciones públicas o privadas del sector salud o educativo debería implementarse un plan de gestión de riesgos ocupacionales, para promover en los trabajadores salud y bienestar integral, y así prevenir riesgos ergonómicos como las posturas prolongadas durante el trabajo, movimientos repetitivos y carga laboral. Además, Danper (2015) exhorta a todo trabajador tomar una pausa en un intervalo de cada dos hora durante sus horarios de labores.

Las pausas activas son definidas como breves momentos de actividades y ejercicios que se ejercen durante la jornada laboral, importante para recuperar energía y a la vez que contribuyen a tener una buena salud, el MINEDU, propone realizar pausas activas de 10 a 15 minutos para ser practicadas por estudiantes y profesores en los centros educativos (Ministerio de Educación del Perú, 2020).

Rodríguez (2022) indica que la mayor parte de los maestros se encuentran en una condición sedentaria por periodos largos de tiempo o bien de pie por altas horas en estar realizando sesiones de aprendizaje, planificando sus quehaceres pedagógicos, revisando los exámenes de sus estudiantes y trabajos académicos. Todo ello ocasiona algún malestar como la fatiga laboral, es por ello que sugiere implementar acciones de mejora, siendo una de ellas las pausas activas, especialmente cuando experimentemos los siguientes síntomas relacionadas al estrés laboral como: dolores de cabeza, dolores musculares, rigidez en la postura, desconcentración, desmotivación, cansancio y saturación del oxígeno.

Aguirre (2021) define a las pausas activas como aquellas rutinas sencillas, que involucran ejercicios físicos y mentales los cuales ayudan a prevenir y a disminuir enfermedades ya sean físicas como psíquicas, asimismo estas pausas están basadas en una serie de actividades que son establecidas en tiempos cortos, en los cuales se practican ejercicios que requieran de movimientos de las articulaciones, de estiramientos musculares, técnicas de relajación que mejoren y

prevengan el rendimiento integral de los trabajadores y a la vez favorezcan el rendimiento y desempeño laboral.

Tunja (2021) define a la pausa activa como una herramienta, la cual está destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por la persona, siendo importante para formar hábitos de estilos de vida saludable. Esta misma línea la sigue Prada (2021, citado por Rodríguez, 2022) el cual señala que las pausas activas contribuyen a tener una vida sana durante la jornada laboral, beneficiando a la activación de articulaciones y músculos. Por su parte Gonzales y Martínez (2015, citado en Aguirre, 2021) las pausas activas brindan los siguientes beneficios; cambio en su rutina diaria durante su jornada laboral, reestablecen el estado de salud, físico, emocional y social y aumentan la capacidad de concentración.

Aguirre (2021) describe tres principales dimensiones de pausas activas siendo las siguientes; la dimensión de pausas activas de inicio; siendo ejercicios que se realizan antes de iniciar el trabajo, con la finalidad de preparar o estimular los músculos para realizar nuestras funciones, en este espacio se realiza los estiramientos musculares, para despertar y calentar sus estructuras; este momento inicial es tomado como ejercicios preventivos y terapéuticos; la dimensión de pausas activas compensatorias, en la cual se trabaja ejercicios que impliquen cambios posturales, para compensar de actividades repetitivas, para restaurar y activar la movilidad del cuerpo y así mejorar desempeño y rendimiento laboral. Estos ejercicios se realizan en intervalos de 10 minutos de la jornada laboral.

Las pausas activas son una serie de ejercicios que ayudan a prevenir y disminuir los niveles de estrés y enfermedades psíquicas, sin embargo, muchos de los docentes de los centros educativos no se encuentran familiarizados con este término como tal y por ende en sus beneficios que genera en el organismo, siendo uno de ellos la disminución de estrés y dolores físicos (Tunja, 2021).

Al realizar estas actividades contribuyen al bienestar físico, cognitivo y emocional en los trabajadores y por último la dimensión de pausas activas de relajamiento, en ellas se realiza una breve pausa que implica la relajación activa del trabajador después de una ardua jornada laboral que ha mostrado, estos ejercicios contribuyen a la relajación de los músculos y mental de los trabajadores. Así,

también da una sensación de alivio a la fatiga y tensión muscular, a la vez que ayuda a mejorar la respiración. Estos ejercicios se practican al final de una jornada laboral, por diez minutos.

Las pausas activas están sustentadas bajo la teoría Modelo de Promoción de la Salud por Pender (1995, citado en Álvarez, 2021) quien señala que la persona toma la decisión de prevenir y cuidar su salud ante los diferentes factores del entorno que puedan afectar o poner en riesgo su bienestar físico o emocional; por lo tanto, la teoría resalta la importancia de tomar mayor conciencia de lo que implica trabajar usando nuestros recursos propios para sobre llevar la carga laboral.

Así también nuestra primera variable se apoya con la teoría ergonómica propuesta por Murrell (1965, citando en Álvarez, 2021) indicando la existencia de la relación entre el trabajador y su lugar de trabajo, indicando que el entorno laboral debe proporcionar las condiciones adecuadas y saludables al trabajador para desempeñarse de manera eficaz y a la vez pueda evitar lesiones físicas o alteraciones psicológicas a causa de la sobre carga laboral.

Payne (2005, citado en Díaz, 2019) señala que las pausas activas son unas técnicas de relajación que contribuyen a disminuir la presión física y mental en las personas, lo cual permite la reducción de sus niveles de estrés, ansiedad o ira. Es así que Mantilla y Gómez-Conesa (2007) menciona que durante los últimos años, la realización de actividades físicas, son herramientas claves para disminuir el sedentarismo y en consecuentica enfermedades crónicas.

Según Ochoa et al. (2020) nos señalan algunos ejercicios de pausas activas que se puede realizar en el ambiente de trabajo, como los movimientos de las articulaciones, seguidamente estiramientos de los diversos grupos de músculos como; cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, luego estiramientos de piernas y pies. También indica ejercicios relacionados a la respiración, con el propósito de optimizar la circulación de la sangre y recuperar la energía del cuerpo, lo cual previene problemas que son originados por la fatiga bien física como mental del trabajo, haciendo que el cerebro se active y aumente el desempeño y productividad en los trabajadores. Por otro lado, se tiene los ejercicios que implica actividades de interacción entre los compañeros de trabajo, como dinámicas, bailes

entre parejas y de manera grupal, las cuales mejora de igual manera las relaciones dentro del ambiente laboral.

Por su parte AXAL Colpatria (2016) refiere que la presión de actividades pendientes generar estrés con dolores corporales y fatiga, lo cual puede afectar a nuestro organismo; de la misma manera indica que las pausas activas son actividades mentales; físicos y mentales que ejecuta un trabajador en su entorno laboral, con la intención de cambiar su rutina, revitalizando su energía del cuerpo y relajar su mente, de esta manera se libera una conciencia de autocuidado para tener un estilo de vida saludable, por ejemplo a modo de propuesta de pausas activas, es realizar: estiramientos musculares, ejercicios oculares, ejercicios de habilidad, concentración y memoria y actividades recreativas, siendo ideal realizarlos dos veces al día en el trabajo, con una duración de 5 minutos, variando los ejercicios, tal como se observa en los anexos. Las pausas activas son valiosas herramientas que mejora las condiciones laborales, su ejecución efectiva, trae beneficios como la disminución de estrés, estimulación de la circulación, relajación de los músculos y prevención de lesiones físicas y mentales, favorece la capacidad de concentración, promueve las relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo, disminuye la probabilidad de sufrir enfermedades laborales y accidentes de trabajo y mejora el desempeño en el trabajo. Cáceres-Muñoz et al. (2017) indican que una persona que no tiene tiempos de descanso y siempre este en una postura rutinaria sin realizar estiramientos apropiados o pausas activas, podría correr riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

La segunda variable estrés laboral es definida de la siguiente manera; para la Organización Mundial de la Salud, define al estrés laboral como una forma de reaccionar de algunas personas ante las exigencias laborales, a las cuales las percibe que pueden superar sus conocimientos o sus capacidades, las situaciones de estrés ponen a prueba la manera de afrontar tales eventos (Ministerio de Educación del Perú, 2021). Por su parte González-Cifuentes et al. (2020) el constructo estrés es sustentado bajo el modelo transaccional del estrés por Lazarus y Folkman en 1994, refiriéndonos que cuando se presenta una situación estresante, la persona tiende en un primer momento a realizar una valoración cognitiva en la que establece si tal situación es relevante o irrelevante y si es positiva o negativa;

y en un segundo plano hace una valoración en donde evalúa de manera general si cuenta con las capacidades para manejar el evento estresante.

La palabra estrés deriva de la palabra latín *Strictus*, indicando de restrictivo y estricto; la cual es resultante de situaciones tensas que provoca reacciones psicosomáticas y alteraciones psicológicas en las personas, tal como lo señala (RAE, 2020 citado en Tapullima, 2021). Suarez (2013) nos señala que unos de los síntomas del estrés son; ansiedad, desgano, tensiones, preocupación y sensaciones de no contar con los recursos propios para controlar las demandas del trabajo. Por su parte Varela (2020) refiere otros síntomas los cuales pueden ser físicos como; dolor de cabeza, en la espalda, el cansancio, alteraciones de sueño, sudoración, gastritis, hipertensión; cambios de conducta, como la impulsividad, el trato brusco hacia los demás, apretar la mandíbula, aumento en el consumo de sustancias tóxicas; síntomas relacionados a las emociones, como irritabilidad, cambios de ánimo, ansiedad; a nivel de pensamiento, como dificultad para concentrarse y para tomar decisiones, excesiva autocrítica y por el futuro y pensamientos repetitivos.

Meléndez y Rodas (2020) hacen referencia que la problemática de estrés laboral y síndrome de Burnout, se diferencian en sus consecuencias, por ejemplo, el estrés laboral ocasiona cambios físicos, emocionales y psicológicos más estables, afectando a la persona y a su entorno; mientras en el síndrome de burnout trae como consecuencia un deterioro cognitivo, afectivo y actitudinal, lo cual disminuye su calidad de vida. Por su parte el Ministerio de Salud de Colombia, menciona que el estrés se genera por los cambios laborales y por situaciones de ansiedad, depresión, miedo, incertidumbre, de las cuales afectan a la salud; es por ello que resalta la importancia de realizar pausas activas y hacer ejercicios de respiración y relajación muscular (MINSALUD, 2020). Mientras la Organización Internacional del Trabajo (OIT) indica que estrés laboral es un riesgo emergente que es derivado por las nuevas condiciones de trabajo en el mundo, por lo que la salud mental ha ido incrementando en los trabajadores en las empresas (Acosta-Fernández et al., 2019). Mientras Torres y Mamani (2020) señalan que la inteligencia emocional juega un papel importante para afrontar situaciones estresantes, como por ejemplo durante la pandemia de Covid19.

Lazarus (1996, citado en Ruiz, 2019) menciona dentro de su teoría sobre el estrés, que una persona se estresa por las transacciones que ocurre entre sujeto con su entorno, donde en un primer momento la persona hace una valoración cognitiva del agente estresor, y luego identifica si cuenta con recursos para enfrentar tal situación. De la misma manera Zavaleta (2018) menciona que el estrés laboral surge por diversos factores, uno de ellos por la sobre carga laboral que a la vez genera niveles ansiedad y preocupación en las personas, que por más esfuerzo que muestren, no es capaz de seguir con sus actividades. Si bien es cierto el trabajo nos brinda satisfacción al cubrir nuestras necesidades, también se puede correr riesgos afectando la salud de las personas (Seijas-Solano, 2019).

Kyriacou (2003, citado en Salvatierra; 2018) refiere que el rol docente es un trabajo de esfuerzo y dedicación, dando satisfacción en los que lo ejercen, favoreciendo a la vez a los aprendizajes en las personas y que esta labor es exigente. Como consecuencia los docentes están expuestos a riesgos de estrés en niveles altos o bajos; el autor nos da a conocer que se debe a experiencias de carga emocional en los docentes, por la interacción con los educandos, colegas, padres de familia entre otros actores; estas experiencias pueden ser negativas en el docente por lo cual se genera el estrés, limitando un adecuado desempeño en sus funciones. Suarez et al. (2022) señalan que los centros educativos al contar con docentes estables emocionalmente afectarán positivamente en el aprendizaje de sus estudiantes, caso contrario sucede cuando los profesores se encuentran con niveles considerables de este problema.

Rodas (2023) señala que se viene implementando capacitaciones a los profesores en los centros educativos de la provincia Santa, desde el área de convivencia escolar y desde la tutoría, con respecto a fortalecer sus habilidades socioemocionales, como gestión de emociones, hábitos de autocuidado, orientaciones frente a la violencia en las familias y entre estudiantes. Esta estrategia ayuda a los docentes a cómo afrontar a estas situaciones que le pueden causar algún tipo de reacción relacionado al estrés, con la finalidad de propiciar un bienestar psicológico a los maestros (Cárdenas, 2016).

Otero (2015) define al estrés laboral como reacciones frente a estímulos externos amenazantes que percibe la persona hacia la misma, la cual le genera alteración

en su estabilidad emocional, y una respuesta dañina, afectando a su organismo y emociones. Y Piero y Rodríguez (2008) señalan que los estresores laborales más importantes está relacionado al contexto físico, riesgos del medio ambiente y condiciones laborales como la temperatura, espacio disponible y ruido; turnos, carga de trabajo y relacionados al puesto de trabajo como el control, la complejidad, oportunidades para el uso de las habilidades, significado de la tarea; perfil de las funciones, relacionados con la comunicación entre compañeros del trabajo, con la tecnología y con otras fuentes de estrés como trabajo y familia.

Cuenca y Hara (2006) hacen referencia que el estrés en los profesores parte y se mantiene por las condiciones de trabajo y sociales de la misma carrera, pero también por la poca capacidad de enfrentarlas de manera adecuada, y se puede identificar por el estado emocional negativo que puede experimentar por la percepción que tienen sobre su propio trabajo. Por su parte Aguilar et al. (2008) refieren que la enseñanza ha sido considerada tradicionalmente como una de las carreras profesionales más estresantes y que estudios revelan que el 16% de profesores consideran su labor muy estresante.

En la presente investigación el constructo estrés laboral, se sustenta bajo la teoría del estrés por Lazarus (1996, citado en Gómez, 2005) también conocida como teoría transaccional, en la que señala que el estrés se deriva de una serie de transacciones, es decir una valoración de una persona ante una situación con sus propias características. Bajo esta teoría nos indica que para que exista estrés, el sujeto tiene que percibirse que no cuenta con recursos propios para poder afrontar de manera adecuada las demandas de su entorno; para el autor el estrés es un proceso que se tiene que medir en el transcurso del tiempo. Por su parte Leka (2004, citado en Angulo, 2017) refiere que el estrés laboral es cualquier tipo de desafío que tiene la persona ante las exigencias profesionales, las mismas que impiden afrontar situaciones en su centro de trabajo.

Otero (2015) nos señala 3 dimensiones del estrés laboral las cuales son; una dimensión fisiológica; la cual muestra signos del estrés en nuestro cuerpo que son evidentes, como; dolor en el pecho, las cefaleas, mareos, estados de ansiedad, alteraciones alimenticias y tensiones musculares y articulaciones, entre otros. Estos elementos conforman los indicadores de la representación del estrés laboral a un

nivel fisiológico. La dimensión cognitivo-emocional; relacionado con el área cognitiva y afectiva, es decir con el estado emocional de la persona; que al verse alterado los procesos psicológicos a efectos del estrés, se evidencia la preocupación excesiva, desgano, dificultad para concentrarse y mantener la atención, cansancio, olvidos, frustración, irritabilidad, cambios de humor y disminución de autoestima; lo que genera una disminución en las habilidades laborales de los trabajadores, sintiéndose frustrado al no cumplir con sus actividades y viéndose a la vez desbordado por estas y por último la dimensión conductual; donde se observa que las relaciones o convivencia laboral se deterioran, se incrementan los conflictos laborales, por lo que las discrepancias se hacen más frecuentes, deterioro de las relaciones interpersonales, agitación motora, alteraciones alimenticios, aumento de consumo de tabaco y alcohol, aumento de quejas en el trabajo y mayor ausencia laboral. El rendimiento del trabajador suele a bajar, lo cual genera desagrado en los jefes. Estos indicadores son notorios en el comportamiento del colaborador.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

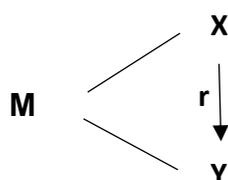
El tipo de estudio fue básico, de enfoque cuantitativa, ya que buscó describir, analizar un fenómeno en base a una teoría y ampliar conocimientos. Asimismo, a través de la medición de hechos observables se corroboró las hipótesis planteadas en la investigación (Hernández et al., 2014).

Hadi et al. (2023) indica que el enfoque cuantitativo utiliza valores numéricos y datos estadísticos para que mediante un análisis se pueda establecer posibles relaciones en las variables de estudio.

3.1.2 Diseño de investigación

Se empleó el diseño no experimental, de temporalidad transversal, descriptiva correlacional causal. Es un estudio donde no hay manipulación de variables, se describen las relaciones que pueden tener entre dos o más variables desde la observación en un momento dado, tal como lo señala (Hernández et al., 2014).

Esquema:



Donde:

M = Muestra de 118 docentes de Chimbote

Vx = Pausas activas

Vy = Estrés Laboral

r = relación

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Pausas Activas

Definición conceptual: Son rutinas sencillas de ejercicios físicos y mentales los cuales ayudan a prevenir y a disminuir enfermedades ya sean físicas como psíquicas, asimismo estas pausas están basadas en una serie de actividades que son establecidas en tiempos cortos, en los cuales se practican ejercicios que requieran de movimientos de las articulaciones, de estiramientos musculares, técnicas de relajación que mejoren el rendimiento integral de los trabajadores y a la vez favorezcan el rendimiento y desempeño laboral (Aguirre, 2021).

Definición operacional: Las pausas activas se definen operacionalmente en tres dimensiones, pausas activas de inicio, de compensación y relajación, las cuales serán medidas en su práctica y frecuencia, en una escala de Likert, mediante la aplicación de un cuestionario a docentes de primaria y secundaria de instituciones educativas de Chimbote.

Indicadores: Reducción de tensión, ergonomía, sobrecarga de trabajo.

Escala de medición: Se utilizó la escala ordinal, bajo medio y alto, con la finalidad de jerarquizar las alternativas de respuestas a raíz de valoraciones que muestran los sujetos de estudio (Gonzales y García, 2019).

Variable: Estrés Laboral

Definición conceptual: Se define al estrés como reacciones frente a estímulos externos amenazantes que percibe la persona hacia la misma, la cual le genera alteración en su estabilidad emocional, y una respuesta dañina, afectando a su organismo y emociones (Otero, 2015).

Definición operacional: El estrés laboral se define operacionalmente en tres dimensiones, nivel fisiológico, cognitivo-emocional y conductual, las mismas que

serán medidas en una escala de Likert mediante la aplicación de un cuestionario a docentes de primaria y secundaria de instituciones educativas Chimbote.

Indicadores: A nivel fisiológico se muestra dolor en el pecho, las cefaleas, mareos, estados de ansiedad, alteraciones alimenticias y tensiones musculares y articulaciones. A nivel cognitivo emocional, se evidencia preocupación excesiva, desgano, dificultad para concentrarse y mantener la atención, cansancio, olvidos, frustración, irritabilidad, cambios de humor y disminución de autoestima. A nivel conductual se percibe se incrementos de conflictos laborales, deterioro de las relaciones interpersonales, agitación motora, alteraciones alimenticias, aumento de consumo de tabaco y alcohol, aumento de quejas en el trabajo, disminución del desempeño y mayor absentismo laboral.

Escala de medición: Se utilizó la escala ordinal: bajo, medio, alto.

3.3. Población, muestra y unidad de análisis.

3.3.1 Población

Hernández et al. (2014) señala a que la población es el grupo de individuos que muestran las mismas particularidades. En la presente investigación la población alcanzó a 118 docentes de primaria y secundaria de instituciones educativas N° 89002 Ex Gloriosa 329 y N° 89004 Manuel Gonzales Prada, del distrito de Chimbote. La población es finita porque se conoce la cantidad total de sujetos a investigar y es menor a cien mil (Ramírez, 2010).

Criterios de inclusión: Docentes de primaria y secundaria, ambos sexos.

Criterios de exclusión: Personal administrativo y directivos, auxiliares.

3.3.2 Muestra

Es considerado a un subconjunto de elementos que representa a la población en un estudio (Hernández et al., 2014). Para el estudio se trabajó con la muestra censal donde todos los sujetos de estudio estuvieron considerados en la investigación tal como lo señala Hernández-Sampieri, R. y Mendoza (2018). A continuación, se muestra la cantidad de docentes por cada institución educativa en la tabla 1.

Tabla 1.

Población de docentes de las instituciones educativas del distrito de Chimbote.

Institución educativa	Nivel		N° Docentes
	Primaria	Secundaria	
Ex Gloriosa 329	22	48	70
Manuel Gonzales Prada	15	33	48
Total	37	81	118

3.3.3 Unidad de análisis

Bacon-Shone (2013) señala que la unidad de análisis es el objeto principal a estudiar pudiendo ser personas o cosas. El presente estudio consideró como unidad de análisis a profesores del nivel primaria y secundaria.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para obtener los datos en el estudio se trabajó con la técnica de la encuesta mediante la aplicación de cuestionarios. Vásquez (2020), señala que la encuesta permite recabar información a través de preguntas elaboradas, con la finalidad obtener informaciones actuales de la muestra. Se utilizó el cuestionario de pausas activas, creado y validado por Aguirre Buscal Mercedes (2021), el cual adaptó el instrumento a trabajadores de la municipalidad de Piura, fue elaborado en referencia a preguntas del Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ); también se usará el cuestionario de estrés laboral, creado por Otero López José (2015) y validado por Zavaleta Salinas Herlinda (2018), la cual adaptó el

instrumento a docentes de instituciones educativas en Lima. Para efectos de la investigación se llevó a cabo la adaptación de ambos instrumentos y sometido a un análisis de contenido mediante la evaluación de juicios de tres expertos en el tema para sustentar la validez de los cuestionarios a aplicar. En cuanto a la confiabilidad de la variable pausas activas se encontró 0,715 indicando una moderada confiabilidad y para la variable estrés laboral alcanza un 0,995 indicando una alta y consistente confiabilidad. Para la presente investigación se analizó su consistencia interna de ambos instrumentos a través de la prueba de Alfa de Cronbach por medio del programa estadístico SPSS versión 25, se analizó los datos de la prueba piloto, con una muestra de 24 participantes, los cuales compartían características de la muestra en estudio, hallando para el cuestionario de pausas activas el valor de 0,563 lo que indica que presenta una confiabilidad moderada, como se observa en los anexos tabla 9 (pág. 58) y para el cuestionario de estrés laboral 0,852 mostrando una fuerte confiabilidad, como se muestra en los anexos tabla 10 (pág. 62). Hernández y Mendoza (2018) indica que, para realizar este cálculo, solo se necesita una aplicación de los instrumentos y el programa estadístico es quien se encarga de obtener el coeficiente de fiabilidad, teniendo en cuenta que oscila entre 0 a 1, mientras más se acerca al valor 1, quiere decir que el instrumento es muy confiable y si fuera un coeficiente de 0 significa que el instrumento muestra una

3.5. Procedimientos:

Para efectos de la investigación se solicitó permiso a los directores de las instituciones educativas mediante la carta de presentación la cual estuvo firmado por la Universidad César Vallejo, el cual se observa en los anexos (pág. 110). Mediante ello se logró realizar las coordinaciones pertinentes para aplicar los cuestionarios a los docentes. Cabe mencionar que el recojo de la información fue de manera virtual a través del formulario de Google Forms, el mismo que se muestra en los anexos (pág. 70).

3.6. Método de análisis de datos:

Para la investigación se trabajó con el programa office de Excel versión 2016, mediante el cual se logró ingresar los datos recabados de los cuestionarios, lo cual ayudó a tabular las respuestas y obtener datos estadísticos. Los resultados se mostraron en tablas y cifras estadísticas para un mejor análisis e interpretación. Se utilizó el programa SPSS para procesar los datos, usando las estadísticas descriptivas e inferenciales. Las utilizó estadísticas de frecuencias descriptivas con respecto a la edad y sexo de docentes como se muestra en anexos (tabla 12, figura 3), y también de los niveles de ambas variables, los resultados fueron mostrados a través de figuras como se presenta en anexos (figura 1 y 2). Se utilizó la estadística inferencial para hallar la correlación de ambas variables, previamente se procedió a verificar la prueba de normalidad para ambas variables y, de acuerdo a los resultados se halló que $gl=118$, siendo el grado de libertad mayor a 50 se eligió la prueba de Kolmogorov – Smirnov. Así también, se encontró que el nivel de significancia estuvo por debajo del margen del 5% ($sig. =0,000 < .05$) la tabla 11 apoya esta idea; por lo tanto, se trabajó con las pruebas no paramétricas en este caso con Coeficiente correlacional de Rho de Spearman con el cual se logró establecer la correlación entre las variables de estudio planteadas en la investigación.

3.7. Aspectos éticos:

Se respetó los aportes de investigadores mencionados durante el transcurso del estudio. Se siguió las líneas del reglamento de la Universidad César Vallejo, en la cual pone énfasis que toda información que es recabada debe ser para fines de investigación. Se utilizó el consentimiento informado, con la finalidad de recibir la autorización de los docentes en su participación en el estudio, de esta manera también se mantuvo la confidencialidad de los datos obtenidos por las instituciones educativas, como la identificación de docentes.

IV. RESULTADOS

Los resultados de la investigación fueron recogidos de los instrumentos de pausas activas y estrés laboral, y para ello se presentó a través de tablas y figuras, como se detalla a continuación:

4.1. Resultados por objetivos:

4.1.1. Objetivo General:

Determinar la relación entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas. Ancash, 2023.

Tabla 1.

Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

			V2: Estrés Laboral			
			Bajo	Medio	Alto	Total
V1: Pausas Activas	Bajo	Recuento	17	7	2	26
		% del total	14,4%	5,9%	1,7%	22,0%
	Medio	Recuento	50	3	1	54
		% del total	42,4%	2,5%	0,8%	45,8%
	Alto	Recuento	36	1	1	38
		% del total	30,5%	0,8%	0,8%	32,2%
Total	Recuento	103	11	4	118	
	% del total	87,3%	9,3%	3,4%	100,0%	

Nota. Esta tabla muestra la interacción entre las principales variables estudiadas.

Interpretación: En la tabla 1, se muestra del 100% de docentes, el 42.4% (50) se encuentran a un nivel medio en relación a las pausas activas y de igual manera a un nivel bajo con respecto al estrés laboral. Como también se observa del 100% existen porcentajes mínimos de 0,8% (1) alcanzando un nivel alto en relación a las pausas activas y estrés laboral. También, el 87,3% de docentes alcanzaron un bajo nivel en estrés laboral. Siendo el 45,8% de docentes realizan pausas activas donde presentaron un nivel medio.

Tabla 2.*Correlación entre pausas activas y estrés laboral en docentes en los docentes.*

			V1: Pausas Activas	V2: Estrés Laboral
Rho de Spearman	V1: Pausas Activas	Coeficiente de correlación	1,000	-,284**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	118	118
	V2: Estrés Laboral	Coeficiente de correlación	-,284**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	118	118

Nota. Esta tabla muestra la correlación de Rho Spearman entre las variables y su significancia.

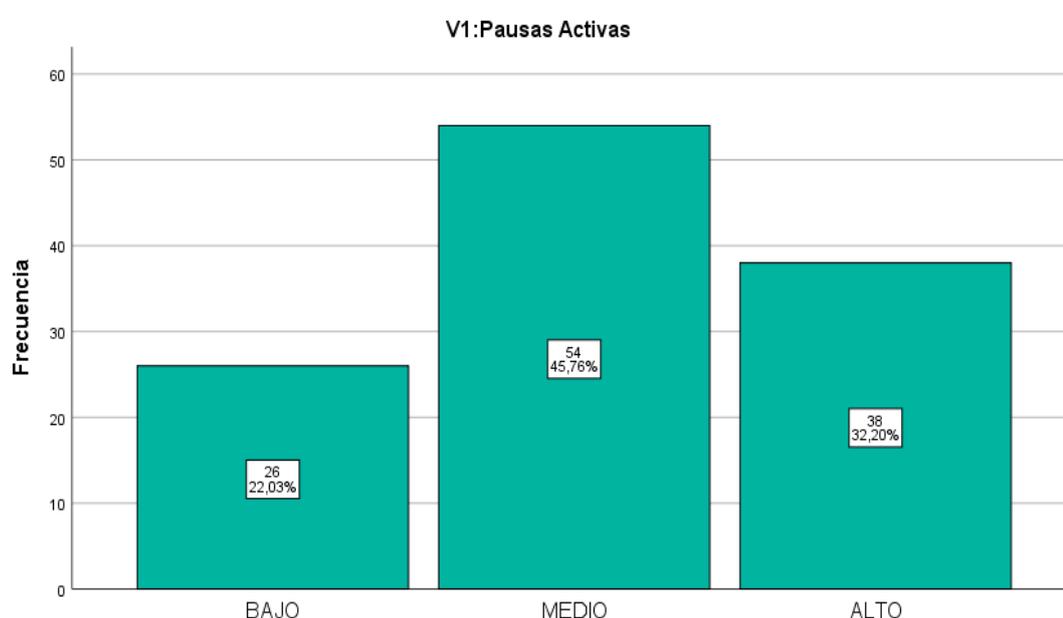
Interpretación: En la tabla 2, se muestra el coeficiente de correlación siendo -0,284 siendo una correlación negativa baja y significativo, donde la sig.=0,002<0,05, resultado que demuestra a mayor pausas activas menor estrés laboral. Es decir, se acepta la hipótesis de estudio que indica: **Hi:** Existe la relación negativa significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

4.1.2 Objetivos Específicos:

a) Identificar el nivel de pausas activas en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

Figuras 1.

Nivel de Pausas Activas en Docentes de Instituciones Educativas del Distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



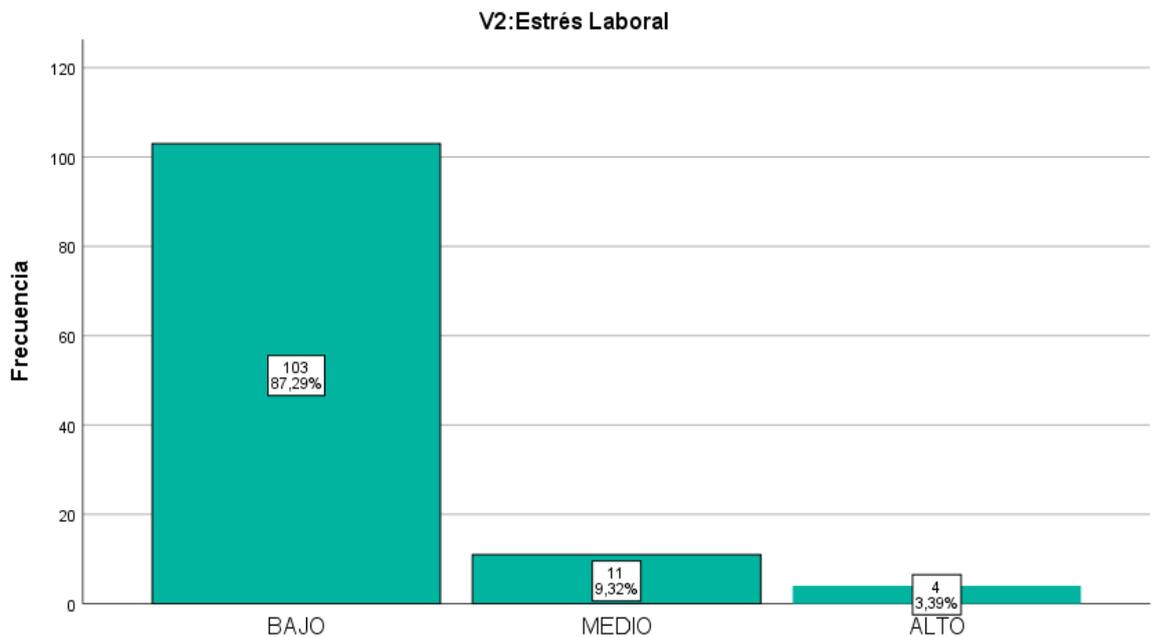
Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Nota. En la figura 1, se muestra que del 100% de los docentes, el 45,76% (54) alcanzó un nivel medio respecto a las pausas activas, mientras que el 32,20% (38) tuvo nivel alto y el 22,03% (26) nivel bajo respectivamente. Es decir, los docentes realizan pausas activas, sin embargo, no alcanza al porcentaje adecuado o más de 50% que practiquen pausas activas debido a la carga laboral o falta de conocimiento de los beneficios que generan en su organismo físico y mental.

b) Identificar el nivel de estrés laboral en docentes de las instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

Figuras 2.

Nivel de estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Nota. En la figura 2, se muestra que del 100% de docentes, el 87,29% (103) alcanzó un nivel bajo con respecto al estrés laboral, mientras el 9,32% (11) tuvo un nivel medio y el 3,39% (4) nivel alto respectivamente. Es decir, más del 50% alcanzó un nivel bajo debido a las diversas estrategias que utilizan para afrontar situaciones de estrés laboral.

c) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

Tabla 3.

Pausas activas y dimensión fisiológico del estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

		D1: Fisiológico				
			Bajo	Medio	Alto	To tal
V1: Pausas Activas	Bajo	Recuento	21	3	2	26
		% del total	17,8%	2,5%	1,7%	22,0%
	Medio	Recuento	52	1	1	54
		% del total	44,1%	0,8%	0,8%	45,8%
	Alto	Recuento	37	0	1	38
		% del total	31,4%	0,0%	0,8%	32,2%
Total		Recuento	110	4	4	118
		% del total	93,2%	3,4%	3,4%	100,0%

Nota. Esta tabla muestra la interacción entre las variables pausas activas con la dimensión fisiológico del estrés.

Descripción: En la tabla 3, se muestra del 100% de los docentes el 44,1% (52) se encuentran a un nivel medio en relación a las pausas activas y de igual manera a un nivel bajo con respecto al estrés laboral. Como también se observa del 100% existen porcentajes mínimos de 0,8% (1) alcanzando un nivel alto en relación a las pausas activas y con respecto a la dimensión fisiológico del estrés laboral. También, el 93,2% de los docentes alcanzaron un nivel bajo en estrés laboral. Siendo el 45,8% de docentes que realizan pausas activas presentando un nivel medio.

Tabla 4.

Correlación entre pausas activas y la dimensión fisiológica del estrés en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

		V1: Pausas Activas		D1: Fisiológico		
Rho de Spearman	V1: Pausas Activas	Coeficiente de correlación	1,000	-	,212*	
		Sig. (bilateral)	.	,	021	
		N	118	118	118	
	D1: Fisiológico	Coeficiente de correlación	-	,212*	1,000	.
		Sig. (bilateral)	,	021	.	.
		N	118	118	118	118

Nota. Esta tabla muestra la correlación de Rho Spearman y la significancia entre la variable pausas activas con la dimensión fisiológico del estrés.

Descripción: La tabla 4, muestra un coeficiente de correlación de -0,212 siendo una correlación negativa baja y significativo, donde la sig.=0,021<0,05, resultado que demuestra a mayor pausas activas menores indicadores de la dimensión fisiológica del estrés laboral. Es decir; se acepta la hipótesis alterna que indica **Ha:** Existe relación negativa significativa entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa significativa entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023.

d) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión cognitiva-emocional en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

Tabla 5.

Pausas activas y dimensión cognitivo-emocional del estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

		D2: Cognitivo-Emocional			
			Bajo	Medio	Total
V1: Pausas Activas	Bajo	Recuento	21	5	26
		% del total	17,8%	4,2%	22,0%
	Medio	Recuento	52	2	54
		% del total	44,1%	1,7%	45,8%
	Alto	Recuento	37	1	38
		% del total	31,4%	0,8%	32,2%
Total	Recuento	110	8	118	
	% del total	93,2%	6,8%	100,0%	

Nota. Esta tabla muestra la interacción de las variables pausas activas con la dimensión cognitiva-emocional del estrés.

Descripción: La tabla 5, muestra del 100% de los docentes, el 44,1% (52) se encuentra a un nivel medio en relación a pausas activas y de igual manera a un nivel bajo con respecto al estrés laboral. Como también se observa del 100% existen porcentajes mínimos de 0,8% (1) alcanzando un nivel alto en relación a las pausas activas y con respecto a la dimensión cognitiva-emocional del estrés laboral. También, el 93,2% de los docentes alcanzaron un nivel bajo en estrés laboral. Siendo el 45,8% de docentes que realizan pausas activas presentando un nivel medio.

Tabla 6.

Correlación entre pausas activas y la dimensión cognitiva emocional del estrés en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

			V1: Pausas Activas	D2: Cognitivo Emocional
Rho de Spearman	V1: Pausas Activas	Coeficiente de correlación	1,000	-,216*
		Sig. (bilateral)	.	,019
	N	118	118	
	D2: Cognitivo Emocional	Coeficiente de correlación	-,216*	1,000
		Sig. (bilateral)	,019	.
		N	118	118

Nota. Esta tabla muestra la correlación de Rho Spearman y la significancia entre la variable pausas activas con la dimensión cognitiva-emocional del estrés.

Interpretación: La tabla 6, muestra el coeficiente de correlación de -0,216 siendo una correlación negativa baja y significativo, donde la sig.=0,019<0,05, resultado que demuestra a mayor pausas activas menores indicadores de la dimensión cognitiva-emocional del estrés laboral. Es decir, se acepta la hipótesis alterna que indica: **Ha:** Existe relación negativa significativa entre pausas activas y la dimensión cognitivo-emocional en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa significativa entre pausas activas y la dimensión cognitivo-emocional en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

e) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

Tabla 7.

Pausas activas y dimensión conductual del estrés laboral en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

		D3: Conductual				
			Bajo	Medio	Alto	Total
V1: Pausas Activas	Bajo	Recuento	16	7	3	26
		% del total	13,6%	5,9%	2,5%	22,0%
	Medio	Recuento	48	4	2	54
		% del total	40,7%	3,4%	1,7%	45,8%
	Alto	Recuento	35	1	2	38
		% del total	29,7%	0,8%	1,7%	32,2%
Total		Recuento	99	12	7	118
		% del total	83,9%	10,2%	5,9%	100,0%

Nota. Esta tabla muestra la interacción de las variables pausas activas con la dimensión conductual del estrés.

Descripción: La tabla 7, muestra del 100% de los docentes, el 40,7% (48) se encuentra a un nivel medio en relación a pausas activas y de igual manera a un nivel bajo con respecto al estrés laboral. Como también se observa del 100% existen porcentajes mínimos de 1,7% (2) alcanzando un nivel alto en relación a las pausas activas y con respecto a la dimensión conductual del estrés laboral. También, el 83,9% de los docentes alcanzaron un nivel bajo en estrés laboral. Siendo el 45,8% de docentes que realizan pausas activas donde presentaron un nivel medio.

Tabla 8.

Correlación entre pausas activas y la dimensión conductual del estrés en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

			V1: Pausas Activas	D3: Conductual
Rho de Spearman	V1: Pausas Activas	Coeficiente de correlación	1,000	-,265**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	118	118
	D3: Conductual	Coeficiente de correlación	-,265**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	118	118

Nota. Esta tabla muestra la correlación de Rho Spearman y la significancia entre la variable pausas activas con la dimensión conductual del estrés.

Descripción: La tabla 8, muestra el coeficiente de correlación de -0,265 siendo una correlación negativa baja y significativo, donde la sig.=0,004<0,05, resultado que demuestra a mayor pausas activas menores indicadores de la dimensión conductual del estrés laboral. Es decir, se acepta la hipótesis alterna que indica: **Ha:** Existe relación negativa significativa entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa significativa entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

V. DISCUSIÓN

Para la investigación se trabajó con el enfoque cuantitativo, teniendo como propósito contrastar los objetivos planteados y obtener resultados, para luego ser analizados con anteriores estudios y marco teórico. Este análisis se detalla a continuación.

En cuanto al objetivo general: Determinar la relación entre pausas activas y estrés laboral. En primera instancia para hallar la correlación de las variables de estudio se hizo la verificación de la prueba de normalidad, eligiéndose la prueba de Kolmogorov-Smirnov, obteniéndose el $g=118$ y su valor de significancia obtenida fue de $0,000 < 0,05$ resultado que permitió elegir la prueba no paramétrica y como estadístico el Rho de Spearman ya que el nivel de significancia estaba por debajo del margen de error 5%, la tabla 11 apoya esta idea. Estos resultados hallados se muestran en la tabla 1, donde se observa el grado de relación entre las variables de pausas activas y estrés laboral, encontrando que el 42,4% (50) se encuentran a un nivel medio en relación a las pausas activas y de igual manera a un nivel bajo con respecto al estrés laboral, se evidencian también porcentajes mínimos de 0,8% (1) alcanzando un nivel alto en relación a las pausas activas y alto con respecto a estrés laboral. Además, en la tabla 2 evidencia la correlación de las variables, obteniendo un Coeficiente de correlación de $-0,284$, siendo una correlación negativa baja significativa con un valor de $0,002 < 0,05$. Resultado que indica que a mayor pausas activas menor estrés laboral en los docentes, entonces se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Es decir; existe la relación negativa significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023. Ahora bien, los resultados se asemejan con los hallazgos de Álvarez (2022) quien sostiene que existe relación negativa moderada y significativa ($Rho=-0,419$ y $p=0,000 < 0,05$) quien también resalta que, mientras más ejercicios de pausas activas se realicen en el trabajo, menor será el estrés laboral en los trabajadores. Estos resultados pueden deberse que, desde el punto de vista de los docentes, la mayoría de ellos no realiza pausas activas debido a la carga laboral o por la falta de incorporación de estos tipos de ejercicios como hábitos en las instituciones educativas.

Sin embargo, se hallan porcentajes medios (45,76%) donde los docentes por cuidar su salud tienden a realizar pausas activas, pero no alcanza el porcentaje ideal esperado. En este sentido Lazarus (1996, citado en Ruíz, 2019) señala que una persona muestra estrés por la interacción que ocurre entre sujeto y su entorno, y si percibe un ambiente laboral poco saludable, la persona se autoevalúa si cuenta o no con los recursos para afrontar tal situación. Por su parte Otero (2015) añade que estas reacciones frente a estímulos estresantes generan alteración en la estabilidad emocional de la persona, afectando su organismo y emociones. Es por ello necesario las prácticas de pausas activas en el ambiente laboral para prevenir enfermedades físicas y psicológicas y promover un estilo de vida sano. Y ello se puede corroborar con el resultado que encuentra Pacheco y Tenorio (2015) los cuales sustentan que la implementación de estos ejercicios de pausas activas contribuyen de manera favorable a contrarrestar la carga laboral en los trabajadores, disminuyendo dolores musculares y estrés laboral.

Siguiendo con la contrastación de resultados, tenemos por objetivos específicos: a) Identificar el nivel de pausas activas en docentes. Se obtuvo el 45,76% (54) alcanzó un nivel medio respecto a las pausas activas y el 22,03% (26) un nivel bajo, tal como se muestra en la figura 1. Los resultados indican que menos del 50% de docentes realizan pausas activas a nivel esperado, debido a la carga laboral o administrativo. Estos resultados se asemejan a la investigación de Ibáñez (2018) quien señala que el 59.5% de los docentes a veces suelen realizar pausas activas, mientras un 20% de los cuales nunca realizan este tipo de ejercicios. Si bien es cierto en los resultados obtenidos, se muestra que la práctica de las pausas activas en los docentes no es baja, y ello debido a conductas que realizan para mantener una vida saludable durante su trabajo con este tipo de ejercicios; también se observa porcentajes considerables en los que los maestros no realizan las pausas activas, siendo estas importantes para contrarrestar las demandas laborales. Siguiendo estas líneas estamos de acuerdo con la definición propuesta por Jaspe et al. (2018) indicando que las pausas activas son movimientos de las articulaciones, estiramientos de músculos, series de respiraciones frecuentes, lo cual regenera una recuperación física y mental y por ende el mejor desempeño en los trabajadores. Por su parte, Malagón et al. (2008) recomiendan en su estudio

que en las instituciones públicas o privadas del sector salud o educativo debería implementarse un plan de gestión de riesgos ocupacionales, para promover en los trabajadores salud y bienestar integral, y así prevenir riesgos ergonómicos como las posturas prolongadas durante el trabajo, movimientos repetitivos y carga laboral. Es por ello la importancia de sensibilizar con mayor énfasis en los entornos educativos las pausas activas para disminuir el agotamiento, los dolores osteomusculares a través de las propuestas mencionadas producto del estrés que se genera comúnmente por labor diaria especialmente en las escuelas.

En referente al siguiente objetivo específico: b) Identificar el nivel de estrés laboral en docentes. De acuerdo a los resultados se encontró que el 87,29% (103) de docentes muestran un nivel bajo referido a estrés laboral, el 9,32% un nivel medio y el 3,39% (4) nivel alto, la figura 2 apoya esta idea. Los resultados se relacionan con la investigación de Moreno (2022) quien señala que el 45% de docentes de instituciones educativas muestran un nivel bajo de estrés, mientras el 35% presenta nivel medio y un de 19% un nivel alto. Así también Rodríguez et al. (2020) encuentran en su estudio niveles bajos de estrés laboral en la mayoría de los docentes encuestados. Las investigaciones nos dan a conocer que los docentes muestran en mayor porcentaje niveles bajos de estrés. Y de acuerdo a lo encontrado se debe a que los docentes tratan de utilizar diversas estrategias conductuales para afrontar situaciones que le pueda ocasionar estrés durante su jornada laboral y así recuperar sus energías para continuar con su trabajo. Y ello guarda relación con lo que refiere Rodas (2023) indica que se viene implementando capacitaciones a los docentes de las centros educativos a nivel de la provincia del Santa, desde el área de convivencia escolar y desde la tutoría, con respecto a fortalecer las habilidades socioemocionales, siendo uno de los temas, la gestión de emociones, hábitos de autocuidado, violencia en las familias y entre estudiantes, los cuales ayudan a los docentes a cómo actuar frente a estas situaciones, para resguardar la salud física y emocional en toda la comunidad educativa. Estas orientaciones han generado en los últimos años que de alguna manera los docentes hayan tomado mayor conciencia sobre indicadores que puede afectar su salud, por lo que tratan de poner en práctica las recomendaciones que se les han brindado. Por su parte Kyriacou (2003, citado en Salvatierra, 2018) sostiene que el rol docente

es un trabajo de esfuerzo y dedicación; sin embargo, están expuestos a riesgos de estrés en niveles altos o bajos, debido a las experiencias de carga emocional en la interacción con los educandos, colegas, padres de familia entre otros actores; estas experiencias pueden ser negativas en el docente por lo cual se genera el estrés, limitando un adecuado desempeño en sus funciones. Por ello, es importante que se siga brindando la asistencia técnica de soporte emocional hacia los docentes y lograr mantener niveles bajos de estrés y así, prevenir riesgos psicológicos y físicos, por parte de las autoridades educativas como la Ugel Santa y Ministerio de educación.

Y siguiendo con los objetivos específicos: c) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes. Se encontró relación entre las variables pausas activas con la dimensión fisiológica, obteniendo un Coeficiente de correlación de $-0,212$, siendo una correlación negativa baja y significativa con un valor de $0,021 < 0,05$, tal como se observa en la tabla 4. Siendo el resultado menor al 5% de margen de error, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Es decir; existe la relación negativa y significativa entre pausas activas y la dimensión fisiológica del estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023. Los resultados indican que a mayores pausas activas menor es la presencia de indicadores de estrés como; dolor en el pecho, cefaleas, estados de ansiedad, falta de apetito, mareos, tensiones musculares y articulares en los docentes, los cuales conforman la dimensión fisiológica. Los resultados se relacionan con la investigación de Tunja (2021) quien indica que la percepción de los trabajadores (54%) ante las pausas activas, es importante porque ayuda a disminuir el estrés laboral, contrarrestando la fatiga y tensiones musculares que contribuye a recuperar las energías durante la jornada laboral y ello lo podemos corroborar con los resultados de Castillo y Mora (2020) quienes demuestran que la implementación de pausas activas en la labor de los trabajadores contribuyen notablemente a sobrellevar la carga laboral, disminuir el cansancio físico y mental. Ahora si bien es cierto, en nuestro resultado de la investigación la mayoría de docentes muestran niveles bajos de estrés con respecto a la dimensión fisiológica por la práctica de pausas activas, es necesario mantener estos niveles y de igual manera que los demás docentes también puedan realizar

este tipo de ejercicios durante su rutina de trabajo, para prevenir síntomas de estrés que perjudica al organismo. Siguiendo lo que señala Aguirre (2021) define a las pausas activas como ejercicios físicos y mentales, los ayudan a prevenir y disminuir enfermedades físicas y psíquicas, relaja los músculos y disminuye la tensión muscular lo cual mejora el rendimiento laboral en los trabajadores. Por ello, al encontrarnos con docentes con niveles de estrés quienes no tienen el hábito de la práctica de pausas activas puede poner en riesgo su salud física como psicológica y por ende su rendimiento; tal como se muestra en otras investigaciones como el de Rabanal et al. (2021) quienes señalan que, ante niveles medios y altos de estrés en el personal docente se observa notablemente anomalías corporales las cuales perjudica su desempeño. Barquín (2000, citado en Jaspe et al., 2018) que las condiciones del trabajo deberían ser ergonómicas y no disergonómicas, porque pondría en riesgo la salud del personal, debido a las posiciones o situaciones rutinarias que pueda existir. Por su parte el Ministerio de trabajo y Promoción del Empleo del Perú (2020) recomienda que mantener una buena postura en nuestra labor ayuda a prevenir problemas musculo-esqueléticos como dolores en el cuello, hombro, región lumbar, muñecas y manos, los cuales son derivados por la ergonomía de la postura del trabajo. Ante las exigencias dentro de las escuelas que los docentes tienen que cumplir, es importante que encargados del Ministerio del Trabajo en coordinación con el Ministerio de Educación del Perú puedan implementar programas de pausas activas dirigidos tanto a docentes y parte administrativa para cuidar la salud integral de los educadores y otro personal que laboran dentro de los centros educativos.

Así también en referente al objetivo específico: d) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión cognitiva-emocional en docentes. Se halló la relación entre las variables de pausas activas con la dimensión cognitiva-emocional, obteniendo como Coeficiente de correlación de $-0,216$ siendo una correlación negativa baja y significativa con un valor de $0,019 < 0,05$, como se observa en la tabla 6. El resultado al ser menor al 5% de margen de error, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Es decir; existe la relación negativa y significativa entre pausas activas y la dimensión cognitiva-emocional del estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote.

Ancash, 2023. El resultado indica que a mayor pausa activa menor es la presencia de indicadores de estrés como preocupación excesiva, dificultades en la concentración, cansancio, olvidos, apatía para ejercer la labor y disminución de la autoestima, las cuales conforman la dimensión cognitiva-emocional. Los resultados concuerdan con el estudio de Rodríguez et al. (2020) quien demuestra que más del 50% de docentes de instituciones educativas presentan niveles bajos de estrés y depresión, sin embargo, los docentes con mínimos niveles de estrés están propensos a presentar depresión. Los resultados encontrados se deben a que los docentes buscan canalizar las situaciones estresantes que se le presentan de manera diaria en su centro de labores, lo cual ponen mayor esfuerzo en atender a las demandas de los estudiantes y estar concentrado en su quehacer diario dentro de sus aulas, y para ello se apoyan de pausas activas permitiéndoles seguir trabajando con mayor ánimo. Y ello guarda relación con lo que señala Aguirre (2021) el cual sostiene que las pausas activas contribuyen al bienestar físico, cognitivo y emocional en los trabajadores, mientras el Ministerio de Educación del Perú (2021) menciona que los signos de alarma de estrés es la ansiedad, irritabilidad, cansancio, depresión, intranquilidad, desconcentración y dificultad en la toma de decisiones. Ccoto y Robles (2022) menciona que en los centros educativos deben implementarse estrategias saludables para promover en los docentes a manejar las circunstancias de estrés que le generan frustración en sus actividades diarias. De acuerdo con lo expuesto y teniendo como referencia al resultado encontrado, corroboramos que existe correlación significativa entre las pausas activas con la dimensión cognitiva-emocional, porque se observa que los docentes también realizan breves pausas de relajación mental y frecuentes respiraciones, lo cual le genera una sensación de alivio a la fatiga, lo que disminuye sus niveles de estrés laboral. Siendo así importante que se sigan sensibilizando con las capacitaciones hacia los docentes en seguir practicando las pausas activas en su entorno laboral, y especialmente para aquellos docentes que no lo practican ya que estarían propensos a presentar niveles altos de estrés.

Con respecto al último objetivo específico: e) Determinar la relación que existe entre pausas activas y la dimensión conductual en docentes. Se halló relación entre las variables pausas activas y la dimensión conductual, obteniendo como Coeficiente

de correlación es $-0,265$ siendo una correlación negativa baja y significativa $0,004 < 0,05$ como se observa en la tabla 8. El resultado al ser menor al 5% de margen de error, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Es decir; existe la relación negativa y significativa entre pausas activas y la dimensión conductual del estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023. El resultado indica que a mayor pausa activa menor es la presencia de los indicadores como, deterioro de las relaciones interpersonales, agitación motora, alteraciones alimenticias, aumento de consumo de alcohol y tabaco, automedicación, conflictos laborales, ausencia laboral, incremento de quejas en el trabajo y reducción del rendimiento laboral, los cuales conforman la dimensión conductual del estrés laboral. Los resultados se asemejan al estudio de Díaz (2019) quien sostiene que al realizar ejercicios psicofísicos disminuye las tensiones de carga laboral, ya que ello se genera a raíz de cumplir con las actividades pendientes durante el trabajo, también reduce los conflictos interpersonales entre compañeros. Por su parte Lasso (2019) añade que las pausas activas aparte de mejorar la postura, favorecer a la autoestima y la capacidad de concentración, promueve la motivación en los trabajadores para cumplir con sus labores y a la vez mejora sus relaciones interpersonales en el trabajo, disminuye el riesgo de enfermedades, lo cual mejora el desempeño laboral en los trabajadores. En base a estos estudios podemos corroborar nuestros resultados, partiendo de que los docentes suelen realizar pausas activas y ello se refleja en los niveles bajos de estrés que muestran también en esta dimensión. Cabe mencionar que para Lazarus (1996, citado en Gómez, 2005) señala que una persona presenta estrés al hacer una valoración cognitiva, que percibe que no cuenta con los recursos propios para afrontar de manera saludable situaciones de estrés. Por ello, es vital importancia la práctica de pausas activas en el trabajo, especialmente en docentes, quienes día a día están expuestos a factores estresantes propio de la profesión que ejercen, para ello se sugiere que los directivos puedan gestionar el tiempo de trabajo del personal docente, haciendo una pausa en tiempos cortos dentro de los colegios.

Los resultados en la investigación son de gran aporte, porque en base a la correlación negativa baja y significativa que se ha encontrado, nos permite afirmar

que mientras los docentes realicen frecuentemente pausas activas en su ambiente laboral, menor será los niveles de estrés que se puedan hallar en los mismos, de esta manera aumenta el desempeño docente y favorece a la vez a los aprendizajes de los estudiantes. Así también el estudio aporta demostrando que existe diferencias significativas con respecto al estrés laboral en los docentes, por ejemplo en el estudio por Gonzales (2021) halló el 3,8% de docentes presentaron bajo nivel de estrés laboral y en el presente estudio se encontró el 87,29% niveles bajos en los docentes encuestados, observándose una diferencia del 83,49% de docentes que han disminuido su estrés laboral en el presente año, y ello es debido a lo que menciona la especialista de convivencia escolar de la Ugel Santa, que desde los dos últimos años con más frecuencia se ha ido capacitando y sensibilizando a las instituciones educativas focalizadas para mejorar el estado emocional y desempeño de los docentes. Por ello sería de gran ayuda también realizar las pausas activas, porque previene y disminuye problemas físicos y psíquicos, además no solo puede ser practicado por trabajadores de empresas o docentes sino también por toda la comunidad educativa, siendo los directivos, estudiantes y padres de familia, los mismos que de manera diaria tenemos una rutina que cumplir, y para contrarrestar situaciones tensas, es recomendable realizar pausas activas como un hábito en nuestra vida diaria.

VI. CONCLUSIONES

Primero: La relación entre pausas activas y estrés laboral en docentes, se obtuvo la correlación negativa baja de $-0,284$, siendo significativo $\text{sig.}=0,002 < 0,05$ entre ambas variables. Lo que indica, a mayor pausa activa menor es el nivel de estrés laboral en los docentes. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación **Hi:** Existe relación negativa baja y significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa baja y significativa entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula.

Segundo: Se identificó los niveles de pausas activas en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023. Hallando que del 100% de los docentes encuestados, el 45,76% (54) alcanzó un nivel medio, un 32,20% (38) tuvo un nivel alto. Es decir, menos del 50% alcanzó un nivel medio en pausas activas debido a la carga laboral o administrativo.

Tercero: Se identificó niveles de estrés laboral en docentes, encontrando que del 100% de los docentes encuestados, el 87,29% (103) alcanzó un nivel bajo, mientras el 9,32% (11) tuvo un nivel medio. Es decir, más del 50% de docentes alcanzó un nivel bajo de estrés laboral debido a las diversas estrategias que utilizan para afrontar situaciones de estrés laboral.

Cuarto: La relación entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes, se obtuvo la correlación negativa baja de $-0,212$, siendo significativo $\text{sig.}=0,021 < 0,05$ entre las variables. Indicando que a mayores pausas activas menor es la presencia de indicadores de la dimensión fisiológica del estrés laboral en los docentes. Por ello se acepta la hipótesis alterna **Ha:** Existe relación negativa baja significativa entre pausas activas y la dimensión fisiológica en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023

y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa baja significativa entre pausas activas y dimensión fisiológica en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023

Quinto: La relación entre pausas activas y dimensión cognitiva-emocional en docentes, se obtuvo correlación negativa baja de -0,216 y significativo $\text{sig.}=0.019 < 0,05$ entre ambas variables, indicando que a mayor pausa activa menor será la presencia de indicadores de la dimensión cognitiva-emocional del estrés laboral en los docentes. Por ello se acepta la hipótesis alterna **Ha:** Existe relación negativa baja significativa entre pausas activas y dimensión cognitivo-emocional en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa baja significativa entre pausas activas y dimensión cognitivo-emocional en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023

Sexto: La relación entre pausas activas y dimensión conductual en docentes, se obtuvo correlación negativa baja de -0,265 y significativa $\text{sig.}=0,004 < 0,05$ entre ambas variables, indicando que mientras mayor sea la pausa activa menor presencia de indicadores de la dimensión conductual del estrés laboral en los docentes. Por ello se acepta la hipótesis alterna **Ha:** Existe relación negativa baja significativa entre pausas activas y dimensión conductual en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023 y se rechaza la hipótesis nula: **Ho:** No existe relación negativa baja significativa entre pausas activas y dimensión conductual en docentes del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

VII. RECOMENDACIONES

Primero: A los directores de las I.E. 89002 Ex Gloriosa 329 y I.E. 89004 Manuel Gonzales Prada implementar un programa de pausas activas dirigidas al personal docente dentro de sus instituciones educativas, teniendo en cuenta ejercicios de pausas activas antes, durante y después de la jornada laboral, con una duración de entre a 5 a 10 minutos en cada momento, con la finalidad de promover hábitos saludables frente a situaciones que puedan perjudicar su salud física y emocional en los educadores.

Segundo: A los directores de otros centros educativos del distrito de Chimbote, a gestionar capacitaciones con los aliados estratégicos como por ejemplo Ugel Santa, Ministerio de Educación y Ministerio de Trabajo, siendo el propósito dar a conocer sobre las pausas activas y a la vez hacer reflexionar al personal docente sobre la relevancia de realizar estos ejercicios en el entorno laboral, de esta manera se podrá prevenir enfermedades físicas o psicológicas que atenten contra la salud. Es fundamental que se pueda medir los niveles de estrés en los docentes cada cierto periodo durante el año escolar, para detectar a tiempo este malestar.

Tercero: A los docentes de las I.E. 89002 Ex Gloriosa 329 y I.E. 89004 Manuel Gonzales del distrito de Chimbote, a seguir practicando las pausas activas como modo de hábito saludable para mantener nuestra salud física y emocional a nivel estable. A la vez se hace el llamado a una autorreflexión a los docentes que no hacen uso de las pausas activas, a identificar y tomar importancia de aquellos signos o señales de estrés que puedan experimentar en su cuerpo y en su mente dentro de su jornada laboral, y hacer uso de pausas activas, las cuales servirán de alivio físico y mental, con el propósito de disminuir niveles de estrés que puedan presentar y con la práctica constante volverla un hábito dentro de sus labores.

Cuarto: A los docentes de que ejercen el nivel de educación inicial en los centros educativos de Chimbote, se les exhorta realizar las pausas activas al inicio,

durante y después de sus labores, con la finalidad de cortar posturas rutinarias, recuperar energías, mejorar el ánimo y desempeño de sus funciones, por ende, disminuir el estrés laboral.

Quinto: Al Ministerio de Trabajo hacer cumplir las normas y leyes que respaldan a los colaboradores en su centro de trabajo, para prevenir riesgos dentro del ambiente de trabajo y salvaguardar el bienestar de los docentes.

Sexto: A los investigadores estudiar otras variables de investigación que puedan estar relacionados con estrés laboral en docentes, con la finalidad de ampliar los conocimientos y determinar también si existe otras variables que también puedan estar asociadas.

VIII. REFERENCIAS

- Acosta-Fernández, M., Parra-Osorio, L., Burbano, M. C., Aguilera-Velasco, MDLÁ., & Pozos-Radillo, B. E. (2019). Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Salud Uninorte*, 35 (3), 328-342. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000300328
- Aguilar, S., Maturano, C. & Núñez, G. (2008). Análisis de los tipos de respuestas de alumnos universitarios en la lectura de imágenes sobre movimiento. *RELIEVE*, 14 (1), 1-16. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/RELIEVE/article/view/17152/14935>
- Aguirre, M. (2021). *Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una Municipalidad Distrital del Perú* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66219>
- Álvarez S., Herrera, S., Lániz, A. & González Zhagñay, J. (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *PODIUM*, (41), 105–118. <https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.7>
- Álvarez, U, I. (2022). *Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94281>
- Angulo, C., Napón, A. & Malpica, R. (2017). Compromiso organizacional y estrés laboral de los colaboradores del hospital regional docente de Cajamarca, año 2016. *Cientifi-K*, 5(1), 18–24. <https://doi.org/10.18050/Cientifi-k.v5n1a2.2017>
- Arias, L. & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Asmatt, K. & Varas, S. (2021). *Estrés laboral y clima organizacional en docentes de educación básica regular de Chimbote* [Tesis de Licenciatura, Universidad

César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76181>

AXAL Colpatria. (2016, agosto). *Pausas saludables en el trabajo* [video]
https://asesoriavirtualaxacolpatria.co/axafiles/gestor_contenidos/zip/modulotrabajadores-1_269_2016_07_28_16_14_38/modulo-1/pages/pausas/index.html

Bacon-Shone, J. (2013). *Introduction to Quantitative Research Methods*. Graduate School, The University of Hong Kong. <http://hdl.handle.net/10722/191018>

Cárdenas, M. (2016). Funcionamiento familiar, soporte social percibido y afrontamiento del estrés como factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. *Revista de Psicología,,* 18(1), 72-85. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/368/347>

Cáceres-Muñoz, V., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M. & Maya-Tristán, P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informáticos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Rev Per Med Exp Salud Publica*, 34(4), 611-618. <https://scielosp.org/article/rpmesp/2017.v34n4/611-618/>

Castillo, C. & Mora, Y. (2020). *Pausas activas para reducir el síndrome burnout de la empresa Konecta S.A.C., Chiclayo* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47194>

Ccoto, C. & Robles, H. (2022). *Estrés laboral y Calidad de vida laboral en docentes por trabajo remoto en instituciones educativas de Lima Este* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/108117>

Cuenca, R. & O'Hara, J. (2006). *El estrés en los maestros: Percepción y realidad. Estudios de casos en Lima Metropolitana* (1.ª ed.). Ministerio de Educación PROEDUCA-GTZ
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/148>

- Danper. (2015, 25 de mayo). Pausas activas para ser más productivo en el trabajo. *Portafolio*, <https://www.proquest.com/trade-journals/pausas-activas-para-ser-más-productivo-en-el/docview/1682848085/se-2>
- Díaz, A. (2019). *Los Ejercicios Psicofísicos Para Reducir El Estrés Laboral En El Personal Docente De La Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38436>
- García, L. M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, 43, 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- García, M. A., Martínez, A. & Linares, G. (2017). Como Afecta El Estrés del Docente, en el Desempeño Académico del Estudiante de UPIBI-IPN. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 4(7). <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/661>
- Gómez, O. V. (2005). Richard Stanlev Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 207-209. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Gonzales, M. T. (2021). *Estrés laboral y desempeño docente en el contexto de la educación virtual Covid-19 Chimbote* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82264>
- González-Cifuentes, C., Cañas-Sánchez, E., Olaya-Higuera, M., Nieto-Silva, C., González-Cifuentes, C., Cañas-Sánchez, E., Olaya-Higuera, M. & Nieto-Silva, C. (2019). Adaptación, validación y propiedades psicométricas de la “Escala de Evaluación del Estado de Crisis” (EEEC), en una muestra de estudiantes técnicos y universitarios en Colombia. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 13(1), 73-87. <https://doi.org/10.21500/19002386.3537>
- Gonzales, R. & García, J. (2019). Tratamiento ordinal de las escalas cualitativas utilizadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas. *Revista de métodos*

cuantitativos para la economía y la empresa (28), 124-142.
<https://www.upo.es/revistas/index.php/RevMetCuant/article/view/3788/3849>

Hadi, M. M., Martel, C. C., Huayta, M. F., Rojas, L. C. & Arias Gonzales, J. L. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para proyecto de tesis* (1.ª ed.). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.
<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/view/82/124/149>

Hernández, S. R., Fernández, C. C. & Baptista, L. M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.ª ed.). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
https://www.academia.edu/24753853/Metodologia_de_la_Investigacion_Sampieri_6ta_edicion_

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, T. C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas: Las rutas cuantitativa ,cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
<https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc/1385>

Ibañez, A. A. (2019). Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(1). <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i1.1202>

Jaspe, C., López, F. & Moya, S. (2018). 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 ENFOQUES*, 2(7), 175-186.
<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/>

Ramírez, T. (2010). *Como hacer un proyecto de investigación*. Panapo.
https://drive.google.com/file/d/1pm_ww1KmrVkQ7C5Ahmefcu2Gpw_5nGIM/view

Rodas, J. (2023, Julio). *Microinformativo-Ugel Santa Te Informa* [Video]. Facebook.
<https://www.facebook.com/UgelSanta/videos/966044780649550>

Seijas-Solano, D. E. (2019). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Revista*

de *Salud Pública (Bogotá, Colombia)*, 21(1), 102–108.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v21n1.71907>

Suárez, O., Suárez-Riveros, L. & Lizarazo-Osorio, J. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, 13(35), e14152. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152>

Lasso, L. D. (2019). *Pausas activas como herramienta para reducir el estrés laboral en la empresa PRODUCOMERCIO JOSEPHS FOODS CIA. LTDA en el periodo 2018-2019 ubicada en el sector norte del D.M.Q* [proyecto de investigación, Instituto Tecnológico Universitario Cordillera]. <http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/4988>

León, P. & Mancesidor, P. (2021). *Estrés en docentes con trabajo remoto, en tiempo de pandemia de una institución educativa pública de Independencia, Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62704>

Mantilla, T. & Gómez-Conesa, A. (2007). International Physical Activity Questionnaire. An adequate instrument in population physical activity monitoring, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Pausas activas para mejorar la salud docente: Cartilla de salud docente* [infografía]. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7137>

Ministerio de Educación del Perú. (2021). *El estrés laboral* [infografía]. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7757>

Ministerio de Educación del Perú (s. f.). *ENDO Encuesta Nacional a docentes de instituciones educativas públicas de educación básica regular*. Consultado el 04 de mayo de 2023. <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/encuesta-nacional-a-docentes-endo.php>

Ministerio de Salud de Colombia. (2020, 24 de mayo). *Realizar pausas activas contribuye a mantener una buena salud mental* [boletín n°278]. Colombia Potencia de la Vida. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Realizar-pausas-activas-contribuye-a-mantener-una-buena-salud-mental-.aspx>

- Malagón-Londoño, G., Galán, M. R. & Pantón, L. G. (2008). *Administración Hospitalaria* (3.^a ed.). Médica Panamericana. <https://books.google.com.pe/books?id=lrMCVNsvX70C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Moreno, M. (2022). *Estrés laboral en docentes de instituciones educativas estatales del distrito de Nepeña, Ancash* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/98376>
- Ochoa, D., Centeno, M., Hernández, R., Guamán, C. & Castillo, V. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 308-313. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308
- Pacheco, S. & Tenorio, A. (2015). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del Área de Salud No.1 Pumapungo de la Coordinación Zonal 6 del Ministerio de Salud Pública en la provincia del Azuay* [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7771>
- Universidad de Boyaca. (2004, 16 de setiembre). *Política de Seguridad y Salud en el Trabajo*. <https://www.uniboyaca.edu.co/es/politica-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo>
- Rodríguez, M. (2022, 8 junio). *Pausas activas para Docentes: Priorizando mi bienestar*. Innovación pedagógica. <https://ucontinental.edu.pe/innovacionpedagogica/pausas-activas-para-docentes-priorizando-mi-bienestar/estrategias-didacticas-activas/>
- Ruiz, L. (2019, 23 de marzo). *La teoría del estrés de Richard S. Lazarus*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>

- Suárez, A. (2013, 30 de diciembre). Adaptación de la escala de estrés laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un contact center de Lima. *PsiqueMag*, 2(1), 33-50. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/101>
- Tapullima, M. & Chávez, C. (2021). Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *PsiqueMag*, 11(1), 73–88. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v11i1.2575>
- Torres, L. & Mamani, R. (2020). Estrés e inteligencia emocional en personas adultas durante la pandemia de la Covid-19 en Tacna. *PsiqueMag*, 10(1), 37-45. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/226/216>
- Tunja, C. (2021). *Pausas activas para la disminución del estrés laboral* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32478>
- Vélez, A. (2011). *Proyecto de estudio de las pausas activas en el clima laboral y su influencia e impacto para la motivación y satisfacción físicas de los empleados de Premex Ecuador en la ciudad de Quito* [Tesis de Licenciatura, Universidad de las Américas de Quito]. Repositorio Latinoamericanos. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2790464>

ANEXOS

Anexo. Matriz de operacionalización de variables.

Título: Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023

Autora: Virginia Selene Miranda Cabrera

Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de valores	Niveles	Escala de medición
Pausas activas.	Son rutinas sencillas, que involucran ejercicios físicos y mentales los cuales ayudan a prevenir y a disminuir enfermedades ya sean físicas como psíquicas, asimismo estas pausas están basadas en una serie de actividades que son establecidas en tiempos cortos, en los cuales se practican ejercicios que requieran de movimientos de las articulaciones, de estiramientos musculares, técnicas de relajación que mejoren y prevengan el rendimiento integral de los trabajadores y a la vez favorezcan el rendimiento y desempeño laboral (Aguirre. 2021).	Las pausas activas se definen operacionalmente en tres dimensiones, pausas activas de inicio, de compensación y relajación, las cuales serán medidas en su práctica y frecuencia, en una escala de Likert, mediante la aplicación de un cuestionario a docentes de primaria y secundaria de instituciones educativas de Chimbote.	Pausas activas de inicio.	Reducción de tensión. Ergonomía.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Bajo (15 al 25) Medio (26 al 35) Alto (36 al 45)	Ordinal
			Pausas activas de compensación.	Sobrecarga de trabajo. Ergonomía Reducción de la tensión.			
			Pausas activas de relajación.	Reducción de la tensión. Ergonomía.			

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de valores	Niveles o rangos		Escala de medición	
Estrés laboral	Se define al estrés como reacciones frente a estímulos externos amenazantes que percibe la persona hacia la misma, la cual le genera alteración en su estabilidad emocional, y una respuesta dañina, afectando a su organismo y emociones (Otero, 2015).	El estrés laboral se define operacionalmente en tres dimensiones, nivel fisiológico, cognitivo-emocional y conductual, las mismas que serán medidas en una escala de Likert a través de la aplicación de un cuestionario a docentes de primaria y secundaria de instituciones educativas Chimbote.	Nivel fisiológico.	Dolor en el pecho. Ansiedad. Dolor muscular. Alteraciones alimenticias. Mareos.	1 = Completamente en desacuerdo. 2 = En desacuerdo. 3 = Ni de acuerdo, ni desacuerdo. 4 = De acuerdo. 5 = Completamente de acuerdo. 1 =	Bajo (32 al 75) Medio (76m al 118) Alto (119 al 160)	Bajo (10 al 23)	Ordinal	
			Nivel cognitivo-emocional.	Excesiva preocupación. Dificultad para concentrarse y mantener atención. Pérdida de memoria (olvidos y/o despistes). Disminución de la autoestima. Frustración. Irritabilidad. Desgano.			Medio (24 al 36)		Bajo (8 al 19) Medio (20 al 30) Alto (31 al 40)
			Nivel conductual.	Deterioro de las relaciones interpersonales. Agitación motora (hiperactividad). Alteraciones alimenticias. Aumento del consumo de tabaco, alcohol, u otras sustancias. Automedicación. Absentismo laboral. Aumento de quejas en el trabajo. Disminución del rendimiento laboral. Aumento de enfermedad			Bajo (14 al 31) Medio (32 al 48) Alto (49 al 70)		

Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Anexo. Instrumentos de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE PAUSAS ACTIVAS

INSTRUCCIONES: Cada una de las proposiciones tiene tres opciones para responder de acuerdo a lo que describa mejor para usted, ponga una **(x)** en la respuesta que crea conveniente:

a. Nunca

b. A veces

c. Siempre

Nº	Ítem	Nunca	A veces	Siempre
1	¿En su centro de labores realizan actividades de relajación y recreación al INICIO de su jornada laboral?			
2	¿En su centro de labores realizan ejercicios de respiración al inicio de su jornada laboral?			
3	¿Realiza pausas activas al iniciar sus labores para calentar su cuerpo y evitar dolores en las extremidades, cuello, espalda, manos?			
4	¿Suele tener buena energía antes de iniciar su jornada laboral?			
5	¿Durante el desempeño de sus labores, realiza descansos o ejercicios de relajación de por lo menos 5 minutos?			
6	¿Realiza movimientos articulares para disminuir o eliminar el cansancio físico y mental durante su jornada de trabajo?			
7	¿Suele cambiar la postura de su cuerpo durante su dictado de clase?			
8	¿En su I.E. realizan actividades recreativas durante su jornada laboral para distraerse y relajar el cuerpo y mente?			
9	¿Realiza ejercicios articulares para reducir la sobre carga laboral, durante su trabajo?			
10	¿Realiza ejercicios de estiramiento, respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación DURANTE su jornada laboral?			
11	¿Relaja su mente al final su trabajo con pausas activas?			
12	¿Realiza pausas activas para recuperar sus energías después de su jornada laboral?			
13	¿Realiza ejercicios de estiramiento de músculos al finalizar su dictado de clase?			
14	¿Realiza ejercicios de respiración para sentirse relajado (a) luego de terminar su jornada laboral?			
15	¿Realiza ejercicios de flexiones musculares al final de su jornada laboral?			

(5) WhatsApp x ENCUESTA PARA TESIS - Formulo x ENCUESTA DE PAUSAS ACTIVAS x +

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehxvUVchnNkxZv284BPoC3BATvJy1iEqGzrSzWHpeRVVSnrw/viewform



ENCUESTA DE PAUSAS ACTIVAS Y ESTRÉS LABORAL

Estimados (as) docentes, reciban un cordial saludo de Selene Miranda Cabrera, en esta oportunidad me encuentro realizando una investigación, con el objetivo de determinar la relación que existe entre pausas activas y estrés laboral; por tal motivo solicito su apoyo con el llenado de este formulario que es totalmente anónimo. Consta del llenado de dos encuestas, que me permitirá realizar el análisis según los objetivos propuestos; agradezco de antemano su disposición y participación voluntaria.

ps.selenemc.26@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo electrónico *

(5) WhatsApp x ENCUESTA PARA TESIS - Formulo x ENCUESTA DE PAUSAS ACTIVAS x +

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehxvUVchnNkxZv284BPoC3BATvJy1iEqGzrSzWHpeRVVSnrw/viewform

QUESTIONARIO DE PAUSAS ACTIVAS

Estimado participante, a continuación se presentarán 15 preguntas que deben ser respondidas teniendo en consideración lo que mejor le describe. recuerde que no hay respuesta buena o mala. Tendrá TRES alternativas de respuesta, debe elegir solo una.

1. ¿En su centro de labores realizan actividades de relajación y recreación al INICIO de su jornada laboral? *

Nunca

A veces

Siempre

2. ¿En su centro de labores realizan ejercicios de respiración al inicio de su jornada laboral? *

Nunca

A veces

Siempre

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO PAUSAS ACTIVAS

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Pausas activas
- **Autor** : Mercedes Aguirre Buscal
- **Año de adaptación** : 2021
- **Procedencia** : Piura-Perú
- **Administración** : Individual y colectiva
- **Tiempo de aplicación** : 5 a 10 minutos
- **Ámbito de aplicación** : Adultos, a partir de los 18 años.
- **Medición** : Mide pausas activas en los adultos.

II. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:

Identificar el nivel de pausas activas en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023

III. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD:

El instrumento fue sometido a validez de contenido, validez de criterio y validez de constructo, contando con el análisis y evaluación de tres expertos, los cuales validaron los 15 ítems y manifestaron relevancia en el instrumento. La variable pausas activas se encontró sustentada y conceptualizadas dentro del marco teórico de Vélez (2011). La variable se describió en 3 dimensiones: Pausas activas de inicio, pausas activas de compensación y pausas activas de relajación.

Se utilizó la medida de consistencia interna por Coeficiente de Alfa de Cronbach, para hallar la confiabilidad del instrumento. Se realizó una prueba piloto, escogiéndose una muestra con similitud de características de 20 unidades de análisis, obteniendo como valor de 0.715, indicando la existencia de una moderada confiabilidad. Para la presente investigación de igual forma se halló el Coeficiente de Alfa de Cronbach, y alcanzó el valor de 0.563, lo que indica que el instrumento presenta confiabilidad a nivel moderada, tal como se muestra en la siguiente Tabla:

Tabla 9.

Confiabilidad del instrumento pausas activas.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,563	4

IV. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

El instrumento consta de 15 ítems con una valoración de medida en escala de Likert de 1 a 3 puntos cada uno, donde 1=Nunca, 2= A veces y 3= Siempre. Los cuales están organizados en función a sus dimensiones de la variable pausas activas. La evaluación de los resultados se realiza por la sumatoria del puntaje total de todos los enunciados de la variable, considerando la siguiente escala de valoración:

Baremos de la variable pausas activas:

NIVEL	PUNTAJE
BAJO	15 a 25
MEDIO	26 a 35
ALTO	36 a 45

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

INSTRUCCIONES: Lea cada ítem para efectos de comprensión y marque con una “X” en la casilla que considere conveniente.

1=Completa mente en desacuerdo 2=En desacuerdo 3=Ni de acuerdo, ni desacuerdo

4=De acuerdo 5=Completamente de acuerdo

	ITEMS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
1.	Presenta dolor en el pecho cuando está con tensión o nervios.					
2.	Se siente angustiado (a) a lo largo de su jornada laboral.					
3.	Presenta dolor muscular al estar preocupado (a), nervioso (a) durante el dictado de clases.					
4.	Siente desgano al iniciar sus labores diarias.					
5.	Presenta dolor de cabeza durante su sesión de clase.					
6.	Tiene falta de apetito.					
7.	Tiene dolores estomacales durante su jornada laboral.					
8.	Presenta mareos durante el día.					
9.	Siente dolores de las articulaciones en su centro de labores.					
10.	Se enferma con frecuencia.					
11.	Se preocupa en forma excesiva.					
12.	Presenta dificultad para concentrarse.					
13.	Se le dificulta mantener la atención durante su sesión de clase.					
14.	Suele olvidar las cosas o actividades que va realizar en su trabajo.					
15.	Tiene dificultad en buscar soluciones a los problemas que se le presentan.					
16.	Tiene cambios de humor constantemente y está irritado (a) la mayor parte del tiempo.					
17.	Siente que ha disminuido su autoestima.					
18.	Se siente frustrado (a) al no poder cumplir con sus actividades laborales diarias.					
19.	En sus relaciones interpersonales es poco comunicativo (a).					
20.	Se siente intranquilo (a), con demasiada energía para moverse, al realizar sus actividades laborales.					
21.	Come en exceso.					
22.	Siente saciarse rápidamente.					
23.	Consume tabaco, alcohol u otras sustancias.					
24.	Cuando se siente mal de salud suele auto medicarse.					
25.	Existen conflictos interpersonales en su centro laboral que no le permite trabajar.					
26.	Prefiere no afrontar situaciones que ameritan solución.					

27	Prefiere no participar frecuentemente de actividades o reuniones en su centro de labores.					
28	En sus horas libres o de recreo, prefiere no interactuar con sus compañeros de trabajo.					
29	Últimamente presenta absentismo laboral.					
30	Percibe que hay un aumento de quejas por su trabajo.					
31	Considera que se ha disminuido su rendimiento laboral.					
32	Tiene conflictos laborales de manera recurrente.					

(5) WhatsApp x ENCUESTA PARA TESIS - Formula x ENCUESTA DE PAUSAS ACTIVAS x +

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehxvUVchnNkxZv284BPoC3BATvJy1iEqGZrSzWHpeRVVSnnw/viewform

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

Estimado participante, a continuación se presentarán 32 preguntas que deben ser respondidas teniendo en consideración lo que mejor le describe. recuerde que no hay respuesta buena o mala. Tendrá CINCO alternativas de respuesta, debe elegir solo una.

1. Presenta dolor en el pecho cuando está con tensión o nervios? *

1=Completamente en desacuerdo

2=En desacuerdo

3=Ni de acuerdo, ni desacuerdo

4=De acuerdo

5=Completamente de acuerdo

2. Se siente angustiado (a) a lo largo de su jornada laboral? *

1=Completamente en desacuerdo

2=En desacuerdo

3=Ni de acuerdo, ni desacuerdo

4=De acuerdo

5=Completamente de acuerdo

31. ¿Considera que ha disminuido su rendimiento laboral? *

- 1=Completamente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Ni de acuerdo, ni desacuerdo
- 4=De acuerdo
- 5=Completamente de acuerdo

32. ¿Tiene conflictos laborales de manera recurrente? *

- 1=Completamente en desacuerdo
- 2=En desacuerdo
- 3=Ni de acuerdo, ni desacuerdo
- 4=De acuerdo
- 5=Completamente de acuerdo

Enviar



Página 1 de 1

Borrar formulario

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO ESTRÉS LABORAL

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Nombre del instrumento** : Cuestionario del Estrés Laboral.
- **Autor** : Otero, J. (2015).
- **Adaptado por** : Herlinda Vangelia Zavaleta Salinas.
- **Año de adaptación** : 2018.
- **Procedencia** : Lima-Perú
- **Administración** : Individual y colectiva.
- **Tiempo de aplicación** : 25 minutos.
- **Ámbito de aplicación** : Docentes de primaria y secundaria de instituciones educativas.
- **Medición** : Evalúa el nivel de estrés laboral.

II. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:

Identificar el nivel de estrés laboral en docentes de instituciones educativas de Chimbote. Ancash, 2023.

III. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD:

El instrumento fue sometido a validez de contenido, contando con el análisis y evaluación de tres expertos, los cuales validaron los 32 ítems y manifestaron relevancia en el instrumento. La variable estrés laboral se encontró sustentada y conceptualizadas dentro del marco teórico de Otero (2015). La variable se describió en 3 dimensiones: A nivel fisiológico, cognitivo-emocional y conductual. Se utilizó la medida de consistencia interna por Coeficiente de Alfa de Cronbach, para hallar la confiabilidad del instrumento. Se realizó una prueba piloto, escogiéndose una muestra con similitud de características de 32 unidades de análisis, obteniendo como valor de 0,995 indicando la existencia de una alta confiabilidad. Para la presente investigación de igual manera de halló el Coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo el valor de 0,852, lo que indica que

existe una fuerte confiabilidad del instrumento tal como se muestra en la siguiente Tabla:

Tabla 10.

Confiabilidad del instrumento estrés laboral.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	4

IV. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

El instrumento consta de 32 ítems con una valoración de medida en escala de Likert de 1 a 5 puntos cada uno, donde 1=Completamente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4= De acuerdo y 5= Completamente de acuerdo. Los cuales están organizados en función a sus dimensiones de la variable estrés laboral. La evaluación de los resultados se realiza por la sumatoria del puntaje en sus dimensiones como del total de todos los enunciados de la variable, considerando la siguiente escala de valoración:

Baremos de la variable estrés laboral:

	BAJO	MEDIO	ALTO
ESTRÉS LABORAL	32 a 75	76 a 118	119 a 160
A nivel fisiológico	10 a 23	24 a 36	37 a 50
A nivel cognitivo-emocional	8 a 19	20 a 30	31 a 40
A nivel conductual	14 a 31	32 a 48	49 a 70

Anexo. Modelo de Consentimiento y/o informado.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas. Ancash, 2023

Investigador (a): Virginia Selene Miranda Cabrera

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas. Ancash, 2023”, cuyo objetivo es determinar la relación entre pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de posgrado del programa en Maestría en Psicología educativa, de la Universidad César Vallejo del campus de Chimbote, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa 89002 Gloriosa 329.

El aporte de la investigación será importante para implementar programas de pausas activas para reducir niveles altos de estrés en los docentes.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se le presentará dos cuestionarios en el que tendrá preguntas generales sobre usted como edad y sexo, no es necesario que anote su nombre; luego se le presentarán preguntas sobre las variables específicas de la investigación.
2. El tiempo que tomará responder la encuesta será de aproximadamente 35 minutos.

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación, no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No mal eficiencia):

Este estudio no genera riesgo o daño al participar. Sin embargo, en el caso que

existan preguntas que le puedan generar incomodidad, Usted tiene la libertad de continuar o no con su participación.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación serán publicados al término de la investigación. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brindees totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) Virginia Selene Miranda Cabrera Email: ps.selenemc.26@gmail.com y Docente asesor Dr. Willy Castañeda Sánchez email: castañedausp@gmail.com

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Email:

Anexo. Matriz Evaluación por juicios de expertos.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PAUSAS ACTIVAS Y ESTRÉS LABORAL

	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
VARIABLE PAUSAS ACTIVAS								
	DIMENSIÓN 1 Pausas activas de inicio.							
1	¿En su centro de labores realizan actividades de relajación y recreación al inicio de su jornada laboral?	x		x		x		
2	¿En su centro de labores realizan actividades de pausas activas al inicio de su jornada laboral?	x		x		x		¿En su centro de labores realizan ejercicios de respiración al inicio de su jornada laboral?
3	¿Ha sentido molestias físicas en zonas como las extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos o posiciones en la ejecución de sus actividades?	x		x		x		¿Realiza pausas activas al iniciar sus labores para calentar su cuerpo y evitar dolores en las extremidades, cuello, espalda, manos?
4	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al inicio de su jornada laboral?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Pausas activas de compensación							
5	¿Durante el desempeño de sus labores, realiza descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?	x		x		x		
6	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la salud, eliminando el cansancio físico y mental?	x		x		x		
7	¿Cree usted que mantener una buena postura ayuda a sobrellevar el exceso de carga laboral?	x		x		x		
8	¿Le agrada realizar actividades recreativas para distraerse y relajarse por un momento de su labor?	x		x		x		

9	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la sobrecarga de trabajo?	x		x		x		
10	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante su jornada laboral?	x		x		x		
11	¿Despeja su mente y se relaja mientras realiza ejercicios de pausas activas?	x		x		x		
DIMENSIÓN 3 Pausas activas de relajación.								
12	¿Cuándo usted recupera sus energías mejora su estado de ánimo?	x		x		x		¿Cuándo usted realiza las actividades recreativas mejora su estado de ánimo?
13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas motiva e incentiva las relaciones interpersonales con sus compañeros?	x		x		x		¿Cree usted que Los ejercicios de pausas activas mejora las relaciones interpersonales entre los compañeros de trabajo?
14	¿Después de realizar ejercicios de pausas activas se siente entusiasmado y relajado?	x		x		x		
15	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada laboral?	x		x		x		
VARIABLE ESTRÉS LABORAL								
DIMENSIÓN 1 Nivel fisiológico								
1	Presenta dolor en el pecho cuando está ansioso o preocupado.	x		x		x		
2	Se siente angustiado (a) a lo largo de su jornada laboral.	x		x		x		
3	Tiene dolor muscular al estar ansioso y cansado durante el dictado de clases.	x		x		x		
4	Siente desgano al iniciar el día labores.	x		x		x		
5	Presenta dolor de cabeza durante el dictado de clase.	x		x		x		

6	Tiene falta de apetito.	x		x		x		
7	Tiene dolores estomacales durante su jornada laboral.	x		x		x		
8	Tiene mareos en el día.	x		x		x		
9	Siente dolores de las articulaciones en su centro de labores.	x		x		x		
10	Tiende a enfermarse con frecuencia.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Nivel cognitivo-emocional							
11	Preocupa en forma excesiva.	x		x		x		
12	Tiene dificultad para concentrarse.	x		x		x		
13	Se le dificulta mantener la atención en el dictado de clases.	x		x		x		
14	Suele perder la memoria.	x		x		x		
15	Le es difícil dar solución a los problemas que se le presentan.	x		x		x		
16	Tiene cambios de humor constantemente, estando irritado (a).	x		x		x		
17	Ha disminuido su autoestima.	x		x		x		
18	Presenta un aumento de la susceptibilidad respecto a eventualidades.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3 Nivel conductual							
19	Sus relaciones interpersonales son poco comunicativas.	x		x		x		
20	Se siente hiperactivo (a) (agitación motora) al momento de realizar sus actividades laborales.	x		x		x		¿Se siente intranquilo (a), con demasiada energía para moverse, al realizar sus actividades laborales?
21	Sufre de comer en exceso.	x		x		x		
22	Siente saciarse rápidamente.	x		x		x		
23	Consume tabaco, alcohol, u otras sustancias.	x		x		x		
24	Cuando se siente mal de salud suele auto medicarse.	x		x		x		
25	Existen conflictos interpersonales en su centro	x		x		x		

	laboral que no le permite trabajar.							
26	Suele no afrontar situaciones que ameritan solución.	x		x		x		
27	Presenta conductas de aislamiento en el trabajo.	x		x		x		
28	Se aísla en su entorno de trabajo.	x		x		x		
29	Últimamente tiene absentismo laboral.	x		x		x		¿Últimamente presenta absentismo laboral?
30	Percibe que hay un aumento de quejas por su trabajo.	x		x		x		
31	Considera que se ha ido disminuyendo su rendimiento laboral.	x		x		x		
32	Tiene conflictos laborales de manera recurrente.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los ítems son suficientes para medir las dimensiones, solo se sugiere especificar las preguntas del ítem 12 y 13, tal como se indica.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir []
No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: José Isuiza Guzmán
DNI: 41903724

Especialidad del validador: Mg. Diagnostico e Intervención Psicológica en el ámbito clínico.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Nuevo Chimbote, 19 de mayo del 2023.



Mg. José Isuiza Guzman
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 23354

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE
PAUSAS ACTIVAS Y ESTRÉS LABORAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
VARIABLE PAUSAS ACTIVAS								
	DIMENSIÓN 1 Pausas activas de inicio.							
1	¿En su centro de labores realizan actividades de relajación y recreación al inicio de su jornada laboral?	x		x		x		
2	¿En su centro de labores realizan actividades de pausas activas al inicio de su jornada laboral?	x		x		x		
3	¿Ha sentido molestias físicas en zonas como las extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos o posiciones en la ejecución de sus actividades?	x		x		x		
4	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al inicio de su jornada laboral?	x		x		x		¿Suele tener buena energía antes de iniciar su jornada laboral?
	DIMENSIÓN 2 Pausas activas de compensación							
5	¿Durante el desempeño de sus labores, realiza descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?	x		x		x		¿Durante el desempeño de sus labores, realiza descansos o ejercicios de relajación de por lo menos 5 minutos?
6	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la salud, eliminando el cansancio físico y mental?	x		x		x		¿Realiza movimientos articulares para disminuir o eliminar el cansancio físico y mental durante su jornada de trabajo?
7	¿Cree usted que mantener una buena postura ayuda a sobrellevar el exceso de carga laboral?	x		x		x		¿Suele cambiar la postura de su cuerpo durante su dictado de clase?
8	¿Le agrada realizar actividades recreativas para distraerse y relajarse por un momento de su labor?	x		x		x		¿En su I.E. realizan actividades recreativas durante su

								jornada laboral para distraerse y relajar el cuerpo y mente?
9	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la sobrecarga de trabajo?	x		x		x		¿Realiza ejercicios articulares para reducir la sobrecarga laboral, durante su trabajo?
10	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante su jornada laboral?	x		x		x		¿Relaja su mente mientras realiza su trabajo con pausas activas?
11	¿Despeja su mente y se relaja mientras realiza ejercicios de pausas activas?	x		x		x		¿Relaja su mente mientras realiza su trabajo con pausas activas?
DIMENSIÓN 3 Pausas activas de relajación.								
12	¿Cuándo usted recupera sus energías mejora su estado de ánimo?	x		x		x		
13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas motiva e incentiva las relaciones interpersonales con sus compañeros?	x		x		x		
14	¿Después de realizar ejercicios de pausas activas se siente entusiasmado y relajado?	x		x		x		
15	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada laboral?	x		x		x		
VARIABLE ESTRÉS LABORAL								
DIMENSIÓN 1 Nivel fisiológico								
1	Presenta dolor en el pecho cuando está ansioso o preocupado.	x		x		x		
2	Se siente angustiado (a) a lo largo de su jornada laboral.	x		x		x		
3	Tiene dolor muscular al estar ansioso y cansado durante el dictado de clases.	x		x		x		
4	Siente desgano al iniciar el día labores.	x		x		x		

5	Presenta dolor de cabeza durante el dictado de clase.	x		x		x		
6	Tiene falta de apetito.	x		x		x		
7	Tiene dolores estomacales durante su jornada laboral.	x		x		x		
8	Tiene mareos en el día.	x		x		x		
9	Siente dolores de las articulaciones en su centro de labores.	x		x		x		
10	Tiende a enfermarse con frecuencia.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Nivel cognitivo-emocional							
11	Se preocupa en forma excesiva.	x		x		x		
12	Presenta dificultad para concentrarse.	x		x		x		
13	Se le dificulta mantener la atención en el dictado de clases.	x		x		x		
14	Suele perder la memoria.	x		x		x		
15	Le es difícil dar solución a los problemas que se le presentan.	x		x		x		
16	Tiene cambios de humor contantemente, estando irritado (a).	x		x		x		
17	Ha disminuido su autoestima.	x		x		x		
18	Presenta un aumento de la susceptibilidad respecto a eventualidades.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3 Nivel conductual							
19	Sus relaciones interpersonales son poco comunicativas.	x		x		x		
20	Se siente hiperactivo (a) (agitación motora) al momento de realizar sus actividades laborales.	x		x		x		
21	Sufre de comer en exceso.	x		x		x		
22	Siente saciarse rápidamente.	x		x		x		
23	Consume tabaco, alcohol, u otras sustancias.	x		x		x		
24	Cuando se siente mal de salud suele auto medicarse.	x		x		x		
25	Existen conflictos interpersonales en su centro laboral que no le permite trabajar.	x		x		x		

26	Suele no afrontar situaciones que ameritan solución.	x		x		x		
27	Presenta conductas de aislamiento en el trabajo.	x		x		x		¿Prefiere no participar frecuentemente de actividades o reuniones en su centro de labores?
28	Se aísla en su entorno de trabajo.	x		x		x		¿En sus horas libres o de recreo, prefiere no interactuar con sus compañeros de trabajo?
29	Últimamente tiene absentismo laboral.	x		x		x		
30	Percibe que hay un aumento de quejas por su trabajo.	x		x		x		
31	Considera que se ha ido disminuyendo su rendimiento laboral.	x		x		x		
32	Tiene conflictos laborales de manera recurrente.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento contienen los ítems necesarios para medir sus dimensiones.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Tania Ivonne Gonzales Mejía

DNI: 43416405

Especialidad del validador: Mg. Psicóloga Educativa

Nuevo Chimbote, 21 de mayo del 2023.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir


Mg. Tania Ivonne Gonzales Mejía
PSICOLOGA
C.Ps.P. 30300

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE
PAUSAS ACTIVAS Y ESTRÉS LABORAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
VARIABLE PAUSAS ACTIVAS								
	DIMENSIÓN 1 Pausas activas de inicio.							
1	¿En su centro de labores realizan actividades de relajación y recreación al inicio de su jornada laboral?	x		X		x		
2	¿En su centro de labores realizan actividades de pausas activas al inicio de su jornada laboral?	X		x			x	Describir las pausas activas para mejor identificación.
3	¿Ha sentido molestias físicas en sus extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos o posiciones en la ejecución de sus actividades?	x		x		x		
4	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al inicio de su jornada laboral?	x		x			X	Palabra repetida Antes de iniciar su jornada laboral.
	DIMENSIÓN 2 Pausas activas de compensación							
5	¿Durante el desempeño de sus labores, realiza descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?	x		x			X	Cambiar...jornadas por ejercicios de...
6	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la salud, eliminando el cansancio físico y mental?	x		x		X		Agregar (disminuyendo) o eliminando ...
7	¿Cree usted que mantener una buena postura ayuda a sobrellevar el exceso de carga laboral?	x		x		X		

8	¿Le agrada realizar actividades recreativas para distraerse y relajarse por un momento de su labor?	x		x		x		
9	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la sobrecarga de trabajo?	x		x			X	¿Cree usted que realizar cambios en la postura del cuerpo, con ejercicios articulares ayudan a reducir la sobrecarga de trabajo?
10	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante su jornada laboral?	x		x		x		Eliminar la palabra ejercicios después de la coma.
11	¿Despeja su mente y se relaja mientras realiza ejercicios de pausas activas?	x		x			X	Cambiar despeja su mente por (Relaja su mente mientras realiza ejercicios de pausas activas)
	DIMENSIÓN 3 Pausas activas de relajación.							
12	¿Cuándo usted recupera sus energías mejora su estado de ánimo?	x		x		X		¿Realiza pausas activas para recuperar sus energías después de su jornada laboral?
13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas motiva e incentiva las relaciones interpersonales con sus compañeros?	x			x	x		¿Realiza ejercicios de estiramiento de músculos al finalizar su dictado de clase?

14	¿Después de realizar ejercicios de pausas activas se siente entusiasmado y relajado?	x		x		X		¿Realiza ejercicios de respiración para sentirse relajado (a) luego de terminar su jornada laboral?
15	¿Realiza ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada laboral?	x		x		X		¿Realiza ejercicios de flexiones musculares al final de su jornada laboral?
VARIABLE ESTRÉS LABORAL								
DIMENSIÓN 1 Nivel fisiológico								
1	Presenta dolor en el pecho cuando está ansioso o preocupado.	x		x			X	Describir ansioso: presenta dolor en el pecho cuando está con tensión o nervios.
2	Se siente angustiado (a) a lo largo de su jornada laboral.	x		x		X		
3	Tiene dolor muscular al estar ansioso y cansado durante el dictado de clases.	x		x			X	Presenta dolor muscular al estar preocupado, nervioso durante el dictado de clase.
4	Siente desgano al iniciar el día labores.	x		x			X	Sus labores diarias
5	Presenta dolor de cabeza durante el dictado de clase.	x		x			X	...Durante su sesión de clase
6	Tiene falta de apetito.	x		x		X		
7	Tiene dolores estomacales durante su jornada laboral.	x		x		X		

8	Tiene mareos en el día.	x		x			X	Presenta mareos durante el día
9	Siente dolores de las articulaciones en su centro de labores.	x		x			X cuando realiza sus labores
10	Tiende a enfermarse con frecuencia.	x		x		X		
	DIMENSIÓN 2 Nivel cognitivo-emocional							
11	Se preocupa en forma excesiva.	x		x		X		
12	Presenta dificultad para concentrarse.	x		x		X		
13	Se le dificulta mantener la atención en el dictado de clases.	x		x			X	Durante su sesión de clase
14	Suele perder la memoria.	x		x			X	Suele olvidar las cosas o actividades que va realizar en su trabajo.
15	Le es difícil dar solución a los problemas que se le presentan.	x		x		X		Tiene dificultad en buscar soluciones a los problemas que se le presentan.
16	Tiene cambios de humor constantemente, estando irritado (a).	x		x			X	Y está malhumorado, enojado la mayor parte del tiempo.
17	Ha disminuido su autoestima.	X		x		x		
18	Presenta un aumento de la susceptibilidad respecto a eventualidades.						X	Se siente frustrado al no cumplir con sus actividades laborales diarias.

	DIMENSIÓN 3 Nivel conductual							
19	Sus relaciones interpersonales son poco comunicativas.	x		x			X	En sus relaciones...es poco comunicativo
20	Se siente hiperactivo (a) (agitación motora) al momento de realizar sus actividades laborales.	X		x			X	Describir la conducta.
21	Sufre de comer en exceso.	x		x			X	Come en exceso
22	Siente saciarse rápidamente.	x		x		x		
23	Consumo tabaco, alcohol, u otras sustancias.	x		X		x		
24	Cuando se siente mal de salud suele auto medicarse.	x		X		x		
25	Existen conflictos interpersonales en su centro laboral que no le permite trabajar.	x		X		x		
26	Suele no afrontar situaciones que ameritan solución.	x		x			X	Prefiere no afrontar...
27	Presenta conductas de aislamiento en el trabajo.	x		x			X	Participa frecuentemente de actividades o reuniones que existen en su centro de labores.
28	Se aísla en su entorno de trabajo.	x		x			X	En sus horas libres o de recreo, prefiere no interactuar con sus compañeros de trabajo.
29	Últimamente tiene absentismo laboral.	x		X		x		
30	Percibe que hay un aumento de quejas por su trabajo.	x		X		x		
31	Considera que se ha ido disminuyendo su rendimiento laboral.	x		X		x		
32	conflictos laborales de manera recurrente.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Mejorar de acuerdo a las observaciones realizada para aplicar su instrumento, para alcanzar el nivel de suficiencia.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Tany Príncipe Pérez
DNI: 32958124

Especialidad del validador: Mg. En Psicología educativa

Nuevo Chimbote, 19 de mayo del 2023.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Firma del Experto Informante.

Anexo. Resultados de los datos procesados en el programa SPSS-25.

Tabla 11.

Prueba de Normalidad.

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1: Pausas Activas	,150	118	,000	,896	118	,000
V2: Estrés Laboral	,295	118	,000	,717	118	,000

Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Descripción: En la tabla 8, se observa los resultados de la prueba de normalidad de ambas variables, donde gl = a 118 participantes, es decir; el grado de libertad es mayor a 50, por ello se eligió la prueba de Kolmogorov – Smirnov. Así también el nivel de significancia está por debajo del margen del 5% (sig. = .000 < .05); por lo tanto, se trabajó con las pruebas no paramétricas, en este caso se utilizó el Rho de Spearman.

Tabla 12.

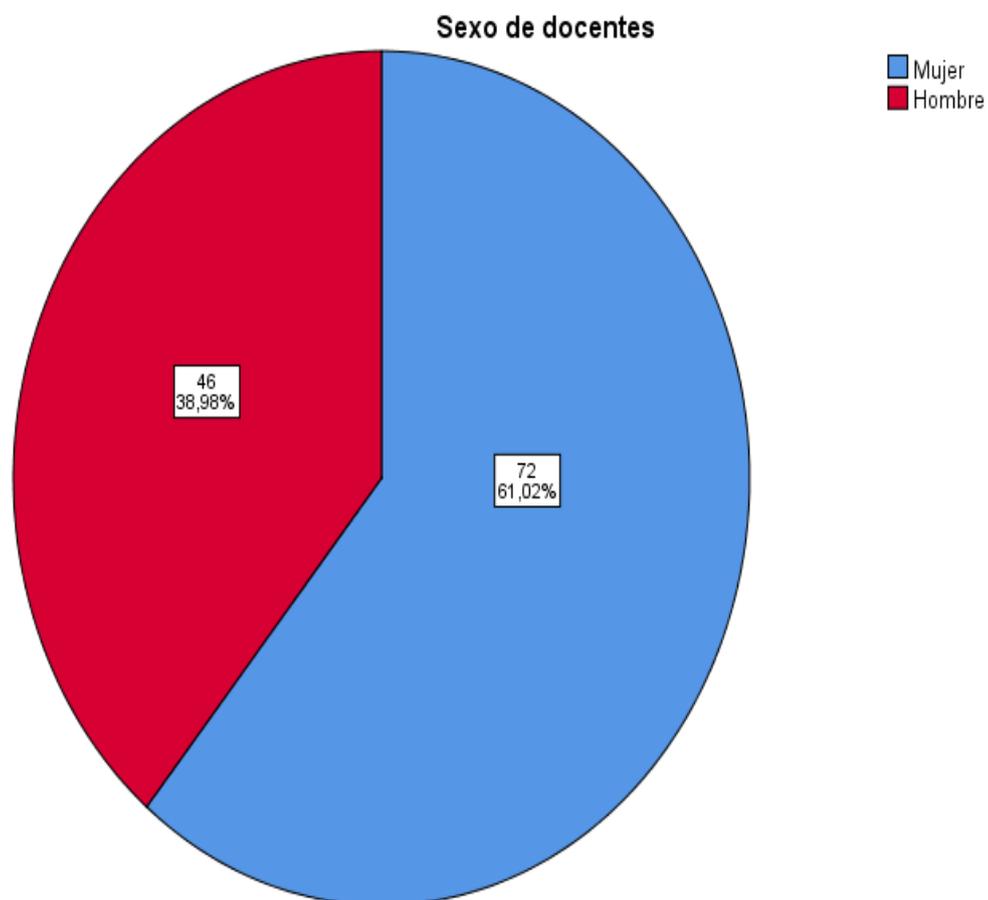
Edad mínima y máxima de los docentes de las instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.

Edad de docentes		
N	Válido	118
	Perdidos	0
Mínimo		26
Máximo		65
Suma		6341

Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 3.

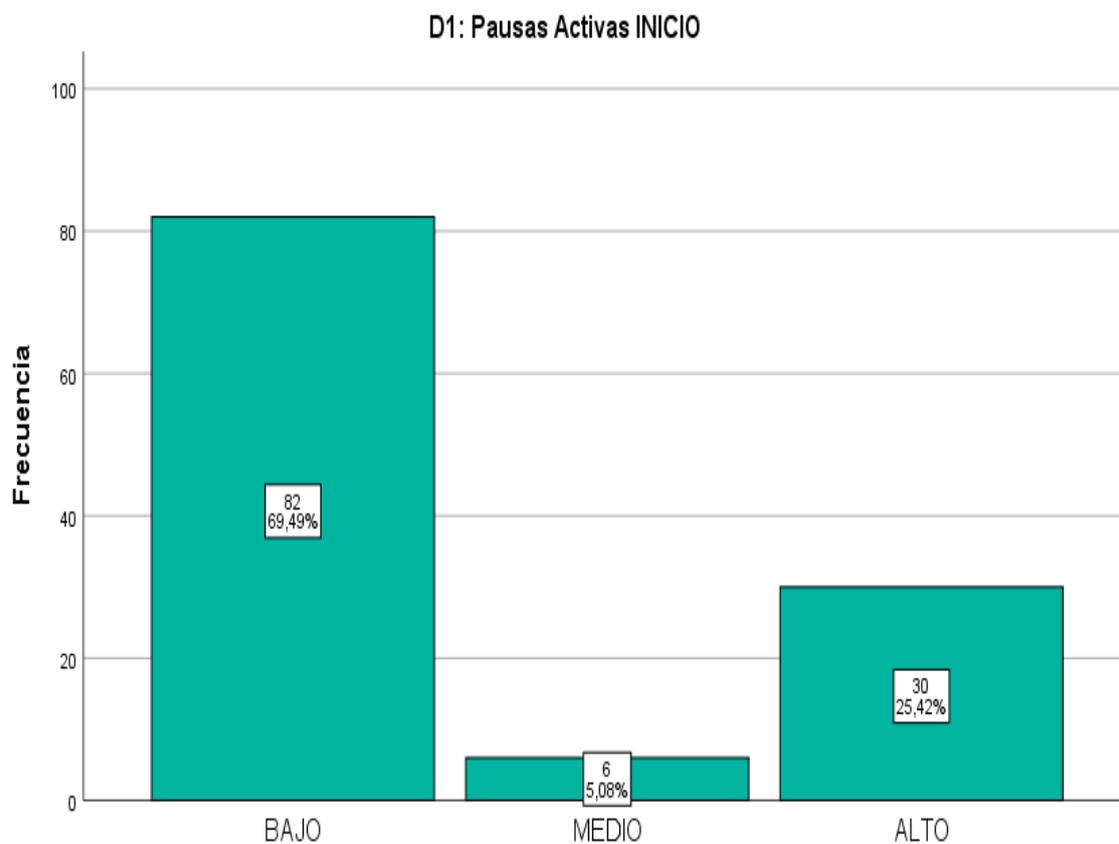
Sexo de los docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 4.

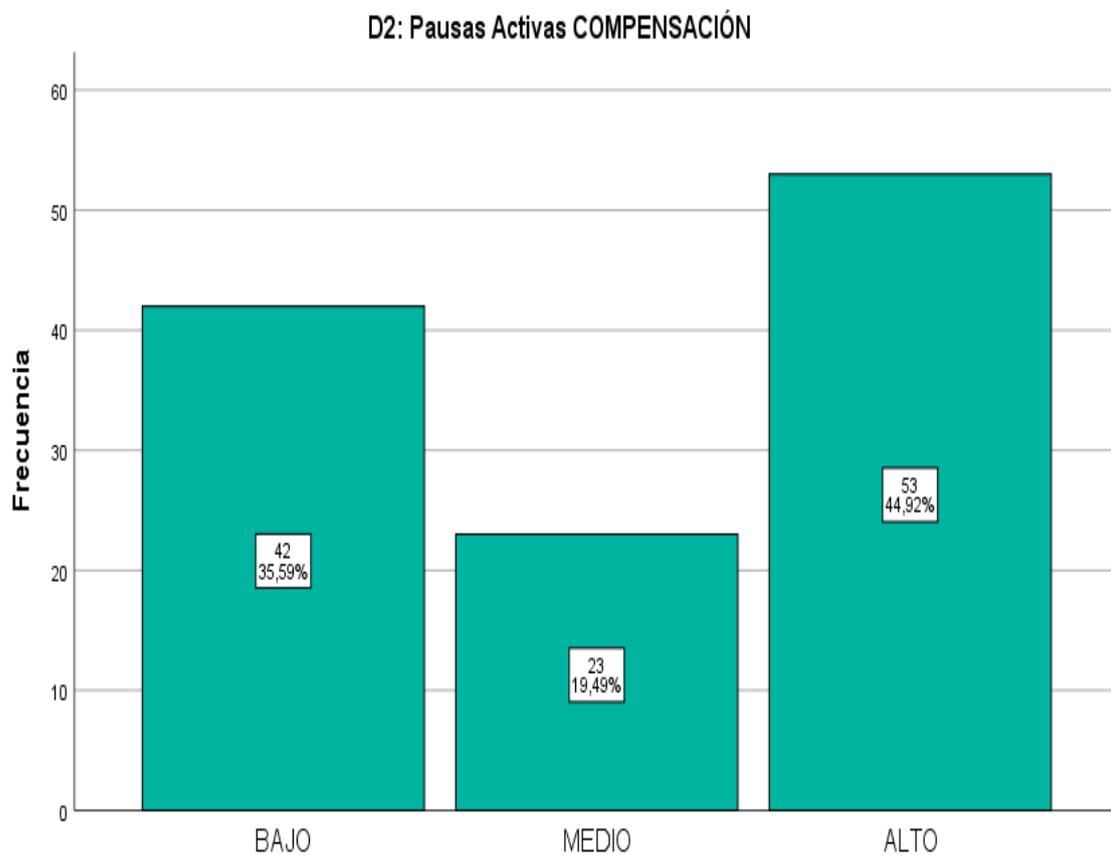
Nivel de pausas activas con respecto a la dimensión inicio en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 5.

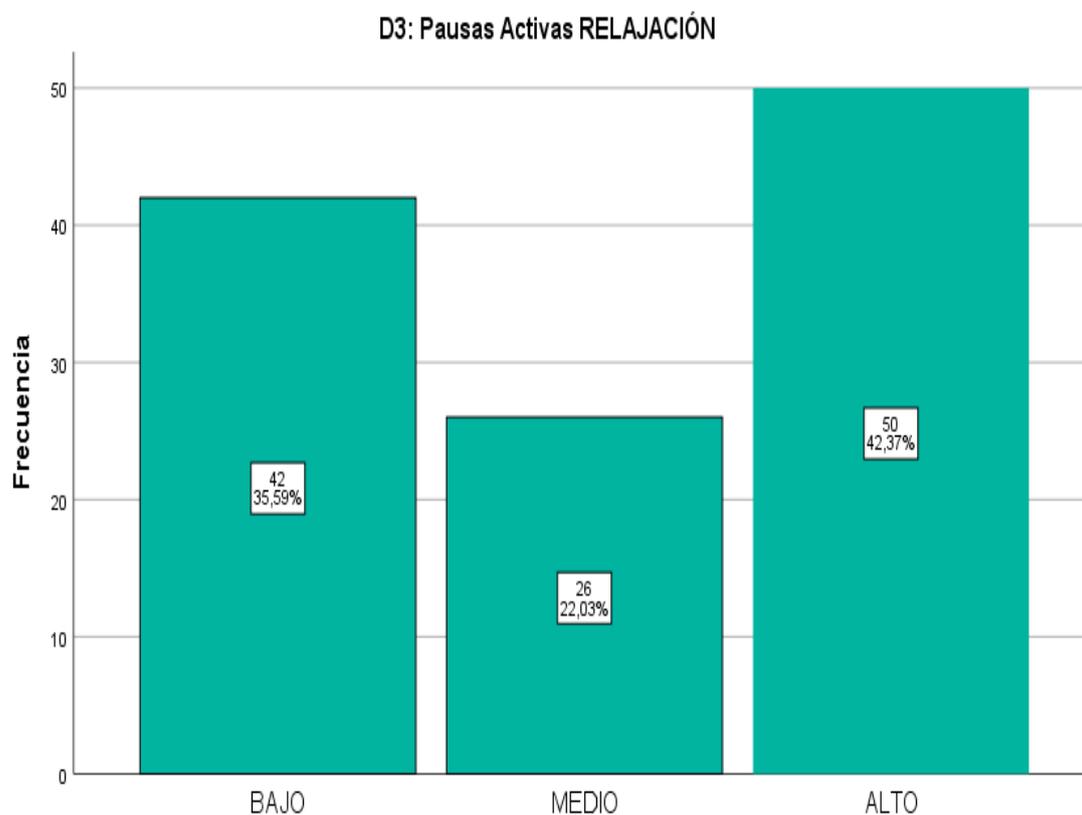
Nivel de pausas activas con respecto a la dimensión compensación en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 6.

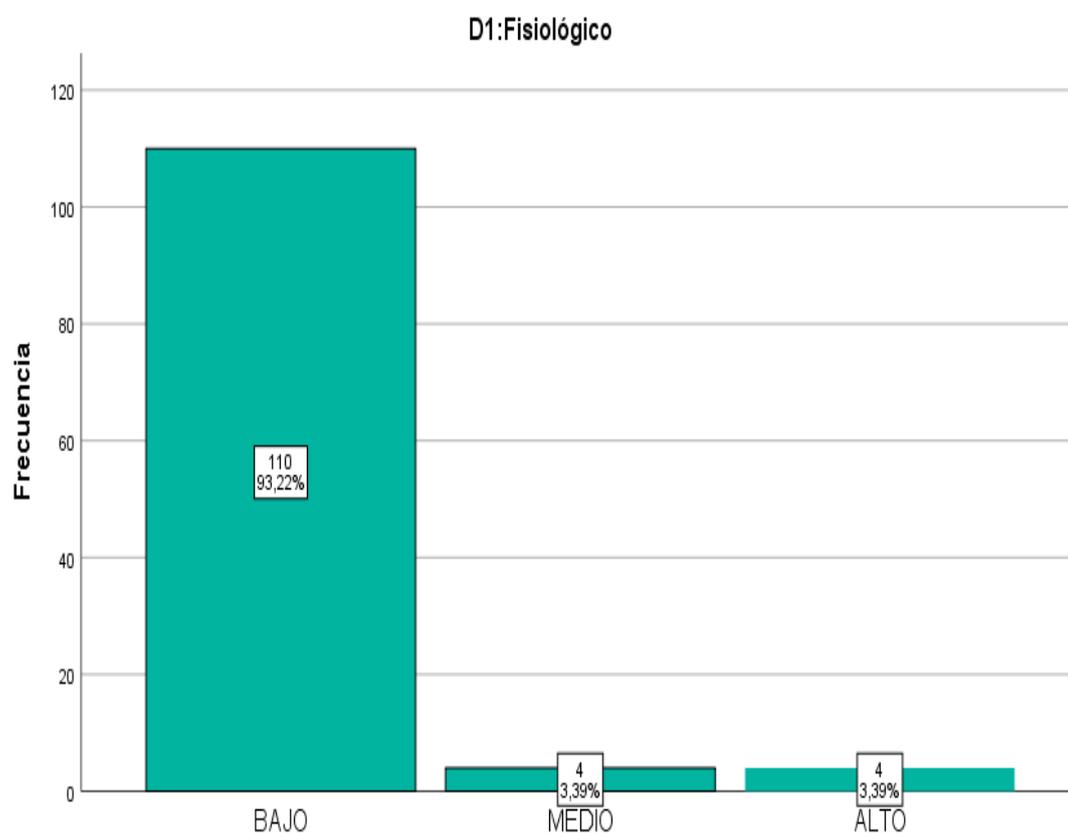
Nivel de pausas activas con respecto a la dimensión relajación en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 7.

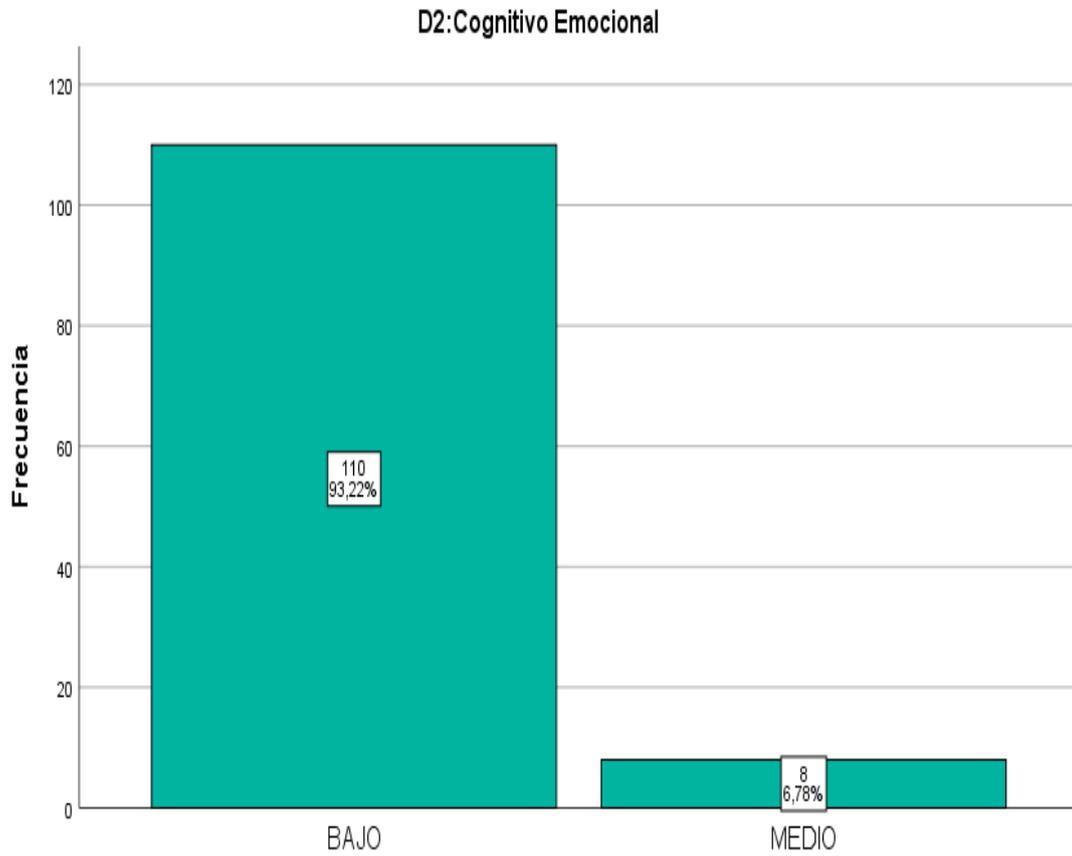
Nivel de estrés laboral con respecto a la dimensión fisiológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 8.

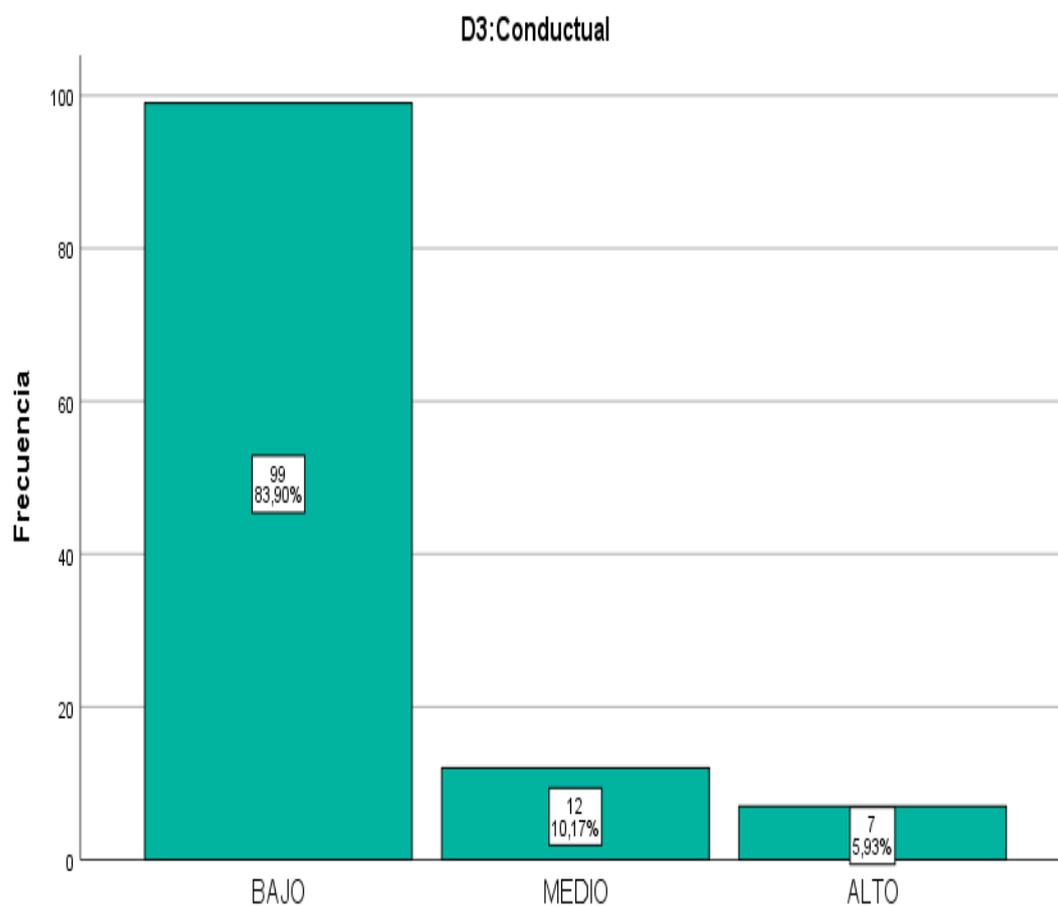
Nivel de estrés laboral con respecto a la dimensión cognitivo – emocional en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Figura 9.

Nivel de estrés laboral con respecto a la dimensión conductual en docentes de instituciones educativas del distrito de Chimbote. Ancash, 2023.



Fuente: Elaboración propia de la autora, 2023.

Anexo. Evidencias de los datos procesados en el programa SPSS-25 y Excel 2016 de la Prueba Piloto, para hallar la confiabilidad de instrumentos.

BASE DE DATOS DE PILOTO PARA CONFIABILIDAD.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	V1	Númerico	8	0	V1.Pausas acti...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	dpai	Númerico	8	0	D:Pausas activ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	dpac	Númerico	8	0	D:Pausas activ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	dpar	Númerico	8	0	D:Pausas activ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	V2	Númerico	8	0	V2.Estrés Labo...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
6	D1	Númerico	8	0	D1.Fisiologico	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	D2	Númerico	8	0	D2.Cognitivo C...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	D3	Númerico	8	0	D3.Conductual	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

21°C Nublado 22:38 6/07/2023

BASE DE DATOS DE PILOTO PARA CONFIABILIDAD.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 8 de 8 variables

	V1	dpai	dpac	dpar	V2	D1	D2	D3	var							
1	21	8	9	4	76	28	18	30								
2	21	8	9	4	59	23	16	20								
3	24	9	10	5	88	30	23	35								
4	22	8	9	5	80	28	22	30								
5	22	9	8	5	102	25	29	48								
6	23	9	9	5	102	29	29	44								
7	22	9	9	4	88	24	27	37								
8	22	9	9	4	87	28	26	33								
9	24	10	10	4	60	17	17	26								
10	22	9	9	4	73	26	18	29								
11	22	10	8	4	99	30	27	42								
12	23	10	9	4	81	26	20	35								
13	23	10	9	4	71	26	17	28								
14	22	9	9	4	85	29	22	34								
15	24	10	10	4	65	26	13	26								
16	23	10	9	4	96	35	25	36								
17	23	10	9	4	89	31	22	36								
18	23	9	10	4	108	34	29	45								
19	22	8	10	4	74	26	17	31								
20	23	10	9	4	60	24	15	21								
21	23	9	10	4	54	27	8	19								
22	24	9	10	5	97	34	26	37								
23	23	9	10	4	85	27	21	37								

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

21°C Nublado 22:37 6/07/2023

Confidencialidad de pausas activas.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado
 Registro
 Fiabilidad
 Titulo
 Notas
 Escala: PAUSAS #
 PAUSAS ACT
 Resumen de Estadísticas

RELIABILITY
 /VARIABLES=V1 dpai dpac dpar
 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

➔ **Fiabilidad**

Escala: PAUSAS ACTIVAS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	24	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	24	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,563	4

Activar Windows
 Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

21°C Nublado 22:42 6/07/2023

confidencialidad de estres laboral.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado
 Registro
 Fiabilidad
 Titulo
 Notas
 Escala: ALL VARI/
 Title
 Resumen de Estadísticas

RELIABILITY
 /VARIABLES=V2 D1 D2 D3
 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

➔ **Fiabilidad**

Escala: ESTRÉS LABORAL

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	24	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	24	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	4

Activar Windows
 Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

21°C Nublado 22:40 6/07/2023

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos

Formato condicional Dar formato Estilos de Insertar Eliminar Formato Autosuma Rellenar Ordenar y Buscar y filtrar Modificar

C11 Masculino

		PAUSAS ACTIVAS																		
		PAUSAS ACTIVAS DE INICIO					PAUSAS ACTIVAS DE COMPENSACIÓN					PAUSAS ACTIVAS DE RELAJACIÓN					Vtotal	dpai	dpac	dpar
		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15				
4	1	45	femenino	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	21	8	9	4
5	2	49	Masculino	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	21	8	9	4
6	3	44	Femenino	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	24	9	10	5
7	4	37	Femenino	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	22	8	9	5
8	5	61	Femenino	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	22	9	8	5
9	6	62	masculino	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	23	9	9	5
10	7	50	femenino	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	22	9	9	4
11	8	35	Masculino	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	22	9	9	4
12	9	56	Femenino	2	2	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	24	10	10	4
13	10	38	Femenino	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	22	9	9	4
14	11	38	masculino	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	22	9	8	4
15	12	61	Femenino	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	23	10	9	4
16	13	60	Femenino	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	23	10	9	4
17	14	48	Masculino	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	22	9	9	4
18	15	39	Masculino	2	2	3	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1	24	10	10	4
19	16	48	Masculino	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	23	10	9	4
20	17	49	Masculino	2	2	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	23	10	9	4
21	18	26	Femenino	2	2	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	23	9	10	4
22	19	46	Femenino	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	22	8	10	4
23	20	45	Femenino	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	23	9	9	4
24	21	59	Femenino	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	23	9	10	4
25	22	45	Femenino	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	24	9	10	5
26	23	63	Femenino	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	23	9	10	4
27	24	52	Femenino	2	2	3	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1	24	10	10	4

Activar Windows

PILOTO_PAUSAS ACTIVAS PILOTO_ESTRES LABORAL

21°C Nublado 22:48 6/07/2023

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos

Formato condicional Dar formato Estilos de Insertar Eliminar Formato Autosuma Rellenar Ordenar y Buscar y filtrar Modificar

AC15 2

		ESTRES LABORAL																														
		FISIOLÓGICO								COGNITIVO-EMOCIONAL										CONDUCTUAL												
		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	Item27	Item28			
4	1	45	femenino	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2		
5	2	49	Masculino	4	1	4	2	2	2	1	1	4	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	
6	3	44	Femenino	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	1	4	1	4	2	2	1	4	2	4	4	2	
7	4	37	Femenino	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	
8	5	61	Femenino	2	4	4	2	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	
9	6	62	masculino	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	1	3	2	2	4	4	
10	7	50	mujer	4	3	2	2	1	2	4	1	4	1	5	2	4	4	4	2	2	4	4	3	1	4	3	1	4	2	4	2	
11	8	35	Masculino	4	2	4	2	1	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	3	3	3	4	3	1	3	1	3	4	3		
12	9	56	Femenino	4	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	1	
13	10	38	Femenino	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	1	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	
14	11	38	masculino	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	5	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3		
15	12	61	Femenino	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	
16	13	60	Femenino	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
17	14	48	Masculino	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	1	2	4	2	
18	15	38	Masculino	4	2	4	2	2	4	1	4	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	
19	16	48	Masculino	4	5	4	2	4	4	2	4	2	4	5	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	
20	17	49	Masculino	4	4	4	2	4	4	1	1	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	18	26	Femenino	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	5	3	
22	19	46	Femenino	4	4	4	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2
23	20	45	Femenino	4	4	4	2	2	1	1	1	4	1	2	2	1	2	5	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	5	1	
24	21	59	Femenino	4	4	4	2	2	2	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1		
25	22	45	Femenino	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	2	3		
26	23	63	Femenino	4	3	4	2	1	2	3	4	2	3	4	3	3	3	1	1	3	2	3	1	2	5	1	3	3	5	3		
27	24	52	Femenino	4	4	4	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	

Activar Windows

PILOTO_PAUSAS ACTIVAS PILOTO_ESTRES LABORAL

20°C Nublado 22:51 6/07/2023

Anexos. Evidencias de los datos procesados en el programa SPSS-25 y Excel 2016 para comprobar los objetivos en el estudio.

BASE DE DATOS DE LA MUESTRA CENSAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Edad	Númérico	8	0	Edad de docent...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	Sexo	Númérico	8	0	Sexo de docent... {1, Mujer}...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	V1_PA	Númérico	8	0	V1:Pausas Acti...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	V2_EL	Númérico	8	0	V2:Estrés Labo...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	D1_EL	Númérico	8	0	D1:Fisiológico	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
6	D2_EL	Númérico	8	0	D2:Cognitivo C...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	D3_EL	Númérico	8	0	D3:Conductual	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	agrupV1_PA	Númérico	5	0	V1:Pausas Acti... {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
9	AgrupV2_EL	Númérico	5	0	V2:Estrés Labo... {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
10	AgrupD1_EL	Númérico	5	0	D1:Fisiológico {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
11	AgrupD2_EL	Númérico	5	0	D2:Cognitivo E... {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
12	AgrupD3_EL	Númérico	5	0	D3:Conductual {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
13	Dim1_PA	Númérico	8	0	D1: Pausas Ac...	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada
14	Dim2_PA	Númérico	8	0	D2: Pausas Ac...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	Dim3_PA	Númérico	8	0	D3: Pausas Ac...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	AgrupD1_IN...	Númérico	5	0	D1: Pausas Ac... {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
17	AgrupD2_C...	Númérico	5	0	D2: Pausas Ac... {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
18	AgrupD3_R...	Númérico	5	0	D3: Pausas Ac... {1, BAJO}...	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
19											
20											
21											
22											
23											
24											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON 22:54 6/07/2023

BASE DE DATOS DE LA MUESTRA CENSAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

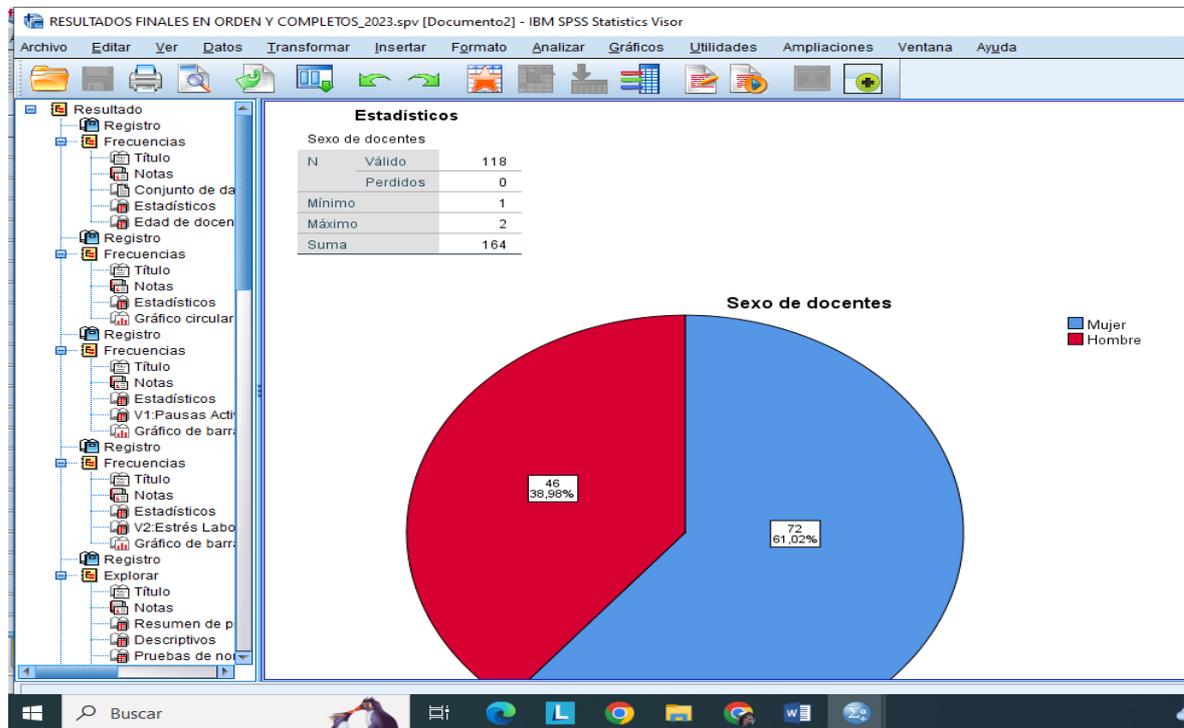
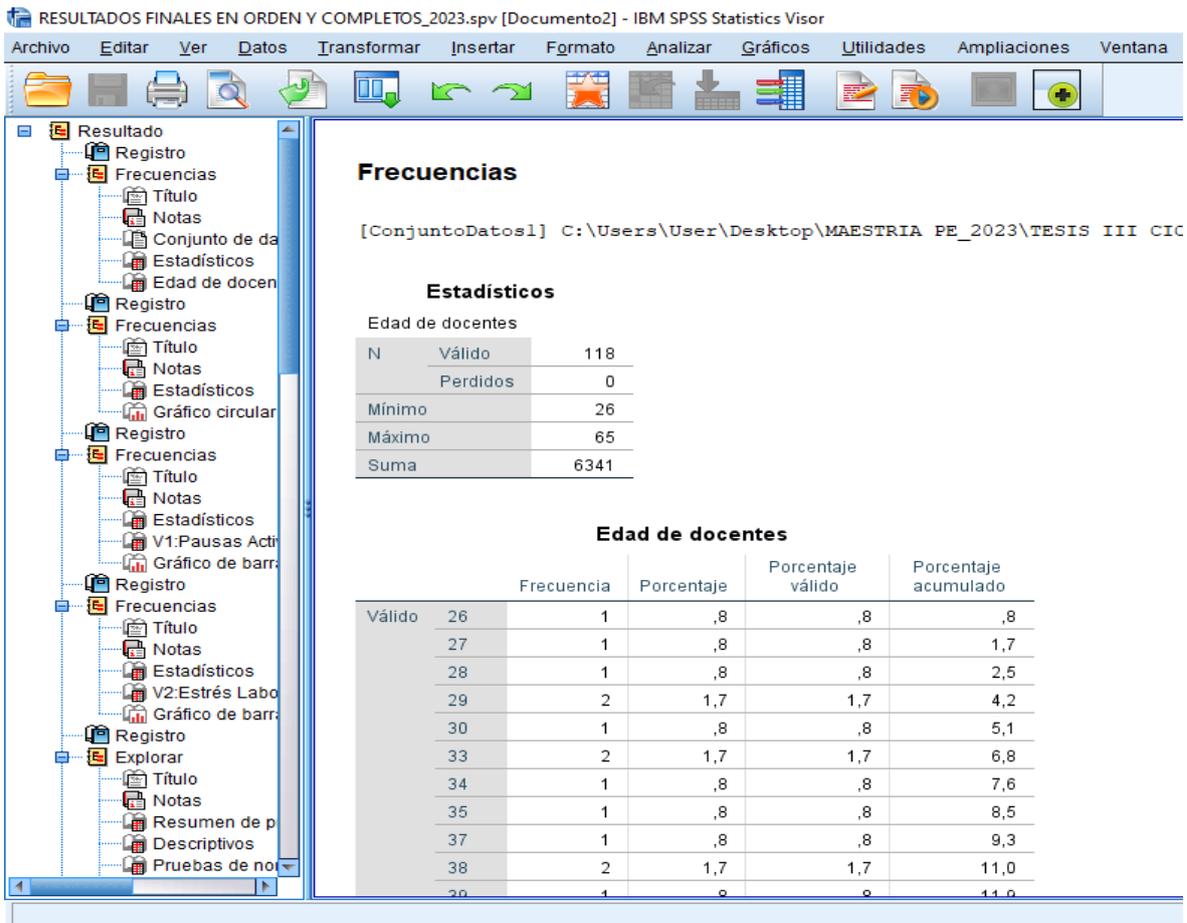
Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

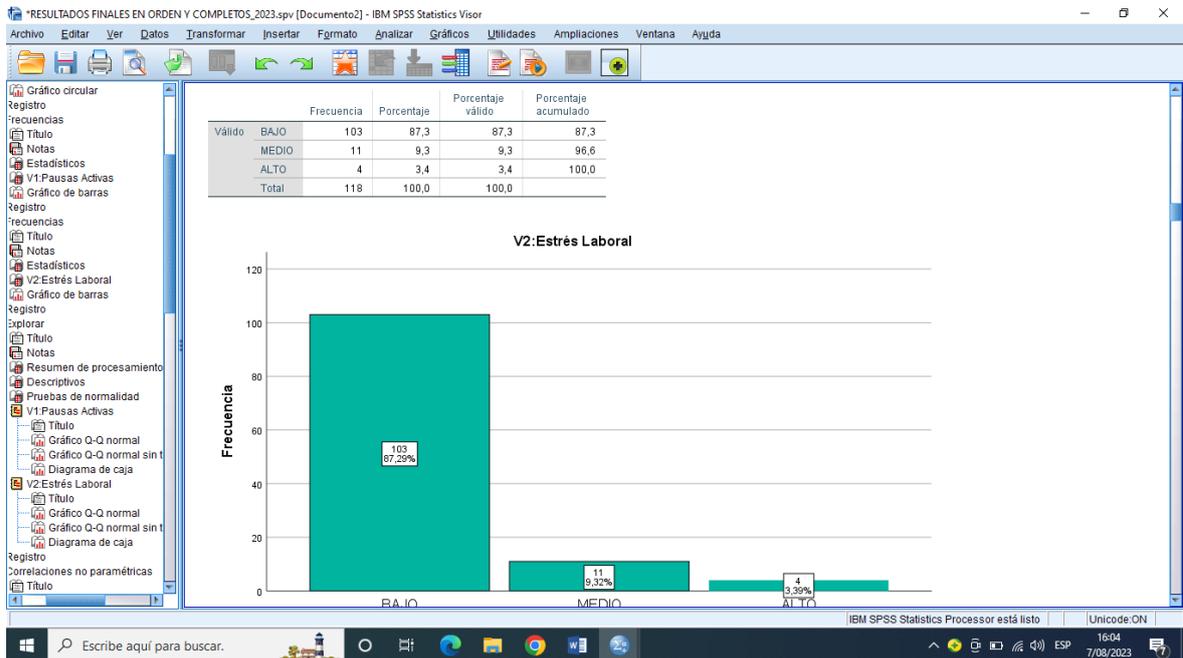
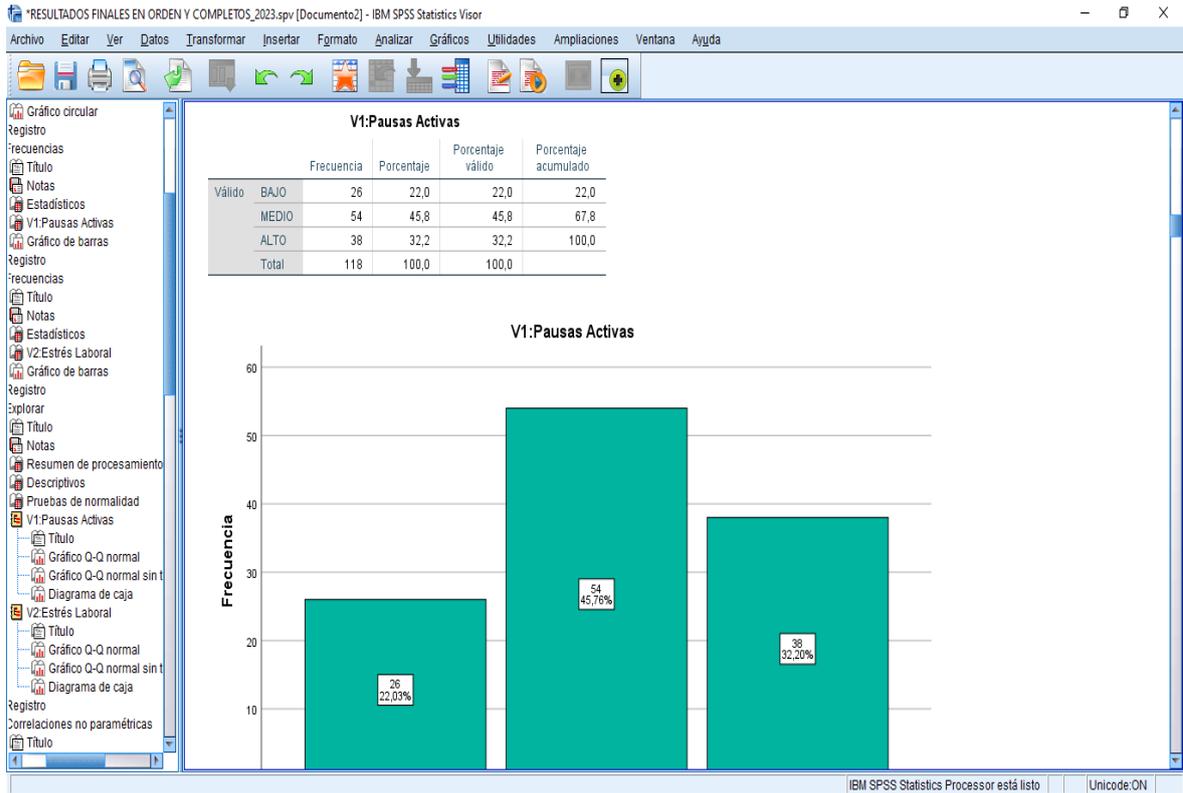
Visible: 18 de 18 variables

	Edad	Sexo	V1_PA	V2_EL	D1_EL	D2_EL	D3_EL	agrupV1_PA	AgrupV2_EL	AgrupD1_EL	AgrupD2_EL	AgrupD3_EL	Dim1_PA	Dim2_PA
1	46	1	45	43	15	11	17	3	1	1	1	1	12	21
2	47	1	30	45	15	11	19	2	1	1	1	1	6	13
3	64	1	38	45	15	11	19	3	1	1	1	1	5	21
4	63	1	33	45	15	9	21	2	1	1	1	1	6	16
5	57	2	40	32	10	8	14	3	1	1	1	1	12	19
6	54	1	45	39	12	10	17	3	1	1	1	1	12	21
7	54	1	38	34	10	8	16	3	1	1	1	1	5	21
8	58	1	45	34	10	8	16	3	1	1	1	1	12	21
9	62	1	43	34	10	8	16	3	1	1	1	1	11	20
10	42	1	42	35	10	8	17	3	1	1	1	1	11	20
11	64	2	35	36	10	8	18	2	1	1	1	1	5	19
12	54	1	35	43	14	11	18	2	1	1	1	1	5	19
13	55	1	26	40	14	11	15	2	1	1	1	1	7	12
14	63	1	32	43	14	11	18	2	1	1	1	1	6	15
15	59	2	26	69	15	15	39	2	1	1	1	2	7	12
16	27	1	34	36	10	8	18	2	1	1	1	1	5	19
17	29	1	35	43	14	11	18	2	1	1	1	1	5	19
18	34	1	40	43	14	11	18	3	1	1	1	1	12	19
19	30	1	32	57	15	12	30	2	1	1	1	1	6	15
20	58	2	26	36	10	8	18	2	1	1	1	1	7	12
21	50	1	15	36	10	8	18	1	1	1	1	1	4	7
22	54	2	15	52	15	11	26	1	1	1	1	1	4	7
23	59	1	15	46	15	11	20	1	1	1	1	1	4	7

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON 22:55 6/07/2023





RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de da
 - Estadísticos
 - Edad de docen
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Gráfico circular

Asimetría	2,038	,223
Curtosis	3,684	,442

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1:Pausas Activas	,150	118	,000	,896	118	,000
V2:Estrés Laboral	,295	118	,000	,717	118	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de da
 - Estadísticos
 - Edad de docen
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Gráfico circular
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			V1:Pausas Activas	V2:Estrés Laboral
Rho de Spearman	V1:Pausas Activas	Coefficiente de correlación	1,000	-,284**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	118	118
	V2:Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	-,284**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	118	118

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de da
 - Estadísticos
 - Edad de docen
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Gráfico circular
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - V1:Pausas Acti
 - Gráfico de barr
- Registro
- Frecuencias

	Válido		Casos Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
V1:Pausas Activas * V2: Estrés Laboral	118	100,0%	0	0,0%	118	100,0%

Tabla cruzada V1:Pausas Activas *V2:Estrés Laboral

		V2:Estrés Laboral			Total	
		BAJO	MEDIO	ALTO		
V1:Pausas Activas	BAJO	Recuento	17	7	2	26
		% del total	14,4%	5,9%	1,7%	22,0%
	MEDIO	Recuento	50	3	1	54
	% del total	42,4%	2,5%	0,8%	45,8%	
ALTO	Recuento	36	1	1	38	
	% del total	30,5%	0,8%	0,8%	32,2%	
	Total	Recuento	103	11	4	118
	% del total	87,3%	9,3%	3,4%	100,0%	

RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

Rho de Spearman	V1:Pausas Activas		V1:Pausas Activas	D1: Fisiológico
		Coefficiente de correlación	1,000	-,212*
		Sig. (bilateral)	.	,021
		N	118	118
	D1:Fisiológico	Coefficiente de correlación	-,212*	1,000
		Sig. (bilateral)	,021	.
		N	118	118

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

RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

/MISSING=PAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

Rho de Spearman	V1:Pausas Activas		V1:Pausas Activas	D2:Cognitivo Emocional
		Coefficiente de correlación	1,000	-,216*
		Sig. (bilateral)	.	,019
		N	118	118
	D2:Cognitivo Emocional	Coefficiente de correlación	-,216*	1,000
		Sig. (bilateral)	,019	.
		N	118	118

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

RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

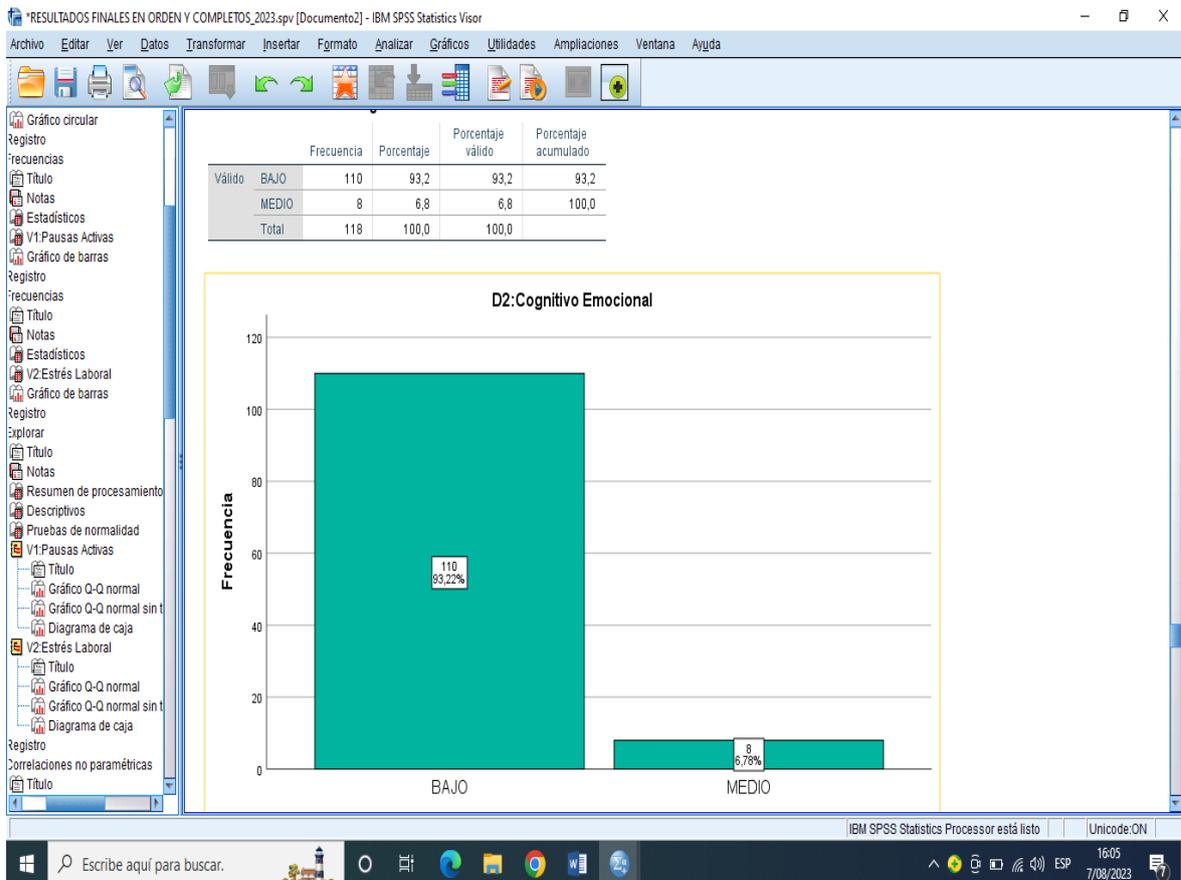
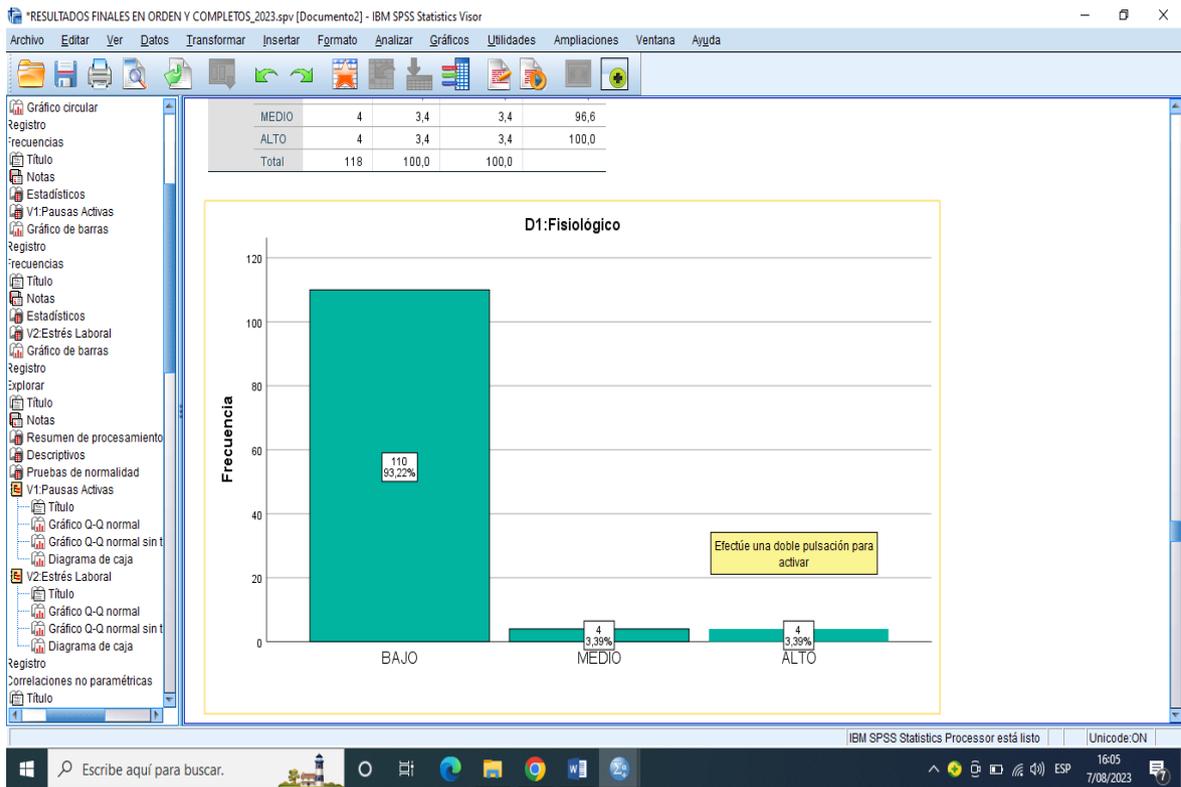
NONPAR CORR
/VARIABLES=agrupV1_PA AgrupD3_EL
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

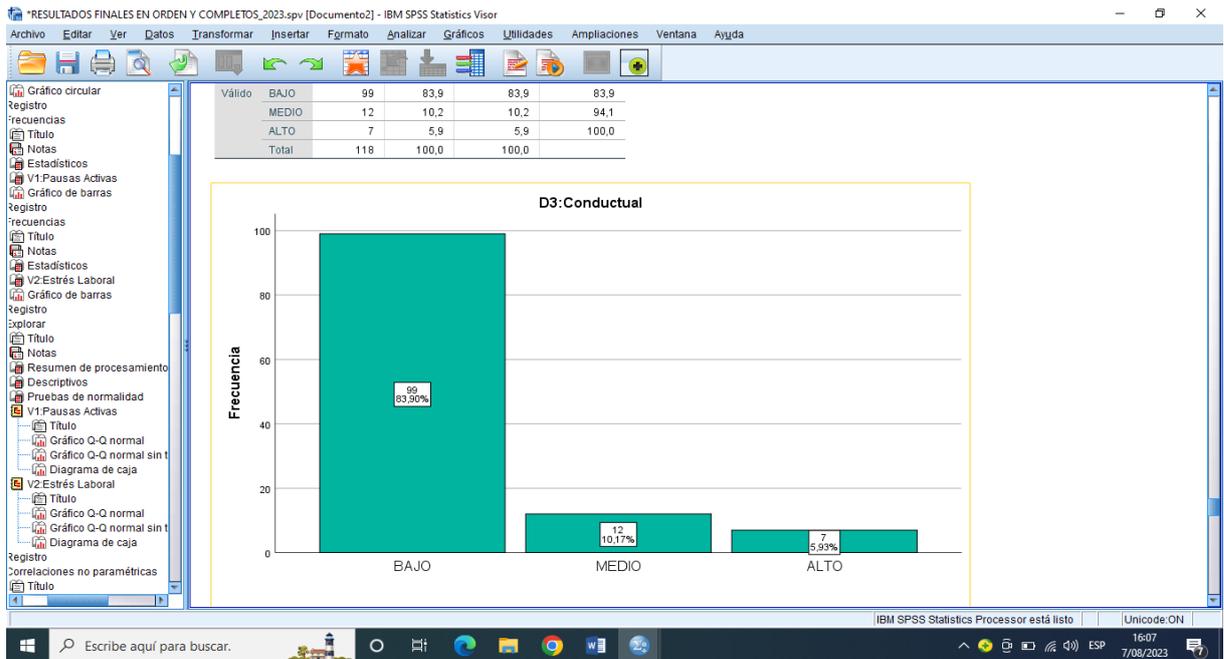
Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

Rho de Spearman	V1:Pausas Activas		V1:Pausas Activas	D3: Conductual
		Coefficiente de correlación	1,000	-,265**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	118	118
	D3: Conductual	Coefficiente de correlación	-,265**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	118	118

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).





*RESULTADOS FINALES EN ORDEN Y COMPLETOS_2023.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ve

Resultado

- Registro
 - Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de da
 - Estadísticos
 - Edad de docen
 - Registro
 - Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - V1:Pausas Acti
 - Gráfico de barr
 - Registro
 - Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - V2:Estrés Labo
 - Gráfico de barr
 - Registro
 - Explorar
 - Título
 - Notas
 - Resumen de p
 - Descriptivos
 - Pruebas de no

Tabla de frecuencia

D1: Pausas Activas INICIO

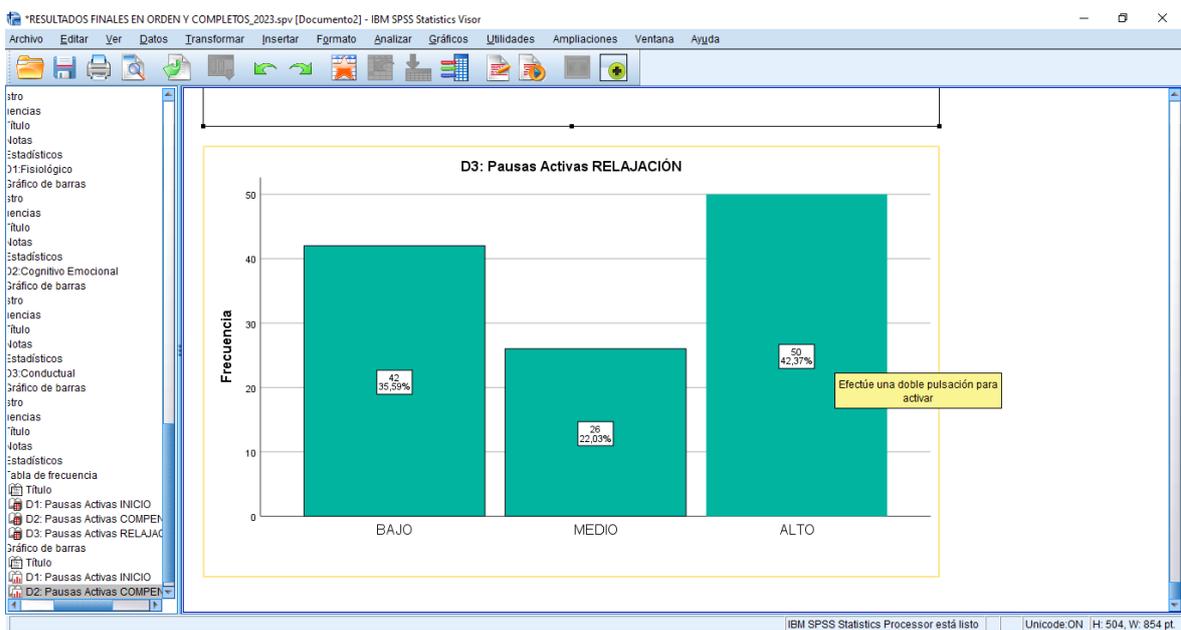
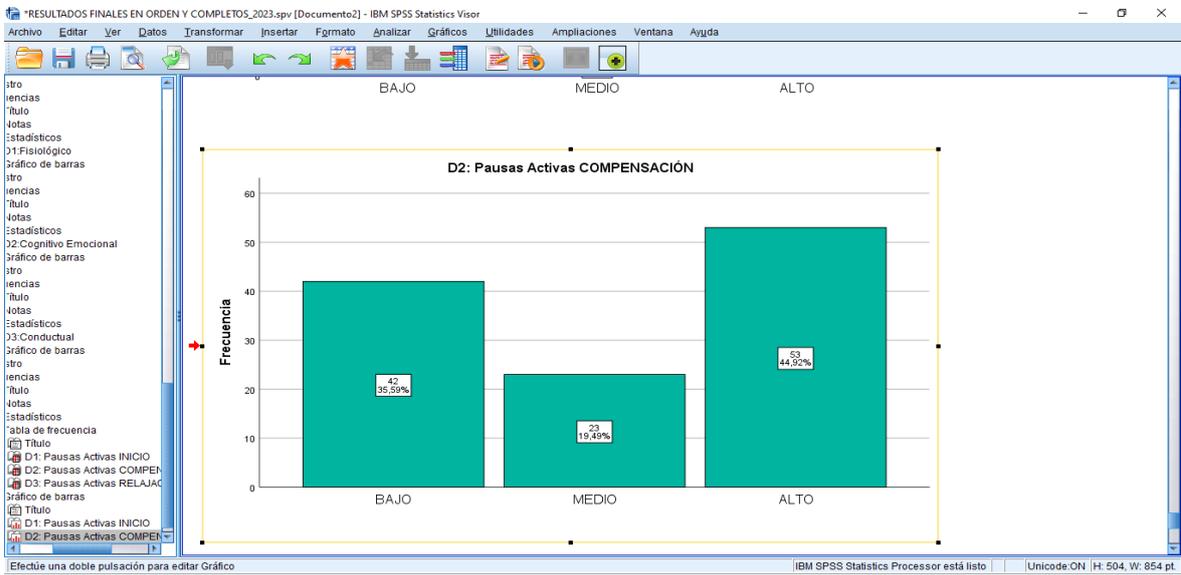
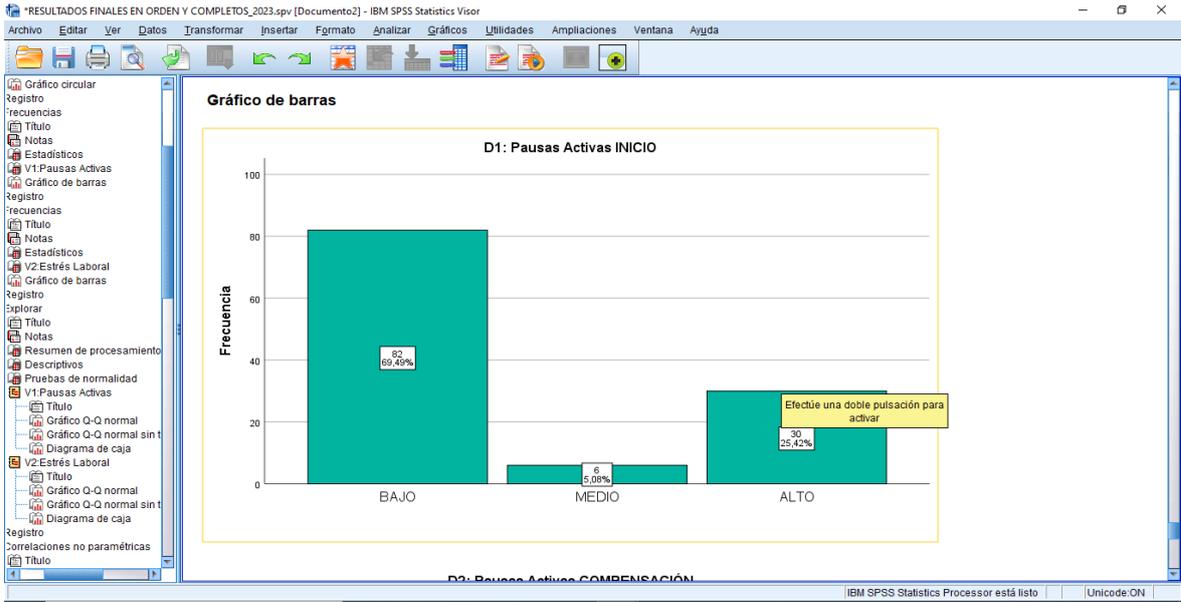
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	82	69,5	69,5	69,5
	MEDIO	6	5,1	5,1	74,6
	ALTO	30	25,4	25,4	100,0
	Total	118	100,0	100,0	

D2: Pausas Activas COMPENSACIÓN

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	42	35,6	35,6	35,6
	MEDIO	23	19,5	19,5	55,1
	ALTO	53	44,9	44,9	100,0
	Total	118	100,0	100,0	

D3: Pausas Activas RELAJACIÓN

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	42	35,6	35,6	35,6
	MEDIO	26	22,0	22,0	57,6
	ALTO	50	42,4	42,4	100,0
	Total	118	100,0	100,0	



BASE DE DATOS MUESTRA CENSAL_FINAL 2023 - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Formato condicional Estilos Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Celdas Autosuma Rellenar Borrar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

O20 = 3

	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA			
1	PAUSAS ACTIVAS																						
2	COMPENSACIÓN											RELAJACIÓN											
3	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	TOTAL_PA	Total_paini	Total_paco	Total_parei								
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	12	21	12							
5	3	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	30	6	13	11								
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	5	21	12								
7	3	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	33	6	16	11			preguntas	alternativas de las preguntas				
8	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	40	12	19	9			valor max	15	3	45		
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	12	21	12			valor min	15		1	15	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	5	21	12			niveles					
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	12	21	12			ancho de clase	10				
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	43	11	20	12			niveles	BAJO		15	25	
13	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	42	11	20	11				MEDIO		25	35	
14	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	35	5	19	11				ALTO		35	45	
15	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	35	5	19	11								
16	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	26	7	12	7								
17	3	1	1	3	1	3	3	3	3	2	3	32	6	15	11			INICIO					
18	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	26	7	12	7			Valor max	4		3	12	
19	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	34	5	19	10			valor min	4		1	4	
20	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	35	5	19	11			ancho de clase	3				
21	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	40	12	19	9								
22	3	1	1	3	1	3	3	3	3	2	3	32	6	15	11			bajo			4	7	
23	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	26	7	12	7			medio			7	10	
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	7	4			alto			10	13	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	7	4								
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	7	4								
27	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	26	7	12	7			COMPENSATORIAS					

Estres laboral

BASE DE DATOS MUESTRA CENSAL_FINAL 2023 - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Formato condicional Estilos Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Celdas Autosuma Rellenar Borrar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

AD9 = 2

	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT
1	CONDUCTUAL																				
2	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30	ITEM 31	ITEM 32	TOTAL_EL	totalF	totalICE	totalIC							
4	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	43	15	11	17							
5	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	45	15	11	19							
6	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	45	15	11	19				valor max	32	5	160
7	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	45	15	9	21				valor min	32	1	32
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	10	8	14				niveles			
9	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	39	12	10	17				ancho de clase	43		
10	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	34	10	8	16							
11	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	10	8	16							
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	10	8	16				niveles	BAJO	32	75
13	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	35	10	8	17					MEDIO	75	118
14	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	36	10	8	18					ALTO	118	161
15	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	43	14	11	18							
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	40	14	11	15							
17	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	43	14	11	18				FISIOLOGICO			
18	2	2	5	2	2	1	3	2	1	5	69	15	15	39				Valo max	10	5	50
19	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	36	10	8	18				valor min	10	1	10
20	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	43	14	11	18				ancho de clase	13		
21	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	43	14	11	18							
22	2	2	1	2	2	1	2	2	1	5	57	15	12	30				niveles	bajo	10	23
23	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	36	10	8	18					medio	23	36
24	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	36	10	8	18					alto	36	50
25	1	2	1	2	2	3	1	2	1	5	52	15	11	26							
26	1	2	1	1	2	1	4	2	1	1	46	15	11	20				COGNITIVO-EMOCIONAL			
27	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	43	14	11	18				Valor max	8		40

Estres laboral

Anexo. Evidencias de la aplicación de los instrumentos a la muestra piloto, siendo la I.E. José Olaya del distrito de Chimbote.

ENCUESTA PARA PRUEBA PILOTO DE TESIS

Preguntas Resuestas 24 Configuración

24 respuestas

Ver en Hojas de cálculo

Se aceptan respuestas

Resumen Pregunta Individual

¿Quiénes respondieron?

Correo electrónico

- almigafi2021@gmail.com
- educimbote6262@gmail.com
- patriciamb26@hotmail.com
- yasmindelpilar@hotmail.com
- anitachavez1930@gmail.com

ENCUESTA PARA PRUEBA PILOTO DE TESIS (Respuestas)

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Dirección de correo elect	CONSENTIMIENTO INF	EDAD:	SEXO:	Institución Educativa d	1. ¿En su centro de labor	2. ¿En su centro de labor	3. ¿Realiza pausas activ	4. ¿Suele tener buena er	5. ¿Durante el
2	almigafi2021@gmail.com	Acepto participar en el est	45	femenino	88014	Siempre	Siempre	A veces	A veces	Nunca
3	educimbote6262@gmail.com	Acepto participar en el est	49	Masculino	José Olaya	Siempre	Siempre	A veces	A veces	Nunca
4	patriciamb26@hotmail.com	Acepto participar en el est	44	Femenino	88014 José Olaya	Siempre	A veces	Siempre	A veces	Nunca
5	Yasmindelpilar@hotmail.com	Acepto participar en el est	37	Femenino	José Olaya	Siempre	A veces	A veces	A veces	Nunca
6	anitachavez1930@gmail.com	Acepto participar en el est	61	Femenino	José Olaya # 88014 C	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Nunca
7	javiaregre922@gmail.com	Acepto participar en el est	62	masculino	88014	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Nunca
8	noemirodriguezjulca9@gmail.com	Acepto participar en el est	50	mujer	i.e jose olaya	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Nunca
9	lcastillo.vamosac@gmail.com	Acepto participar en el est	35	Masculino	88014 "José Olaya"	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Nunca
10	rosameliamolero@gmail.com	Acepto participar en el est	56	Femenino	88014 "José Olaya"	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
11	agullarcruzlucia540@gmail.com	Acepto participar en el est	38	Femenino	IE JOSÉ OLAYA	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Nunca
12	jhonsar31@gmail.com	Acepto participar en el est	38	masculino	José olaya	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
13	salinasobregon53@gmail.com	Acepto participar en el est	61	Femenino	José Olaya	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
14	vicharcape@gmail.com	Acepto participar en el est	60	Femenino	88014- José Olaya	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
15	goico107@gmail.com	Acepto participar en el est	48	MASCULINO	N° 88014, JOSÉ OLAY	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Nunca
16	jpumayallaalcalde@gmail.com	No acepto participar en el est	39	Masculino	88014	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
17	raulpaz1416@gmail.com	Acepto participar en el est	48	Masculino	I.E LOSE OLAYA N° 8	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
18	silverentuvida@hotmail.com	Acepto participar en el est	49	M	88049	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Nunca
19	25elianiaccarranza@gmail.com	Acepto participar en el est	26	Femenino	I. E. JOSÉ OLAYA	Siempre	A veces	A veces	Siempre	Nunca
20	sorymiha@hotmail.com	Acepto participar en el est	46	Femenino	88014. José Olaya	Siempre	A veces	A veces	A veces	Nunca
21	butset@gmail.com	Acepto participar en el est	46	Femenino	José Olaya	A veces	A veces	Siempre	Siempre	Nunca

Anexo. Evidencia de la aplicación de los instrumentos por formulario Google forms a la muestra censal de docentes de las II.EE. 89002 Ex Gloriosa 329 y 89004 Manuel Gonzales Prada del distrito de Chimbote.

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Dirección de correo elect	CONSENTIM	EDAD:	SEXO:	Institución Educativa don	1. ¿En su centro de labor	2. ¿En su centro de labor	3. ¿Realiza pausas activ	4. ¿Suele tener buena er	5. ¿Durante el desempe
2	ameliacadillo@gmail.com	Acepto partici	46	Femenino	89002	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
3	fioara2328@hotmail.com	Acepto partici	47	Femenino	89002	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
4	rosaleythonvera@gmail.com	Acepto partici	64	Femenino	N 89002	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Siempre
5	camucha27@hotmail.com	Acepto partici	63	Femenino	I. E. 89002 Gloriosa 329	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
6	juan.zavaletarojas66@gmail.com	Acepto partici	57	hombre	gloriosa 329	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
7	miriamsa05.03@gmail.com	Acepto partici	54	femenino	I.e 89002	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
8	juliaprofa25@gmail.com	Acepto partici	54	Femenino	89002	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Siempre
9	roperodriguez320@gmail.com	Acepto partici	58	Femenino	I.E.89002 "Gloriosa 329"	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
10	justinlianapatrio@gmail.com	Acepto partici	62	Femenino	I.E 89002	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre
11	sp_katherine@hotmail.com	Acepto partici	42	Femenino	89002	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre
12	ppjuanmauro@gmail.com	Acepto partici	64	Masculino	Gloriosa 329	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Siempre
13	jenyct3@gmail.com	Acepto partici	54	Femenino	89002	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Siempre
14	jjauridam@gmail.com	Acepto partici	55	Femenino	IE "Gloriosa 329" N° 890	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces
15	nellygmz1960@gmail.com	Acepto partici	63	F	89002	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
16	jorgide1@gmail.com	Acepto partici	59	masculino	89002	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces
17	ale.27.25@hotmail.com	Acepto partici	27	Femenino	89004 "MANUEL GONZ/	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Siempre
18	luly18334@gmail.com	Acepto partici	23	Femenino	89004 MGP	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Siempre
19	b.miu09@gmail.com	Acepto partici	34	Femenino	84004	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
20	sheylavasquezperez@gmail.com	Acepto partici	23	Femenino	MANUEL GONZALES PI	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
21	adantitacelano@gmail.com	No acepto part	58	Masculino	89002	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces

Anexo. Carta de presentación y aceptación por los directores de la II.EE. José Olaya, 89002 Ex Gloriosa 329, 89004 Manuel Gonzales Prada.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

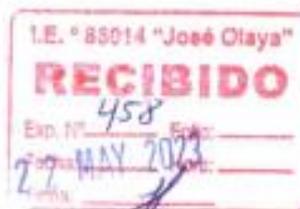
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Nuevo Chimbote, 18 de mayo de 2023

Señor:
Mg. Rogger Maza Cobeñas
Director de la I.E José Olaya

Asunto: Carta de Presentación

De nuestra consideración:



Acceptado

Es grato dirigirme a usted, para presentar al (la) Sr(a). VIRGINIA SELENE MIRANDA CABRERA, identificada con DNI N° 46290130 y código de matrícula N° 5000077069, estudiante del Programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis).

**Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas.
Ancash, 2023**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar de manera presencial o virtual cuestionarios a los docentes del nivel primaria y secundaria (muestra piloto), así como facilitarle la información pertinente para el respectivo análisis documental que estén relacionados al estudio de la investigación.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para reiterar el testimonio de mi especial consideración, quedo de usted.

Atentamente,

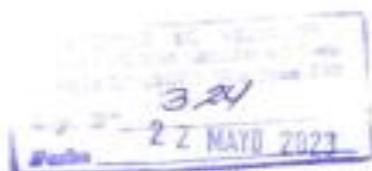


Dr. Andrés Alberto Ruiz Gómez
JEFE DE LA ESCUELA DE POSGRADO
UCV CHIMBOTE



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



Nuevo Chimbote, 18 de mayo de 2023

Señor:
Mg. Luis Juan Tolentino Rojas
Director de la I.E 89002 "Gloriosa 329"

ACEPTADO

Asunto: Carta de Presentación

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar al (la) Sr(a). VIRGINIA SELENE MIRANDA CABRERA, identificada con DNI N° 46290130 y código de matrícula N° 5000077069, estudiante del Programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis).

**Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas.
Ancash, 2023.**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar de manera presencial o virtual cuestionarios a los docentes del nivel primaria y secundaria, así como facilitarle la información pertinente para el respectivo análisis documental que estén relacionados al estudio de la investigación.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para reiterar el testimonio de mi especial consideración, quedo de usted.

Atentamente,



Dr. Andrés Alberto Ruiz Gómez
JEFE DE LA ESCUELA DE POSGRADO
UCV CHIMBOTE



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



Nuevo Chimbote, 18 de mayo de 2023

Señor:
Mg. Marco Alvitez Quezada
Director de la I.E

Asunto: Carta de Presentación

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar al (la) Sr(a). VIRGINIA SELENE MIRANDA CABRERA, identificada con DNI N° 46290130 y código de matrícula N° 5000077069, estudiante del Programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis).

**Pausas activas y estrés laboral en docentes de instituciones educativas.
Ancash, 2023.**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar de manera presencial o virtual cuestionarios a los docentes del nivel primaria y secundaria, así como facilitarle la información pertinente para el respectivo análisis documental que estén relacionados al estudio de la investigación.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para reiterar el testimonio de mi especial consideración, quedo de usted.

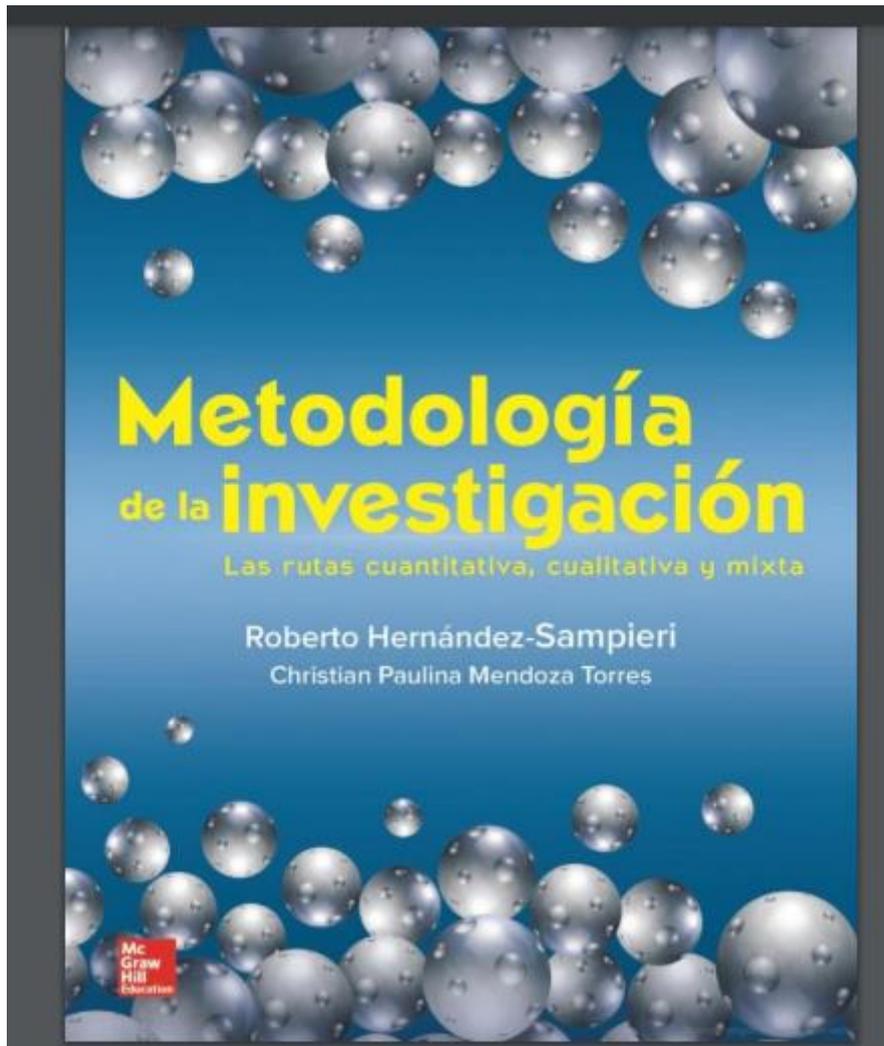
Atentamente,



Dr. Andrés Alberto Ruiz Gómez
JEFE DE LA ESCUELA DE POSGRADO
UCV CHIMBOTE

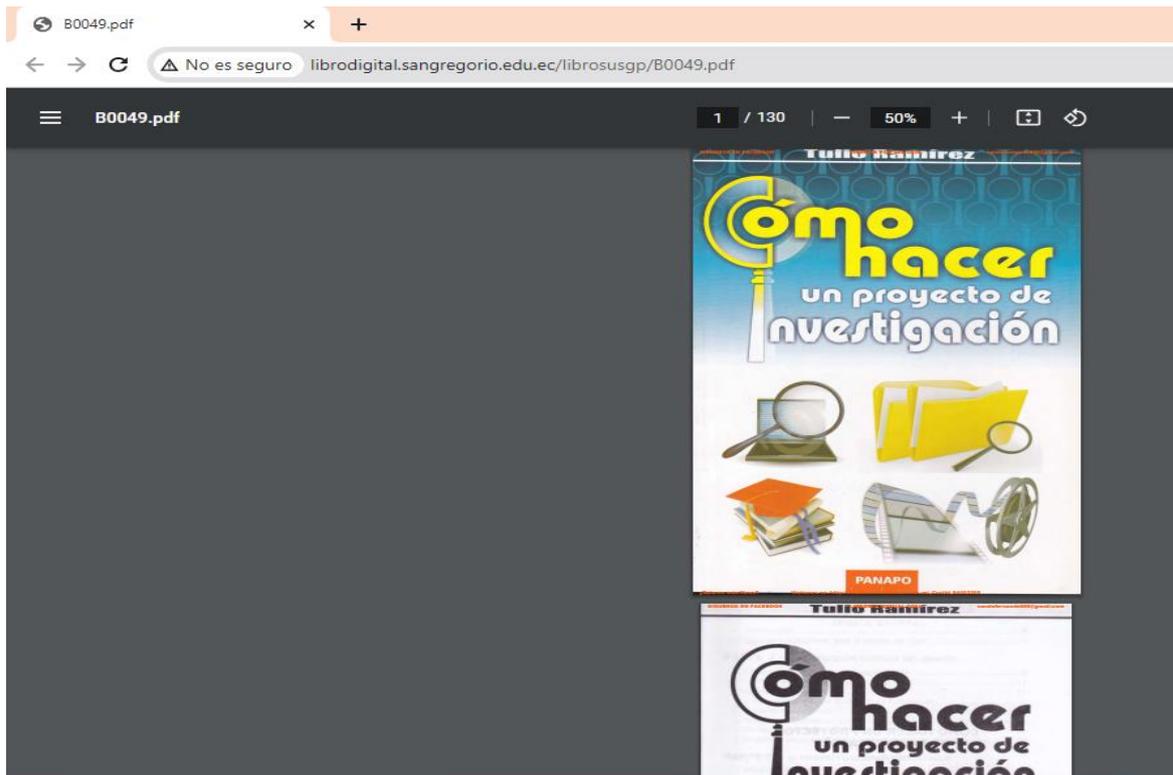
Confirme - Aceptado

Anexos: Libros de metodología revisados.



¿En toda investigación siempre tenemos una muestra?

Casi siempre las investigaciones se realizan en muestras por cuestiones de ahorro de tiempo y recursos. Únicamente cuando pretendas realizar un censo debes incluir en el estudio a todos los casos (personas, productos, procesos, organizaciones, animales, plantas, objetos) del universo o la población. Por ejemplo, los estudios motivacionales en empresas suelen abarcar a todos sus empleados para evitar que los excluidos piensen que su opinión no se toma en cuenta. De igual modo, si en una determinada población deseas conocer perfiles completos de salud de sus habitantes, por ética, efectuarías un censo y los incluirías a todos.



Hay tres situaciones, y dependiendo en la que se encuentre el investigador, el capítulo adquirirá una denominación diferente.

- 1.** Estudios poblacionales: en estos casos la intención del investigador es realizar estudios analizando todos los elementos que conforman la población. En estos casos el capítulo no debe denominarse Población y muestra. La denominación correcta debe ser Población en estudio, y debe procederse a definir las características y requisitos que deben cumplir los elementos o unidades de análisis que la integrarán, así como el tamaño de la misma.

Anexo. Propuesta de pausas activas para docentes de instituciones educativas.

➤ **Ejercicios recomendados para la movilidad articular:** Para cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos.

Ejercicio	¿Cómo realizarlo?	Frecuencia	Observaciones
Miembros superiores			
	Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pecho y extiéndalo sin que la cabeza se junte con la espalda. Realice la acción de afirmar moviendo su cabeza.	5 veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello).	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.
	Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda.	5 veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello de derecha a izquierda).	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.
	Incline lentamente la cabeza hacia el lado izquierdo, luego realice el mismo movimiento hacia el lado derecho.	5 veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de inclinar el cuello a la derecha y a la izquierda).	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.
	Mueva los brazos en círculo como si nadara.	5 veces cada combinación.	Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no realice el ejercicio.
	Coloque las manos abiertas con la palma hacia arriba. Doble las dos últimas falanges y extiéndalas lentamente.	10 veces cada combinación.	No aplica.
	Coloque las manos abiertas con la palma hacia arriba, pero ahora doblando los dedos completamente hasta hacer un puño.	10 veces cada combinación.	No aplica.
	Extienda la mano con la palma hacia abajo. Separe el pulgar de los demás dedos. Luego acerque los demás dedos al pulgar uno por uno y finalmente, vuélvalos a separar uno por uno del pulgar.	10 veces cada combinación.	No aplica.
	Extienda la mano. Toque el meñique con el pulgar, luego el dedo anular, el corazón y el índice. Hay que doblar todos los dedos, no solo acercar el pulgar.	10 veces cada combinación.	No aplica.
	Con la mano cerrada (haciendo un puño) abierta o semi cerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternamente.	15 a 20 veces cada combinación.	No aplica.

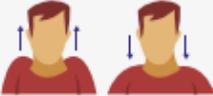
Espalda

	Abra ligeramente las piernas, coloque las manos en la cintura y gire hacia la derecha y la izquierda y viceversa.	5 veces cada ejercicio de forma lenta.	Si presenta enfermedad de columna no realice ejercicios de flexión (doblar el tronco hacia adelante).
	Abra ligeramente las piernas, coloque las manos en la cintura y mueva el tronco hacia adelante y hacia atrás.	5 veces cada ejercicio de forma lenta.	Si presenta enfermedad de columna no realice ejercicios de flexión (doblar el tronco hacia adelante).

Miembros inferiores

	Mueva los brazos y las piernas en direcciones opuestas (como al caminar, pero exagerando los movimientos y sin moverse del sitio). Asegúrese de que el talón siempre haga contacto con el suelo.	Realizar este ejercicio durante 2- 3 minutos.	Si presenta enfermedad de columna realícelo de forma lenta y en lo posible manteniendo la espalda recta.
	Coloque las manos en la cintura y realice movimientos circulares hacia la derecha y hacia la izquierda con las caderas.	10 veces cada combinación.	No aplica.
	Levante la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, imagínese que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empiece a pedalear de forma suave hacia adelante.	5 movimientos de pedaleo suaves y cambie de pierna.	No aplica.
	En posición de pie, con la espalda recta, doble la pierna derecha hacia atrás y luego realícelo con la izquierda.	10 veces con cada pierna.	No aplica.
	En posición de pie, con la espalda recta, dirija la pierna derecha hacia el lado y regrésela a la posición inicial, continúe con la otra pierna.	10 veces con cada pierna.	No aplica.
	En posición de pie con la espalda recta, dirija la pierna derecha hacia arriba y hacia abajo, continúe con la otra pierna.	10 veces con cada pierna.	No aplica.

➤ **Ejercicios compensatorios o de estiramiento:**

Para cabeza y cuello	
	1. Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro. Sostenga de 10 a 15 segundos.
	2. De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.
Para hombros y brazos	
	1. Lleve los hombros hacia las orejas, Sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.
Para hombros y brazos	
	2. Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltarlas. Sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.
	3. De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tire el codo hacia el cuello, mantenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición.
	4. Mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego hacia abajo y adelante, de manera circular. Repita en sentido contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.
Para muñecas, manos y dedos	
	1. Lleve el brazo hacia adelante y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare y con la ayuda de la otra mano lleve hacia atrás toda la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.
	2. Lleve el brazo hacia adelante de tal forma que los dedos apunten hacia abajo y con la ayuda de la otra mano lleve hacia abajo toda la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.
	3. Lleve el brazo hacia adelante y estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sostenga 10 segundos cada dedo.

Para la espalda



1. Sentado coloque las manos detrás del cuello, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Para la espalda



2. En posición de pie, extienda los brazos hacia adelante entrelazando las manos, doble un poco las rodillas y sostenga la posición de 10 a 15 segundos.



3. Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia adelante, entrelazándolas y sacando la espalda como si fuera un gato. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Para la cadera y miembros inferiores



1. Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga la espalda recta y la pierna de apoyo.

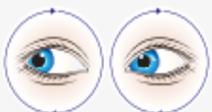


2. De un paso al frente, apoye el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia arriba. Sostenga de 10 a 15 segundos.



3. De pie, sostenido del espaldar de una silla, doble la pierna hacia atrás como lo indica la figura, alterne y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.

➤ **Ejercicios para la fatiga visual:**

	<p>1. Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repitiendo durante 10 segundos.</p>
	<p>2. Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.</p>
	<p>3. Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo POSITIVO.</p>

➤ **Ejercicios de gimnasia cerebral:**

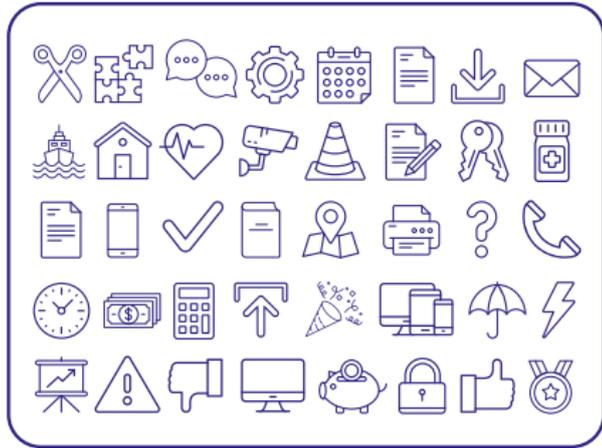
Encuentre el número que no se repite.

9	6	5	4	6
4	7	8	9	5
8	0	1	7	0

Mire el gráfico y diga el COLOR, no la palabra.

Amarillo	Azul	Naranja
Negro	Rojo	Verde
Morado	Amarillo	Rojo
Naranja	Verde	Negro
Azul	Rojo	Morado
Verde	Azul	Naranja

Encuentre el dibujo repetido.



Encuentre una cara distinta.



¿De qué color hay más triángulos?

