



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado
Facultad de Ingeniería Geológica, Minera,
Metalúrgica y Geográfica
Unidad de Posgrado

Efectividad de un programa de micropausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Gestión Integrada
en Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente

AUTOR

Weny Milagros HUAMANI HUAYLLACAHUA

ASESOR

Dra. Lucila del Carmen VALLEJO ROMO

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Huamani, W. (2026). *Efectividad de un programa de micropausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Ingeniería Geológica, Minera, Metalúrgica y Geográfica, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Weny Milagros Huamani Huayllacahua
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	47917298
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-0546-0028
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Lucila del Carmen Vallejo Romo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06447406
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3792-9713
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Enrique Guadalupe Gómez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09191995
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Vidal Sixto Aramburú Rojas
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08608364
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Ofelia Carmen Santos Jiménez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25454259
Datos de investigación	

Línea de investigación	C.0.6.7. Seguridad Minera y Gestión de Riesgos
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Callao Provincia: Callao Distrito: Callao Avenida: Morales Duárez s/n Latitud: -12.02189 Longitud: -77.11432
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2026
URL de disciplinas OCDE	Ingeniería de la construcción https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#2.01.03



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

SUSTENTACIÓN PÚBLICA

En la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - Lima, a los veintiocho días del mes de enero del año dos mil veintiséis, siendo las once horas, se reúnen los suscritos Miembros del Jurado Examinador de Tesis, nombrado mediante Dictamen N° 000072-2026-UPG-VDIP-FIGMMG/UNMSM del 23 de enero del 2026, con la finalidad de evaluar la sustentación oral de la siguiente tesis:

TÍTULO

«EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE MICROPAUSAS ACTIVAS PARA LA REDUCCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN UNA EMPRESA DEL SECTOR CONSTRUCCIÓN»

Presentado por la Bach. **WENY MILAGROS HUAMANI HUAYLLACAHUA**, para optar el **GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER** en **GESTIÓN INTEGRADA EN SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE**.

El Secretario del Jurado Examinador de la Tesis, analiza el expediente N° UNMSM-20220102444, de fecha 12 de diciembre del 2022, en el marco legal y Estatutario de la Ley Universitaria, acreditando que tiene todos los documentos y que cumplió con las etapas del trámite según el «Reglamento General de Estudios de Posgrado», aprobado con Resolución Rectoral N° 04790-R-18 del 08 de agosto del 2018.

Luego de la Sustentación, se procede con la calificación de la Tesis, de acuerdo al procedimiento respectivo y se registra en el acta correspondiente de conformidad al Art. 100 del precitado Reglamento, correspondiéndole al graduando la siguiente calificación:

BUENO (15)

Habiendo sido aprobada la sustentación de la Tesis, el Presidente recomienda a la Facultad se le otorgue el **GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER** en **GESTIÓN INTEGRADA EN SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE** a la Bach. **WENY MILAGROS HUAMANI HUAYLLACAHUA**.

Siendo las 12:00 horas, se dio por concluido al acto académico.

DR. ENRIQUE GUADALUPE GÓMEZ
Presidente

DR. VIDAL SIXTO ARAMBURÚ ROJAS
Secretario

DRA. OFELIA CARMEN SANTOS JIMENEZ
Miembro

DRA. LUCILA DEL CARMEN VALLEJO ROMO
Asesor



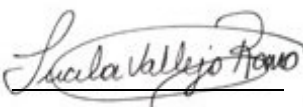
Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, DRA. LUCILA DEL CARMEN VALLEJO ROMO en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen de la **UPG** N° 000058-2025-UPG-VDIP-FIGMMG/UNMSM **de la tesis**, cuyo título es **«EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE MICRO PAUSAS ACTIVAS PARA LA REDUCCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL DE UNA EMPRESA DEL SECTOR CONSTRUCCIÓN»**, presentado por la **bachiller** WENY MILAGROS HUAMANI HUAYLLACAHUA, para optar el grado académico de MAGISTER EN GESTIÓN INTEGRADA EN SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **07%** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado académico de MAGISTER EN GESTIÓN INTEGRADA EN SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE.

Lima, 5 de Julio de 2026

Firma del Asesor 

Nombres y Apellidos del asesor: Lucila Del Carmen Vallejo Romo

DNI: 06447406

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a Dios por bendecirme día a día. A mis padres, Juan Huamani Sánchez y Domitila Huayllacahua Cuya, y a mi hermana Astrid Huamani Huayllacahua quienes fueron mi soporte incondicional y que, con su amor, perseverancia y afán, me han permitido llegar a cumplir hoy uno de mis más grandes sueños. Les agradezco por brindarme esas palabras de aliento que hicieron convertirme en una mejor persona.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi asesora la Dra. Lucila del Carmen Vallejo Romo quien me brindó sus conocimientos valiosos y me dedicó su tiempo para culminar esta tesis.

CONTENIDO

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
CAPITULO I : INTRODUCCIÓN	13
1.1 Situación Problemática	13
1.2 Formulación del problema	15
1.2.1 Problema general.....	15
1.2.2 Problemas específicos	15
1.3 Justificación.....	15
1.3.1 Justificación teórica	15
1.4 Objetivos de la investigación	16
1.4.1 Objetivo general.....	16
1.4.2 Objetivos específicos	17
1.5 Hipótesis de la investigación.....	17
1.5.1 Hipótesis General	17
1.5.2 Hipótesis Específicas	17
1.5.3 Matriz de Consistencia	18
CAPITULO II : MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Antecedentes de investigación	19
2.1.1 Antecedentes internacionales	19
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	20
2.2 Bases teóricas teorías	22
2.2.1 Pausas activas.....	22
2.2.2 Estrés.....	29
2.3 Marcos Conceptuales.....	35
2.3.1 Buena práctica	35
2.3.2 Calidad de vida	35
2.3.3 Efectividad	35
2.3.4 Estrés laboral.....	35

2.3.5 Medida de seguridad en el trabajo.....	36
2.3.6 Micro pausas activas.....	36
2.3.7 Programa	36
2.3.8 Riesgo Laboral.....	36
CAPITULO III: METODOLOGÍA	37
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	37
3.2 Variables de investigación	37
3.2.1 Variable independiente.....	37
3.2.2 Variable dependiente	37
3.2.3 Matriz de operacionalización de variables	38
3.3 Unidad de análisis	39
3.4 Población y Muestra	39
3.4.1 Población	39
3.4.2 Muestra	39
3.4.3 Selección de muestra.....	39
3.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	39
3.5.1 Técnicas de investigación	39
3.5.2 Instrumento de investigación.....	40
3.6 Análisis e interpretación de la información	41
CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
4.1 Presentación de resultados	43
4.1.1 Variable independiente (micro pausas activas).....	43
4.1.2 Variable dependiente (estrés laboral)	45
4.2 Análisis, interpretación y discusión de resultados	49
4.3 Prueba/Comprobación de hipótesis.....	51
4.3.1 Evaluación de la normalidad	51
4.3.2 Hipótesis general	52
4.3.3 Hipótesis específica 01.....	53
4.3.4 Hipótesis específica 02.....	55
CONCLUSIONES	57

RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	67

LISTA DE FIGURAS

Figura N° 1. Mapa de procesos.....	28
Figura N° 2. Nivel de Estrés	31
Figura N° 3. Nivel bajo de estrés y buena actitud	33
Figura N° 4. Nivel alto de estrés y mala actitud	33
Figura N° 5. Distribución de frecuencias para la variable micro pausas activas	44
Figura N° 6. Distribución de frecuencias para la variable estrés laboral	46
Figura N° 7. Distribución de frecuencias para la dimensión estrés psicológico	47
Figura N° 8. Distribución de frecuencias para la dimensión estrés fisiológico	49
Figura N° 9. Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis general	53
Figura N° 10. Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis específica 01	55
Figura N° 11. Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis específica 02	56
Figura N° 12. Ejercicio de inhalación	80
Figura N° 13. Ejercicio de exhalación.....	81
Figura N° 14. Ejercicio de Movimiento	81
Figura N° 15. Ejercicio de Movimiento de manos	82
Figura N° 16. Ejercicios de hombros	82
Figura N° 17. Ejercicios de inhalación	83
Figura N° 18. Ejercicios de exhalación.....	84
Figura N° 19. Ejercicio de movimiento de piernas	84
Figura N° 20. Ejercicio de estiramiento de tronco	85
Figura N° 21. Estiramiento de cuello derecho	86
Figura N° 22. Estiramiento de cuello izquierdo	86

LISTA DE CUADROS

Cuadro N° 1 Matriz de consistencia	18
Cuadro N° 2 Labores en la instalación de drywall con respecto al aspecto físico.....	35
Cuadro N° 3 Labores en la instalación de drywall con respecto al aspecto psicológico	36
Cuadro N° 4 Matriz de operacionalización de variables	38
Cuadro N° 5 Fiabilidad del instrumento de la variable Estrés Laboral	41
Cuadro N° 6 Coeficiente del Alfa de Cronbach	41
Cuadro N° 7 Resumen para variable micro pausas activas.....	44
Cuadro N° 8 Resumen para variable estrés laboral	45
Cuadro N° 9 Resumen para dimensión estrés psicológico	47
Cuadro N° 10 Resumen para dimensión estrés fisiológico	48
Cuadro N° 11 Resumen para dimensión estrés fisiológico	51
Cuadro N° 12 Resumen para hipótesis general	53
Cuadro N° 13 Resumen para hipótesis específica 01	54
Cuadro N° 14 Resumen para hipótesis específica 02	56

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la influencia de un programa de micro pausas activas en la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción. La tesis fue de tipo aplicada y con un diseño experimental. El grupo de prueba fue de 30 colaboradores. Como instrumento se desarrolló un cuestionario para el estrés laboral validado por jueces expertos, el cual permitió identificar la intensidad del estrés presente en los trabajadores. Los resultados demostraron que, tras la implementación del programa el 70% de los participantes de casos con estrés laboral logró disminuirlo significativamente, alcanzando en su totalidad un nivel bajo de estrés, por lo que la percepción es una estrategia eficiente en cuanto a la mejora en la salud física y mental, ya que los breves periodos de descanso reducen el estrés generado estimulando el rendimiento satisfactorio en el trabajo. En conclusión, el programa de micro pausas activas se evidenció como una estrategia eficaz para mejorar la salud física y mental de los trabajadores, al contribuir a la reducción del estrés y al fortalecimiento del rendimiento laboral. Asimismo, su implementación favorece el desarrollo de una cultura de bienestar organizacional y constituye un componente relevante del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, al contribuir a la prevención de accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales, impactando positivamente en la productividad y el clima laboral.

Palabras clave: estrés laboral, micro pausas activas, rendimiento, eficiente

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the influence of a micro-active break program on reducing work-related stress levels in a construction company. The thesis was applied research with an experimental design. The experimental group consisted of 30 employees. A work-related stress questionnaire, validated by expert judges, was used as the research instrument, allowing for the identification of the intensity of stress experienced by the workers. The results showed that, after the implementation of the program, 70% of the participants who initially presented work-related stress experienced a significant reduction, reaching an overall low level of stress. These findings suggest that the program is an effective strategy for improving physical and mental health, as the brief rest periods help reduce stress and promote satisfactory work performance. In conclusion, the micro-active break program proved to be an effective strategy for enhancing the physical and mental health of workers, contributing to stress reduction and enhanced work performance. Furthermore, its implementation fosters the development of a culture of organizational well-being and represents a relevant component of the occupational health and safety management system, as it contributes to the prevention of accidents, incidents and occupational diseases, positively impacting productivity and the work environment.

Keywords: work stress, active micro-breaks, performance, efficient

CAPITULO I : INTRODUCCIÓN

1.1 Situación Problemática

Tras la crisis sanitaria de la pandemia COVID 19, se han presenciado una alta demanda del trabajo virtual con efectos en el comportamiento del ser humano y con posibles consecuencias en los niveles de estrés laboral. Asimismo, los constantes cambios asociados al uso prolongado de equipos tecnológicos y a las continuas actualizaciones digitales han generado un cambio de estrés notable, que afecta a la vida personal y laboral al producir perturbaciones; es por ello que, implica la realización de actividades físicas para aminorarlas.

Como indica la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020) se presenta una vinculación entre incremento del estrés en el trabajo y los distintos trastornos cognitivos; asimismo, guardan relación con los aspectos tecnológicos, entre ellos el aumento del trabajo mediante nuevas aplicaciones, demasía de información y presiones de trabajo, entre otros.

Por ello, cuando se relaciona el estrés con el trabajo, muchas personas presentan exigencias laborales, limitaciones en sus funciones, jornadas de trabajo prolongadas que podrían generar un riesgo peligroso a la salud, debido a que años atrás se tuvo otra calidad de vida menos compleja; y con el paso del tiempo se ha convertido en una amenaza silenciosa.

El estrés en el trabajo impacta significativamente en el bienestar psicológico, convirtiéndose en un factor importante en la rutina diaria y afectando de manera adversa en el empleo, perjudicando al individuo en su ámbito, esto puede provocar conflictos de convivencia laboral y déficit

recíproca dentro del grupo.

Conforme con el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) el Perú presenta un incremento de estrés laboral que logra alcanzar un 52,2%; por ello, se debe evaluar diversos factores de riesgos en las organizaciones y el desempeño que brinda cada trabajador para reducir la consecuencia en la salud.

Según EZERSKII (2025) indica que el 72% de peruanos están afectados por el estrés laboral a causa de diversas condiciones como: la excesiva carga de trabajo, la incertidumbre, la adaptación forzosa de nueva tecnología, la opresión constante, la ausencia de descanso, etc.; lo cual podría ocasionar la aparición de diferentes enfermedades severas ocasionando pérdidas productivas.

Como indica el Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud (CENSOPAS, 2024) se muestra un alta de riesgos desfavorables donde predomina la ausencia de control laboral y la incertidumbre de ella; estos descubrimientos son una alerta que implica la intervención inmediata a mejorar la situación en el trabajo y que genere un impacto efectivo de índole vital.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2023) reportó resultados de cifras preocupantes de atenciones médicas a más de 42 000 diagnosticadas estrés severo; y para el 2022 se tuvieron cifras similares lo que evidencia la persistencia y gravedad de este problema de salud, así como la creciente preocupación institucional entono a sus implicancias para el bienestar de la población.

Según el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, 2000) las causas primordiales de lesiones en los instaladores de drywall serian el excesivo esfuerzo (37%) y caídas en altura (32%), esto es a consecuencia de la instalación de paneles de drywall a cierta altura.

En la empresa objeto de estudio se evidencia un crecimiento acelerado en los

niveles de producción, lo que ha permitido alcanzar los objetivos de ejecución del trabajo planificados. No obstante, este incremento en la carga laboral ha generado impactos negativos en el bienestar del capital humano, reflejados principalmente en altos niveles de estrés, derivados del agotamiento por la acumulación de horas trabajadas y de un clima laboral desfavorable que se ha ido consolidando.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿En qué medida el programa de micro pausas activas reduce el nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿En qué medida las micro pausas activas reducen el nivel de estrés psicológico en una empresa del sector construcción?
- ¿En qué medida las micro pausas activas reducen el nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción?

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación teórica

En la búsqueda de información para esta tesis no se halló muchas investigaciones sobre micro pausas activas; sin embargo, se encontró investigaciones sobre pausas activas tanto en estudios, planes y programas.

La presente tesis brinda aportes, conocimientos, información y datos sobre micro pausas activas que serán de utilidad para otros estudios similares e

investigaciones sobre este tema, ya que se presenta una limitada cantidad de investigaciones e información sobre micro pausas activas.

1.3.2 Justificación práctica

En el contexto actual, el estrés ocupacional representa un peligro de enfrentar, al provocar que los individuos sean incompetentes de pensar y de calmarse, al asumir determinaciones y generando un entorno adverso. En este sentido; la presente tesis expone demostrar la disminución de dicho problema con la aplicación de este plan de micro pausas activas.

Esta investigación plantea una solución para abordar dicha problemática en el entorno psicosocial. En la actualidad, un gran número de individuos están siendo afectados por la acumulación de tareas laborales, aceptación de funciones adicionales, el entorno laboral, entre otros. Bajo esta premisa, el desarrollo del plan de micro pausas activas se percibe como una alternativa para el estrés laboral, al analizar el impacto de su implementación y los resultados beneficiosos que aporta, permite reducir la permanencia del estrés que pueda presentarse.

Determinar la efectividad del programa de micro pausas activas es importante porque brinda diversos resultados como la mejora del desempeño en el trabajo, aumento del proceso productivo, incremento de la capacidad de concentración en las actividades del trabajo y posibilita a minorar los diferentes tipos de riesgos que se podrían generar en la organización.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

- Determinar la efectividad de un programa de micro pausas activas en la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción.

1.4.2 Objetivos específicos

- Determinar la efectividad de las micro pausas activas para la reducción del nivel de estrés psicológico en una empresa del sector construcción.
- Determinar la efectividad de las micro pausas activas para la reducción del nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción.

1.5 Hipótesis de la investigación

1.5.1 Hipótesis General

- El programa de micro pausas activas es efectivo para la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción.

1.5.2 Hipótesis Específicas

- Las micro pausas influyen para la reducción del nivel de estrés psicológicos en una empresa del sector construcción.
- Las micro pausas influyen para la reducción del nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción-

1.5.3 Matriz de Consistencia

Cuadro N° 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
GENERAL	GENERAL	GENERAL	•Tipo: El tipo de investigación es aplicada. •Diseño: En esta investigación es experimental •Población: La población de estudio son 30 trabajadores del sector de construcción •Muestra: En esta investigación se expone mediante un estudio censal.
¿En qué medida el programa de micro pausas activas reduce el nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción?	Determinar la efectividad de un programa de micro pausas activas en la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción.	El programa de micro pausas activas es efectivo para la reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción.	
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	
¿En qué medida las micro pausas activas reducen el nivel de estrés psicológico en una empresa del sector construcción? ¿En qué medida las micro pausas activas reducen el nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción?	- Determina la efectividad de las micro pausas activas para la reducción del nivel de estrés psicológico en una empresa del sector construcción. - Determinar la efectividad de las micro pausas activas para la reducción del nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción	- Las micro pausas influyen para la reducción del nivel de estrés psicológicos en una empresa del sector construcción. - Las micro pausas influyen para la reducción del nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción.	

Fuente. Propia (2025).

CAPITULO II : MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

- Ordoñez (2021) con el estudio de la tesis para optar el grado de Magíster indicó que el objetivo del estudio consistió en diseñar una propuesta en relación a la implementación de pausas activas para los docentes de un centro educativo. El diseño de la investigación fue de campo orientado a las preguntas directas sobre fuentes existentes abordadas en su ámbito natural de manera cuantitativamente, de tipo proyección.

Los instrumentos que se aplicaron fueron cuestionarios avalados por un grupo de expertos dirigido para 21 docentes del centro educativo. Para obtener los resultados del estudio se utilizó un cuestionario con 11 preguntas, el cual arrojó que el 28,6% de los docentes presentaban enfermedades no transmisibles y que el 76,2% de ellos mismos tenían iniciativa para generar pausas activas y así mejorar su productividad y cooperación en su comodidad. Por eso se propuso 6 talleres de pausas activas que favorezca la salud personal de los docentes.

- Ochoa et ál., (2020) con el estudio del artículo científico: La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas indicó que el objetivo general de la investigación fue una verificación documentaria de 12 artículos con datas diferentes sobre los empleos físicos en los colaboradores al inicio y luego del uso de las micro pausas activas.

Tras verificar los resultados, se mostraron que el 17,5 % realizan trabajos con energía, sin uso de las micro pausas; sin embargo, cuando se aplica descansos durante las actividades físicas se puede apreciar que el porcentaje incrementa para el retorno de dichos trabajos, a un 22,7 %. Demostrando que las pausas activas mejoran el rango de productividad de los colaboradores.

- Michels (2020) en el estudio de tesis para optar el grado de Maestría, mencionó que el objetivo fue analizar los procesos que influyen en la implementación de las pausas durante la jornada laboral. El muestreo fue experimental y la muestra fue de 248 participantes. El instrumento fue una encuesta virtual en la cual se colocaron 3 momentos de descansos laborales. Los resultados después de comparar los diversos métodos para disminuir la experiencia de retornar al trabajo después de un descanso fueron satisfactorios al lograr disminuir el efecto negativo; es decir, muestra la satisfacción de la recuperación de actitudes pertinentes al trabajo.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

- Ravines (2020) con la investigación de tesis para obtener el grado de Maestría, refirió que el objetivo principal de la investigación fue detallar el efecto de los descansos activos en los educandos del taller de Terapia física en el Instituto Cayetano Heredia de Chiclayo. El estudio fue experimental, se aplicó el diseño pre experimental con un test previo y test posterior en un equipo no aleatorio. El enfoque fue cuantitativo con una investigación de tipo aplicada. La muestra fueron 29 alumnos del curso y se empleó el instrumento Test de EVA (ESCALA VISUAL ANALÓGICA) la cual muestra una escala de intensidad.

Las conclusiones comprobaron una escala baja para todos los trabajadores del grupo experimental al 100% como tensiones, malestares corporales, etc.; en cuanto al grupo de control, presentó

una reducción del nivel con 67,86% al 64,29 %; sin embargo, se efectuó más pruebas en las cuales se logró analizar mejor el problema mediante el aplicativo de las pausas.

- Pozo et ál. (2023) con la tesis para obtener el grado de Maestría en Gestión del Talento Humano en la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Perú menciona que el objetivo fundamental fue hallar la influencia de los descansos activos con el rendimiento durante el trabajo de los profesores de la Facultad de estudios de posgrado en la Universidad Privada Antenor Orrego, 2021.

El estudio presentó un enfoque correlacional, descriptiva causal, con un diseño no experimental. La población fue de 40 profesores; asimismo, se aplicó un cuestionario como instrumento verificado por expertos. Los resultados determinaron la influencia positiva de las pausas activas en los profesores. Con lo anterior, los autores concluyeron que la implementación de las pausas activas logró un mejor rendimiento laboral; asimismo, menor presencia de fatiga y estrés generado por el trabajo, donde el nivel de pausas influye desde la jornada de trabajo hasta la manera estratégica de desarrollar, con un incremento del 20%.

- Álvarez (2022) con el estudio de la tesis para alcanzar el título de Maestría en Gestión Pública de la Universidad Cesar Vallejo, Perú mencionó que el propósito primordial fue indicar el enlace de los descansos dinámicos con la tensión en el trabajo en los trabajadores del plan gubernamental. La investigación mostró un método de estudio de análisis numérico. La población fue de 304 colaboradores de tipo probabilística y se escogió a 171 de estos como muestra. Asimismo, se aplicó cuestionarios y se utilizó el método del sondeo, los cuales fueron aprobados por jueces expertos.

Se empleó para la correlación el Alfa de Cronbach a los descansos dinámicos (0.715) y cansancio del trabajo (0.762). La conclusión que se

consiguió en base al propósito mostró una relación desfavorable de los descansos dinámicos y el cansancio medido laboral de manera directa hacia el personal del plan gubernamental, del cual se dedujo desarrollar descansos dinámicos en el empleo para reducir la tensión en el trabajo, al fomentar optimizar el estilo de vida para el personal.

2.2 Bases teóricas teorías

2.2.1 Pausas activas

2.2.1.1 Origen de las pausas activas

Los descansos dinámicos aparecen en el transcurso de 1925, como resultado de los trabajadores de industrias en Polonia conocido también como Gimnasia de pausa.

Durante el año 1960 se promovía a las diferentes compañías a incentivar los ejercicios de manera remunerativa. A lo largo 1990, se generaron manifestaciones debido a los distintos daños laborales producidos por las actividades repetitivas, así como la condición médica de los digitadores Ler; de igual manera, varias compañías se preocuparon del bienestar físico de los colaboradores.

En la actualidad, debido al requerimiento elevado de las obligaciones laborales y la actualización en el desarrollo sistemático, implica que las compañías apliquen planes que incorporen descansos en sus tareas y así se pueda reducir el agotamiento por trabajo (Farro, 2022).

2.2.1.2 Definición de las pausas activas

Se comprende sobre los descansos activos como el momento que una persona realiza diversas gesticulaciones corporales que facilitan interrumpir la dureza ocasionada por una posición fija. La aplicación de ésta es segura para luchar contra el estrés, donde los momentos de juegos y relajación

son fundamentales porque reactivan partes del cuerpo; asimismo, mejoran la concentración y el estado de ánimo, manifestándose directamente en el desempeño de su trabajo (Mosquera; 2018).

2.2.1.3 Definición de las micro pausas activas

Se entiende como breves descansos activos a la realización de actividades físicas grupales de trabajadores en tiempos cortos durante la jornada de trabajo sin excluir sus tareas encomendadas por su empleador, en bienestar de su propia salud. Tiene como finalidad prevenir múltiples afecciones como el estrés e incentiva la calidad del individuo (Gutiérrez et ál. 2018).

2.2.1.3.1 Parámetros para micro pausas activas

Ortega (2024) indica que los parámetros a tomar en cuenta, son:

- Tiempo: para realizar las micro pausas activas se oscila entre el 1 a 5 minutos.
- Continuidad: se sugiere realizar las micro pausas activas cada 25 a 60 minutos del trabajo continuo.
- Objetivo: disminuir toda posibilidad que genere algún tipo de accidentes y/o enfermedades laborales, contribuyendo al aumento de la concentración.

2.2.1.4 Importancia de las micro pausas activas

Es fundamental ejecutar micro pausas activas puesto que favorece la recuperación de fuerza e incrementa su productividad en las tareas mediante los movimientos articulares y descontracturación, alivia el estrés y la fatiga generado durante el trabajo (Linares, 2020).

2.2.1.5 Situaciones donde se aplica las micro pausas activas

- **Micro pausa activas de introducción:** se describe al desarrollo de las actividades físicas previo de comenzar las tareas, se basa en activar y

preparar los músculos para tener una mejor disponibilidad al realizar sus trabajos. Su realización es de hasta 5 minutos (Casierra, 2014).

- **Micro pausa activas compensatoria:** este ejercicio corporal permite compensar algún padecimiento y/o tensión del músculo, corregir posiciones incorrectas del cuerpo que surgen durante la ejecución del trabajo asimismo reestablecer el estilo proactivo, se pone en práctica al intermedio de las tareas. Su realización es de hasta 5 minutos (Casierra, 2014).
- **Micro pausa activas de relajamiento:** para concluir las tareas asignadas se ejecutan dinámicas físicas para reducir alguna condición de salud mental y la rigidez del musculo por las tareas realizadas, con la intención de calmar la fatiga. Su realización es de hasta 5 minutos (Casierra, 2014).
- **Micro pausa activas correctivas:** se refiere a un pequeño grupo de personas con las mismas características sobre postura y en un momento diferente de los ejercicios comunes. Sirve para recuperar el equilibrio en músculos tensos y articulaciones mediante ejercicios físicos específicos para estirar, reduce mediante la restauración de la resistencia muscular (Casierra, 2014).
- **Micro pausas activas de manutención:** esto se puede hacer antes del inicio de las horas de trabajo, en el almuerzo como un plan de continuidad donde se logra el equilibrio muscular usando un método para tratar o terapéutico (Casierra,2014).

2.2.1.6 Tipos de ejercicios para micro pausas activas

Entre los movimientos que se logra utilizar para las suspensiones activas, están:

- **Ejercicios con estiramiento muscular:** son movimientos que se realizan estirando después de un largo día laboral de inactividad en la

computadora, escritorio, tareas, ver televisión TV, etc. Por lo tanto, el ejercicio posibilita prevenir la dureza muscular y la baja flexibilidad, que es una condición necesaria desde la infancia, ya que el beneficio de una mejor flexibilidad es una mejora en el rango de realizaciones de ejercicios que favorecen la estabilidad, alivia la tensión y mejoran la posición (Fernández, 2019).

- **Ejercicios de inhalación y exhalación:** están relacionados con la salud física, mental y emocional porque permite liberar tensiones para que podamos practicar ejercicios que propician cambiar nuestra respiración, aumentar, disminuir o incluso dejar de respirar por un corto tiempo. Todas las emociones (tristezas, celos, dolor, estrés, irritación, etc.), afecta la respiración. La respiración controla y equilibra los niveles de estrés y ansiedad de las personas (Gutiérrez et ál., 2018).
- **Ejercicios de movimiento muscular:** deben realizarse de acuerdo con las capacidades físicas del individuo sin dolor, que comienza con un calentamiento anterior para prevenir daños, estos ejercicios se pueden combinar con ejercicios de respiración mejorando la condición física, la saturación de oxígeno y tendones, del cual mejoraron sus actividades (Gutiérrez et ál., 2018).
- **Movimiento de relajación:** esta es una de las actividades de alivio cerebral y al igual que las anteriores, es útil para salir de la rutina y favorece la salud física, mental y cognitiva. Favorece el comportamiento y la atención.
Por este motivo, este tipo de actividad es muy beneficiosa y de gran ayuda para mejorar las capacidades cognitivas ya que promueven el relajo de cuerpo y mente (Arteaga y Guillen 2023).

2.2.1.7 Beneficios de las micro pausas activas

Según Barón (2014) en un enfoque conceptual enfatiza que el ejercicio puede reducir la incidencia de osteoporosis, neutralizar la obesidad,

incrementar la fuerza muscular, mejorar la eficiencia del músculo cardíaco y la autoestima que tiene un efecto beneficioso sobre las articulaciones, es uno de los eslabones más importantes, pero no el único.

A su vez reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como la obesidad y la diabetes, además de incrementar los beneficios psicológicos; también crear más vitalidad y energía para realizar diversas actividades diarias satisfactoriamente (Barón, 2014).

Según Morales (2020) es un instrumento clave que mejorar la salud y el equilibrio de la persona en sus diversos aspectos:

- **Fisiológicos:** el resultado del beneficio fisiológico es la optimización de reacción que ocasiona el cuerpo humano (cambios) mediante el impulso, previniendo daños en trabajos repetitivos. Al presentar cambios como:
 - Favorece la circulación sanguínea de los músculos, calmando la tensión.
 - Optimiza la oxigenación del cuerpo.
 - Adaptación física para futuras tareas (Morales, 2020, p. 41).
- **Psicológicos:** se considera psicológico porque mejora el impulso positivo sensitivo, psicológico (autoestima) e intelectual y reduce estrés, tensiones ocasionadas por el trabajo como:
 - Reducción de agotamiento y adaptación de los hábitos en el trabajo
 - Mejora la capacidad de atención.
 - Estimula la autovaloración.
 - Favorece la comunicación entre compañeros (Morales, 2020, p. 41).
- **Social:** fomenta la integración entre personas de manera que despierte ese estímulo de inicio. De manera que se obtiene cambios eficaces

como:

- Despierta surgimiento de un líder.
 - Conexión mejorada entre compañero.
 - Promueve la mezcla social.
 - Fortalece el sentirse bien en grupo.
 - Ayuda en el trabajo Interdisciplinario.
 - Reducir los conflictos en el trabajo (Morales, 2020, p. 41).
- **Laboral:** se ejecuta de manera preventiva para la disminución de accidente en la empresa. Asimismo, se tiene cambios eficaces como:
 - Disminuye accidentes y enfermedades ocupacionales.
 - Aumento de productividad (Morales, 2020, p. 41).

Se indica que son muchos los beneficios que tiene realizar las micro pausas con el objetivo único de dar el bienestar laboral a cada personal.

2.2.1.8 Micro pausas activas en las organizaciones

Con el fin de ejecutar las micro pausas activas en las organizaciones, estará sujeto a la acción propia de los trabajadores (sensibilizados) y al conocer las ventajas que genere hacia el bienestar propio.

Estos ejercicios corporales conllevan un tiempo corto (3 a 5 minutos), son implementadas a través de un plan en el que los músculos más afectados se ejercitan; en donde se ejecuta diversas rutinas de ejercicios (Pacheco y Tenorio, 2015).

2.2.1.9 Procesos de la organización

La organización en investigación se enfoca en la instalación de drywall, que consiste en el conjunto estructurado y sistematizado de los diferentes procesos de trabajos que se ejecutan para lograr el propósito dentro de la empresa. Se presenta el mapa de procesos de la organización, consiste en la transformación del requerimiento de los clientes hasta la entrega del o servicio como la instalación de drywall. (Zaratiegui. 1999).

En la figura N.º 1 se evidencia el mapa de procesos de la organización

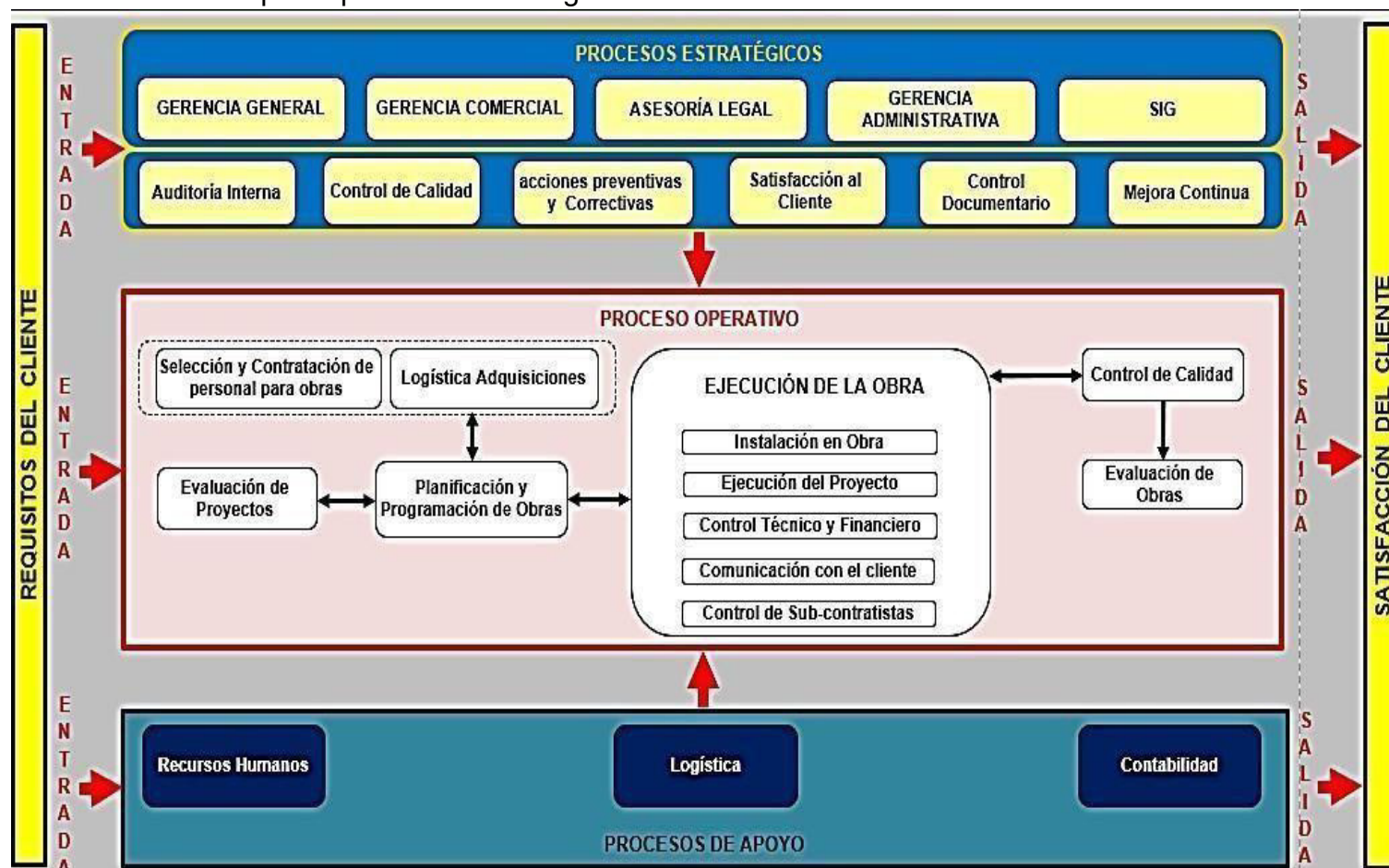


Figura N.º 1. Mapa de procesos. Fuente. Propio (2025).

2.2.1.9.1 Proceso de instalación de drywall

Según Servicio Nacional de Capacitación para la Industria de la Construcción (SENCICO, 2021) mediante documentos técnicos se detalla el proceso de instalación de drywall:

- **Planeación y medición del área:** se planifica y se mide el espacio donde se ejecuta la instalación, teniendo en consideración el trayecto de la instalación de luz, ventanas, puertas y otros que permita calcular con exactitud la cantidad de material a utilizar (SENCICO, 2021).
- **Instalación de la estructura metálica:** se instala los soportes de forma que estén nivelados y fijos (SENCICO, 2021).
- **Instalación de planchas:** se cortan las planchas a medida y se fijan a la estructura metálica (SENCICO, 2021).
- **Acabados:** entre las juntas de las planchas se rellena con masilla y cinta, para obtener una plancha uniforme, se procede a lijar y a colocar pintura (SENCICO, 2021).

2.2.2 Estrés

2.2.2.1 Origen del estrés

Según Portero de la Cruz (2019) el estrés es un término que ha sido muy estudiado, evolucionando así su definición desde etapas históricas. En el siglo XIV dicha palabra se mencionaba para manifestar presión, severidad o sufrimiento en el sector de metalurgia; alrededor del siglo XVII se consideró el estrés como el esfuerzo físico que ejerce al levantar una carga pesada. A comienzos del siglo XX se consideró que era la alteración del equilibrio del ambiente interno

propio, con el avance de la ciencia el concepto ha estado cambiando, definiéndolo como: el cansancio del recurso propio para afrontar fuertes situaciones.

A la actualidad, la definición de estrés se sigue reforzando de conocimientos desde un punto fisiológico y psicológico (Portero de la Cruz, 2019).

2.2.2.2 Definición de Estrés laboral

Según Fernández (2009) es la respuesta de la interacción de la persona y su entorno organizacional, esto afecta a su estado emocional, físico y psíquico considerado, así como una amenaza silenciosa.

2.2.2.3 Tipos de Estrés laboral

Según Onofre (2021) la manera en que una persona enfrentan el estrés puede cambiar, para ello hay dos formas de afrontarlo:

- **Eustrés:** conocido también como el estrés positivo, es el mejor resultado donde se está implicada la hormona dopamina que produce la alegría, infiere sobre la relación del estresor (organización) y la reacción del individuo, al ofrecer una capacidad positiva para resolver distintos acontecimientos entendidos como riesgosos (Onofre, 2021).
- **Distrés:** conocido también como el estrés negativo, en la cual está implicada la hormona Cortisol, produciendo un desequilibrio físico y mental. En la figura 1 se aprecia a detalle un gráfico de los niveles de estrés generados (Onofre, 2021). En la figura N.º 2 se aprecia el nivel de estrés.

personas que laboran debido a que no se tiene paradas de descansos por diversas razones, desde la falta de empatía entre los compañeros hasta las exigencias laborales asumidas por el empleador, al crear un estrés negativo que afecta a la salud (MedlinePlus, 2024).

- **Factor ambiental:** es un factor que a lo largo de los años ha logrado cambiar el mundo mediante diversas razones como el avance de la tecnología, el mal aprovechamiento de los recursos naturales y la falta de sensibilización sobre la contaminación al medio ambiente; han llevado a que la mentalidad humana no se encuentre preparada para estos cambios y realiza un desorden ambiental con diversas actividades del día, provocando así cambios en la naturaleza que no solían pasar (MedlinePlus, 2024).

Debido a esto, se tiene como pensamiento futurista que las especies que sobrevivan a estos cambios no será la más fuerte ni la más inteligente sino la que mejor se adapte al cambio.

2.2.2.5 Consecuencia del Estrés laboral

Los efectos que se generan dependen de la frecuencia con la que se realiza, el grado en la que se encuentra y de qué modo logra perjudicar a la persona (Chang et ál., 2022).

En la figura N° 3 se identifica que a menor sea el nivel de estrés presentado mejor será la actitud que presente el individuo.



Figura N° 3. Nivel bajo de estrés y buena actitud. Fuente. Propia (2025).

En la figura N.º 4 se identifica que a mayor sea el nivel de estrés presentado menor será la actitud que presente el individuo.



Figura N° 4. Nivel alto de estrés y mala actitud. Fuente. Propia (2025).

Asimismo, investigaciones realizadas indican una relación complicada entre el estrés y el desempeño en las organizaciones.

Se clasifica las consecuencias en los siguientes efectos:

- **Efectos subjetivos:** en este efecto se tiene la angustia, ataque, cansancio, insatisfecho, fatiga, decepción, culpabilidad, lástima, irritabilidad, depresión, intimidación, etc. (Chang et ál., 2022).
- **Efectos fisiológicos:** presenta picazón de las extremidades, temblores corporales, resequedad en la boca, aumento de niveles de glucosa, palpitaciones en las pupilas, aceleración del ritmo

cardíaco, incremento de corticoide en la sangre y orina, aumento de la presión (Chang et ál., 2022).

- **Efectos cognoscitivos:** manifiesta la incompetencia de toma de decisiones, dificultad para concentrarse, falla de la memoria, sensibilidad a comentarios e interrupción mental (Chang et ál., 2022).
- **Efectos organizacionales:** se evidencia la falta de relación con los compañeros en el trabajo, disminución de la producción, incremento de accidentes o incidentes, pésimo clima laboral, insatisfacción en los trabajos, abandono de trabajos (Onofre y Olano, 2021).
- **Efectos conductuales:** refleja la inclinación de sufrir accidentes, arranques de locuras emocionales, el incremento de la ingesta de alcohol o consumo de cigarrillos, abuso de ingesta de alimentos o pérdida total de esta, conducta efusiva, risa inquieta, tartamudeo, nerviosismo (Chang et ál., 2022).

2.2.2.6 La influencia del estrés laboral en la ocurrencia de accidentes e incidentes en la instalación de drywall: un análisis estadístico.

De acuerdo con el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE, 2022) para el mes de enero del 2022 se reportaron 1 132 notificaciones sobre: accidentes de trabajo no mortales, accidentes de trabajo mortales, incidentes peligrosos y enfermedades ocupacionales, obteniendo así un mayor porcentaje con 97,44 % para accidentes de trabajo no mortales y un menor porcentaje con 0,27 % para enfermedades ocupacionales; representado por las industrias manufactureras (27,71%), actividades inmobiliarias, empresariales (15,19%) donde se involucra la instalación de drywall; quienes obtuvieron los mayores números en porcentaje.

Según Sengupta et al. (2014), el proceso de instalación de paneles de yeso (drywall) comprende diversas etapas, entre ellas la recepción y traslado de materiales, la habilitación de perfiles para tabiquería y refuerzos, la instalación de las planchas de drywall y el masillado, las cuales no presentan una exigencia uniforme.

La lista de labores que realizan los trabajadores de drywall en alturas son las siguientes:

- Levantamiento inicial de la plancha.
- Sostener la plancha durante el izaje.
- Elevación de la plancha hacia el techo.
- Posicionamiento de la plancha en la estructura.
- Coordinación con otro trabajador durante el izaje.
- Trabajo prolongado levantando planchas.

En el siguiente cuadro, se aprecia las labores realizadas en la instalación de drywall relacionadas al estrés físico, causado por la manipulación de cargas, posturas forzadas y esfuerzo muscular sostenido durante el levantamiento y posicionamiento de las planchas.

Cuadro N° 2. Labores en la instalación de drywall con respecto al aspecto físico

Labores en la Instalación de drywall	Factor generador de estrés físico	Manifestación del estrés físico	Posibles consecuencias
Levantamiento inicial de la plancha	Manipulación manual de carga voluminosa	Sobrecarga en zona lumbar y hombros	Lumbalgias, distensiones musculares
Sostener la plancha durante el izaje	Esfuerzo muscular sostenido	Fatiga en brazos y hombros	Cansancio muscular y pérdida de fuerza
Elevación de la plancha hacia el techo	Trabajo por encima del nivel del hombro	Sobrecarga en cuello y brazos	Dolor cervical y tensión muscular

Posicionamiento de la plancha en la estructura	Posturas forzadas y movimientos de ajuste	Fatiga muscular localizada	Lesiones musculoesqueléticas
Coordinación con otro trabajador durante el izaje	Esfuerzo simultáneo y control de equilibrio	Sobrecarga en extremidades superiores	Tendinitis o sobrecarga muscular
Trabajo prolongado levantando planchas	Repetición continua del esfuerzo físico	Fatiga física acumulada	Trastornos musculoesqueléticos

Fuente. Propia (2025).

La etapa de instalación de las planchas de drywall representa una fase crítica del proceso constructivo, debido a la elevada carga física y mental que impone sobre los trabajadores. Desde el punto de vista fisiológico, esta actividad implica la adopción prolongada de posturas forzadas, especialmente en trabajos por encima del nivel de los hombros, el levantamiento y sostenimiento de cargas, así como la ejecución de movimientos repetitivos, lo que genera fatiga muscular, sobrecarga osteomuscular y un mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

Respecto al estrés psicológico, en el siguiente cuadro se muestra las tareas realizadas relacionadas con estrés psicológico asociados a la carga mental y la percepción de riesgo durante las actividades de izaje, y en especial cuando se trabaja en alturas con planchas de 1.22 m de ancho por 2.44 m de largo.

Cuadro N° 3. Labores en la instalación de drywall con respecto al aspecto psicológico

Labores en la Instalación de drywall	Factor generador de estrés psicológico	Manifestación del estrés psicológico	Posibles consecuencias
Izaje de planchas pesadas	Percepción de dificultad física	Tensión mental	Ansiedad laboral
Instalación en altura o techo	Riesgo de caída o accidente	Estrés anticipatorio	Inseguridad en la tarea
Coordinación entre trabajadores	Necesidad de sincronización en el movimiento	Sobrecarga cognitiva	Distracción

Manipulación de materiales voluminosos	Riesgo de pérdida de control de la plancha	Preocupación constante	Aumento de tensión psicológica
Presión por rapidez en el trabajo	Exigencia de productividad en obra	Estrés laboral	Fatiga mental

Fuente. Propia (2025).

Asimismo, en el plano psicológico, la instalación de drywall se asocia a niveles elevados de estrés derivados de la presión por cumplir con los tiempos de ejecución, la percepción constante de riesgo de accidentes laborales, la exigencia de precisión en el montaje y la limitada posibilidad de pausas durante la jornada.

Para este estudio, se aplicaron encuestas a los colaboradores con la finalidad de identificar en qué etapa del proceso de la instalación de planchas de drywall se genera mayor estrés psicológico y fisiológico. Los resultados evidenciaron que la etapa de instalación de las planchas de drywall es la más demandante, debido al tiempo prolongado de ejecución, la adopción de posturas forzadas sin períodos de descanso, la realización de movimientos repetitivos, la percepción de riesgo asociada al temor de sufrir accidentes y la presión por cumplir con los plazos de entrega.

Estos factores, en conjunto, incrementan la tensión mental, reducen la concentración y pueden afectar negativamente el desempeño y la seguridad del trabajador. En consecuencia, la combinación de exigencias físicas y psicosociales convierte a la instalación de drywall en una actividad con alto potencial de generar estrés fisiológico y psicológico en los operarios.

2.2.2.6.1 Actividad crítica en la instalación de drywall: Identificación de los procesos más riesgosos

La empresa en estudio se dedica a la instalación de drywall y es reconocida por el esfuerzo y la calidad en la prestación de sus servicios, logrando cumplir los objetivos de producción en plazos reducidos e incluso antes de lo previsto. No obstante, este alto nivel

de exigencia implica un considerable esfuerzo humano, lo que ha derivado en la aparición de estrés laboral, así como en el agotamiento físico y mental de los colaboradores.

En ese contexto, durante el año 2024 la empresa registró dos incidentes leves que pudieron haberse evitado. A partir de estos hechos, se plantea la implementación de un programa de micro pausas activas orientado a la recuperación del estado físico y mental de los trabajadores.

2.3 Marcos Conceptuales

2.3.1 Buena práctica

Conjunto de acciones que resultan brindar un aporte positivo o proporciona un buen servicio de calidad en una situación particular (Organización de las Naciones Unidas, 2020).

2.3.2 Calidad de vida

Es una mezcla de factores que intervienen al bienestar individual y grupal (Bautista, 2017).

2.3.3 Efectividad

Es la capacidad de lograr un propósito deseado (Gutiérrez et ál. 2018).

2.3.4 Estrés laboral

Hace referencia a la consecuencia del desequilibrio de la carga de trabajo y la capacidad de cumplir con eficiencia (Dionosio, 2018).

2.3.5 Medida de seguridad en el trabajo

Son medidas que se aplican para controlar los riesgos que surgen del trabajo (OIT, 2019).

2.3.6 Micro pausas activas

Se trata del ejercicio físico desarrollado en el centro laboral en un intervalo de tiempo breve (Herrera, 2017).

2.3.7 Programa

Es un conjunto de instrucciones lógicas y continuas dadas mediante un lenguaje formal, destinados a cumplir funciones puntuales (Morales, 2020).

2.3.8 Riesgo Laboral

El grado de probabilidad que un empleado resulten perjudicado por sus actividades laborales (Dionosio De La Cruz, 2018).

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación se considera de tipo aplicada, dado que se empleará conocimientos existentes con el propósito de solucionar la problemática ocurrida en el trabajo. Según Risco (2020) una investigación es aplicada cuando consideras conocimientos existentes asimismo resultados prácticos.

El diseño es experimental, porque se puede realizar una medición inicial, luego intervenir y realizar una medición final para cotejar la variación de resultados (Reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción). Según Galarza (2021) se refiere a la manipulación de la variable independiente y el resultado sobre la variable dependiente.

3.2 Variables de investigación

3.2.1 *Variable independiente*

- Programa de micro pausas activas.
Dimensiones:
 - Micro pausas activas compensatorias
 - Micro pausas activas de introducción

3.2.2 *Variable dependiente*

- Reducción del nivel de estrés laboral en una empresa del sector construcción.
Dimensiones:

- Estrés fisiológico
- Estrés psicológico

3.2.3 Matriz de operacionalización de variables

Cuadro N° 4. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES 1	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
EECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE MICRO PAUSAS ACTIVAS	MICRO PAUSAS ACTIVAS COMPENSATORIA	MOVIMIENTO DE RELAJACIÓN	FOTOGRAFICO
		FLEXIONES MUSCULARES	
	MJICRO PAUSAS ACTIVAS DE INTRODUCCION	EJERCICIOS DE INHALACIÓN Y EXHALACIÓN	
		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	

VARIABLES 2	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
REDUCCIÒN DEL NIVEL DE ESTRES LABORAL EN UNA EMPRESA DEL SECTOR CONSTRUCCIÒN	ESTRÉS FISIOLÓGICO	CANSANCIO O AGOTAMIENTO	CUESTIONARIO
		TENSION FÍSICA	
		PROBLEMAS DIGESTIVOS	
		DIFICULTAD PARA DORMIR	
		DOLORES	
		PALPITACIONES	
		PROBLEMAS DE APETITO	
		PROBLEMAS PARA DESPERTAR	
		FATIGA	
	ESTRÉS PSICOLÓGICO	CAMBIOS DE ANIMO	
		ANSIEDAD	
		TENSIÓN EMOCIONAL	
		INCONVENIENTE EN LA CONCENTRACION	
		AGRADAR	
		MOTIVACION	
		INSEGURIDAD	
		FRUSTACION	

Fuente. Propia (2025).

3.3 Unidad de análisis

La unidad de análisis está integrada por un colaborador del área de producción que se dedica a la instalación de drywall de una empresa en el sector construcción. Según Arias y Covino (2021) hace referencia al punto de inicio de la investigación y permite llevar a cabo el estudio.

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

La población de estudio para esta investigación son 30 trabajadores del área de producción que se dedican a la instalación de drywall de una empresa del sector de construcción. Según Gutiérrez (2019) se determina a un conjunto de personas que presentan algún carácter en común y se determina en un contexto.

3.4.2 Muestra

En esta investigación la muestra es de 30 trabajadores, por esto se considera censal. Según Ochoa (2018) es censal porque corresponde a la totalidad de los individuos que participan en el estudio.

3.4.3 Selección de muestra

No presenta selección del muestreo porque es censal; es decir, la población es igual que la muestra.

3.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

3.5.1 Técnicas de investigación

Para esta investigación se utiliza como método de recopilación de datos el cuestionario que evalúa el nivel de estrés laboral que puedan presentar.

3.5.2 Instrumento de investigación

Validación del instrumento

El cuestionario de Estrés Laboral a utilizar fue validado por 03 jueces expertos; quienes intervinieron para la mejora de ésta.

Prueba piloto

Se ejecutó una prueba piloto con una población y características similar al del estudio. Según Fernández et ál., (2023) la ejecución de realizar una prueba piloto forma parte de una fase inicial en cualquier proyecto de intervención, con el propósito de generar información que permita tomar decisiones respecto a la implementación del estudio principal.

El cuestionario contiene dos secciones: la psicológica con 10 preguntas y fisiológica con 16 preguntas.

El desarrollo del cuestionario permite identificar el grado de estrés laboral que manifiesta los trabajadores de la empresa según las dimensiones ya mencionados, el resultado fotográfico de la aplicación del programa de micro pausas activas servirá para verificarla minimización de este riesgo, a consecuencia. Durante el trabajo se realizarán dos cortes (al inicio y al final); para ambos cortes se aplicarán el instrumento de estrés laboral donde se visualizará los cambios favorables.

Confiabilidad del instrumento

Para medir la confiabilidad del instrumento con escala de Likert de esta tesis se usó el coeficiente de Alfa de Cronbach. Como menciona Magnusson (1978) citado por Quero (2010) la confiabilidad se entiende a la exactitud con que un instrumento de medida mide lo que

mide (p. 249).

En el cuadro N°5 el análisis de fiabilidad del instrumento de la variable *Estrés Laboral* muestra un valor respecto al Estrés Fisiológico de 0.725 y para el Estrés Psicológico de 0.714; en concordancia con George y Mallery (2003) el instrumento de medición es aceptable.

Cuadro N° 5. Fiabilidad del instrumento de la variable Estrés Laboral

Estadística de fiabilidad		
Ítems	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Estrés fisiológico	0,725	16
Estrés psicológico	0,714	10

Fuente. Propia (2025).

Cuadro N° 6. Coeficiente del Alfa de Cronbach

Valor del Alfa de Cronbach (α)	Significado
Coeficiente de alfa > .9	Excelente
Coeficiente de alfa > .8	Bueno
Coeficiente de alfa > .7	Aceptable
Coeficiente de alfa > .6	Cuestionable
Coeficiente de alfa > .5	Pobre
Coeficiente de alfa < .5	Inaceptable

Fuente. George y Mallery (2003).

3.6 Análisis e interpretación de la información

Se desarrollará estadística descriptiva e inferencial. Con el fin de obtener información numérica mediante encuestas individuales, orientados a solucionar las problemáticas de la investigación y dar cumplimiento a los objetivos e hipótesis.

- Prueba de hipótesis
- Prueba de normalidad

CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la empresa objeto de estudio se evidencia, las actividades laborales se desarrollan de manera continua, con escasas interrupciones orientadas a la recuperación física y mental, lo que genera una exposición prolongada a posturas estáticas, movimientos repetitivos. Asimismo, se observa la ausencia de lineamientos que regulen la frecuencia, duración y tipo de micro pausas activas, así como una insuficiente sensibilización del personal respecto a su importancia como medida preventiva en seguridad y salud en el trabajo. Esta situación limita el aprovechamiento de las micro pausas activas como estrategia para la prevención de la fatiga y el desgaste ocupacional.

4.1 Presentación de resultados

4.1.1 *Variable independiente (micro pausas activas)*

La distribución de las frecuencias para la variable Micro Pausas Activas se muestra en el Cuadro N° 6 y la Figura N° 5. En la situación previa a la implementación, la categoría predominante es Muy Bajo, con 17 casos (56.67% de los casos), mientras que la categoría menos frecuente es Medio, con 4 sujetos (13.33% de los reportes); mientras que, en el momento posterior a la implementación, el 50% de los individuos están dentro de la categoría Muy Alto, seguido por la categoría Alto (10 individuos — 33.33% del total). Analizando las medias, se observa que para el momento previo a la implementación el puntaje promedio es de 19.60, mientras que una vez implementado, este puntaje se ubica en 35.17; para el caso de la dispersión (determinada mediante la desviación estándar), el valor del momento previo a la implementación es de 4.42, mientras que para el momento

posterior a la puesta en marcha es de 4.75 puntos.

En el siguiente cuadro N.º 7 se indica el resumen para variable de micro pausas activas.

Cuadro N.º 7. Resumen para variable micro pausas activas

	Antes	Después
Muy Bajo	17	0
Bajo	9	0
Medio	4	5
Alto	0	10
Muy Alto	0	15
Media	19.60	35.17
Desv Est	4.42	4.75

Fuente. Propia (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 5 la Distribución de frecuencia para la variable de micro pausas activas.

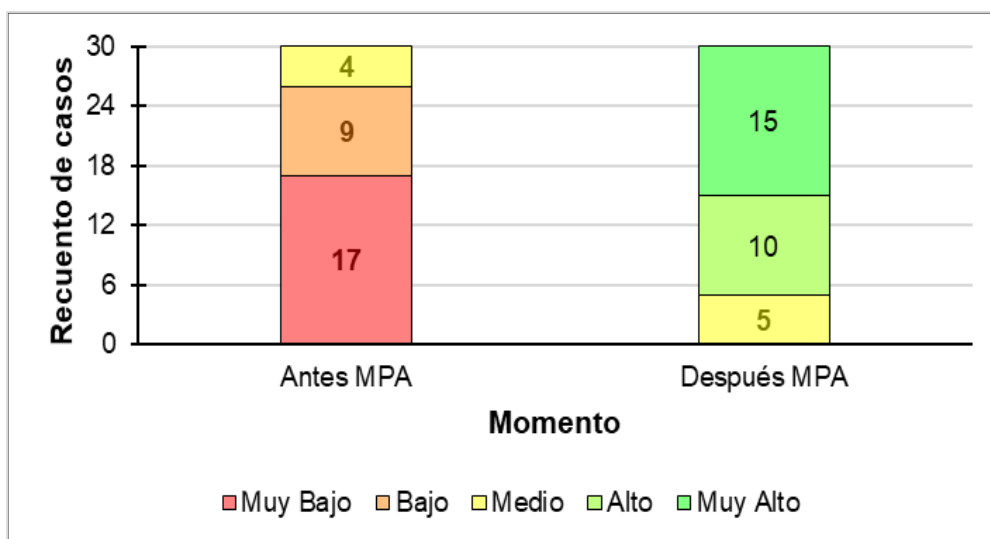


Figura N.º 5. Distribución de frecuencias para la variable micro pausas activas. Fuente. Propio (2025).

4.1.2 Variable dependiente (estrés laboral)

4.1.2.1 Estrés laboral

Para detectar patrones de comportamiento, se desarrolla una distribución de frecuencias cuyos resultados se muestran en el Cuadro N°8 y la Figura N°6. En el momento previo a la implementación, se reporta que 19 individuos (63%) están dentro de la categoría Alto, mientras que 5 casos (17%) están dentro de la categoría Bajo, el puntaje promedio para esta etapa es de 97.77; para el momento posterior, las categorías más frecuentes son Bajo y Medio, con 17 (57%) y 6 sujetos (20%), respectivamente, mientras que el promedio es de 60.90 puntos. Comparando las desviaciones estándar, se observa que para el momento previo a la implementación se reporta un valor de 16.69, mientras que este valor para la etapa posterior es de 15.64 puntos.

En el cuadro N.º 8 se aprecia el Resumen para variable de estrés laboral.

Cuadro N° 8. Resumen para variable estrés laboral

	Antes MPA	Después MPA
Muy Bajo	0	5
Bajo	2	17
Medio	4	6
Alto	19	2
Muy Alto	5	0
Media	97.77	60.90
Desv Est	16.69	15.64

Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 6 la Distribución de frecuencia para la variable de estrés laboral.

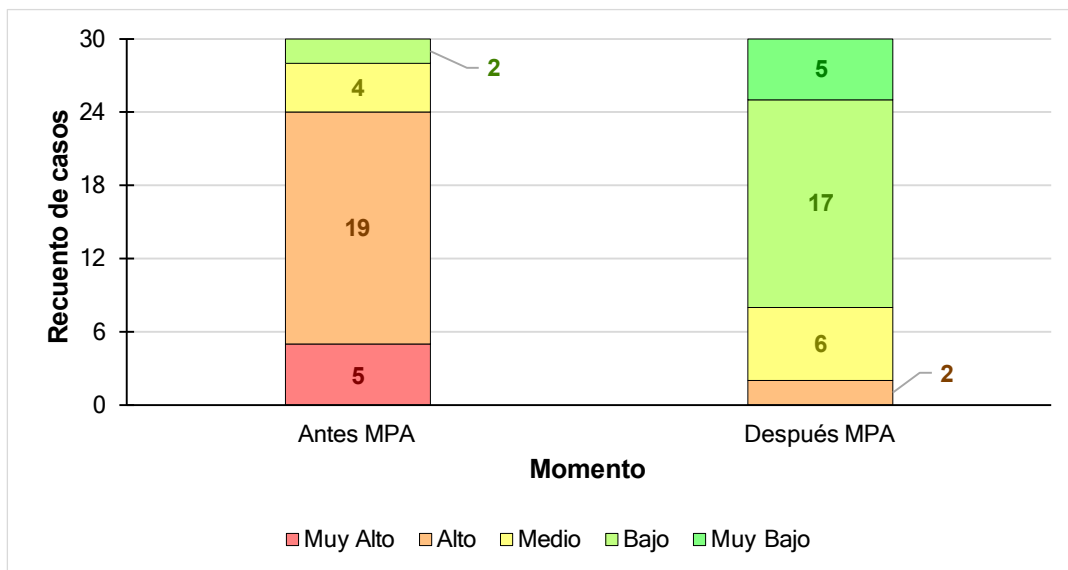


Figura N° 6. Distribución de frecuencias para la variable estrés laboral. Fuente. Propio (2025).

4.1.2.2 Estrés psicológico

La distribución de frecuencias de la dimensión estrés psicológico se reporta tanto en el cuadro N°9 como en la Figura N°7. En el momento previo de la implementación del programa, el 53% de la muestra (16 casos) reporta un puntaje alto de estrés psicológico, mientras que la categoría muy alto reporta 7 casos (23%); el puntaje promedio global es de 36.93. Los datos recopilados luego de implementado el programa de micro pausas activas revela que 15 sujetos (50%) se encuentra en la categoría Bajo, seguido del nivel Muy Bajo, con 8 casos, que representan el 27% del total. El momento previo a la implementación reporta una desviación estándar de 8.30 puntos, mientras que el momento posterior reporta un valor de 8.71; la reducción de la media indica que los datos del momento posterior tienen un menor punto de equilibrio, es decir, están en un nivel más bajo que los del momento previo.

En el cuadro N.º 9 se aprecia el Resumen para la dimensión de estrés psicológico.

Cuadro N.º 9. Resumen para dimensión estrés psicológico

	Antes	Después
Muy Bajo	1	8
Bajo	2	15
Medio	4	4
Alto	16	2
Muy Alto	7	1
Media	36.93	23.23
Desv Est	8.30	8.71

Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 7 la Distribución de frecuencia para la dimensión de estrés psicológico.

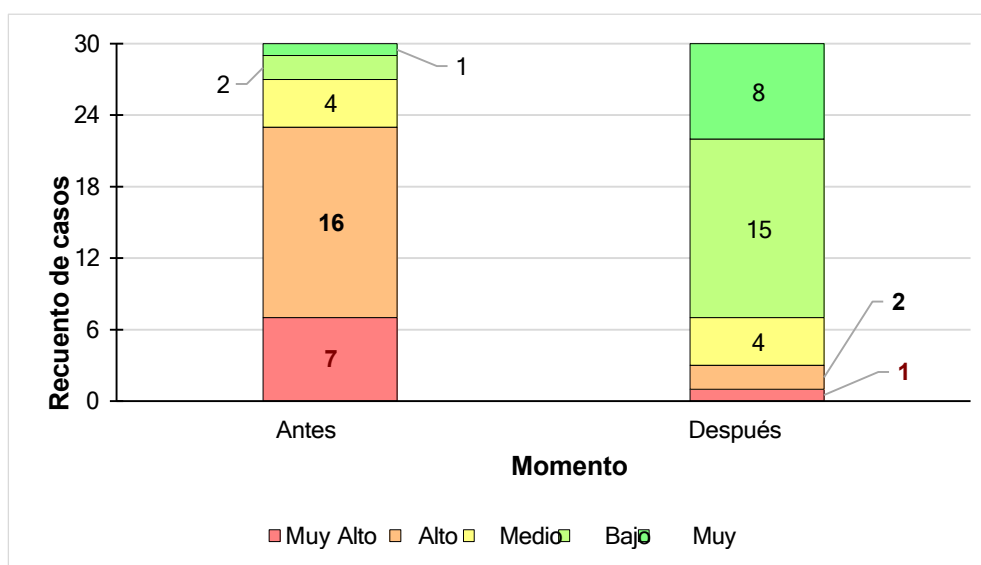


Figura N.º 7. Distribución de frecuencias para la dimensión estrés psicológico. *Fuente.* Propio (2025).

4.1.2.3 Estrés fisiológico

Con el fin de detectar patrones de comportamiento en los datos recopilados, se desarrolló una distribución de frecuencia, cuyos resultados se ven plasmados en el Cuadro N° 10 y la Figura N° 8. El puntaje promedio de la etapa previa a la implementación es de 60.83, mientras que para la etapa posterior es de 37.67. El 53% (16 casos) de la muestra reporta un nivel alto de estrés fisiológico para el momento previo, seguido por 7 casos (23%) se concentra en el nivel Muy Alto; por otra parte, para el momento posterior a la implementación, el 57% (17 casos) reporta un nivel bajo de estrés fisiológico.

La medición de la dispersión de los datos a través de la desviación estándar revela que la variabilidad para el momento previo (12.94 puntos) es inferior al valor correspondiente al momento posterior (13.36 puntos). En el cuadro N.º 10 se aprecia el resumen para la dimensión de estrés fisiológico.

Cuadro N° 10. Resumen para dimensión estrés fisiológico

	Antes	Después
Muy Bajo	1	5
Bajo	2	17
Medio	4	5
Alto	16	2
Muy Alto	7	1
Media	60.83	37.67
Desv Est	12.94	13.36

Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 8 la Distribución de frecuencia para la dimensión de estrés fisiológico.

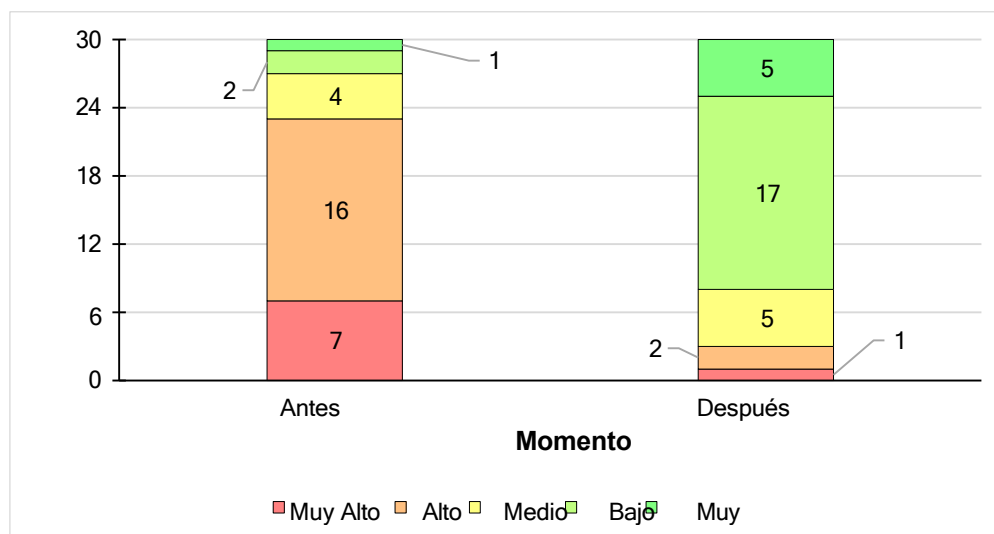


Figura N° 8. Distribución de frecuencias para la dimensión estrés fisiológico. Fuente. Propio (2025).

4.2 Análisis, interpretación y discusión de resultados

A continuación, se presentan los principales hallazgos de la investigación, contrastados a la luz de resultados de investigaciones previas sobre el tema, recopiladas en la sección de antecedentes.

El objetivo general de la presente investigación es determinar la efectividad si la implementación de una iniciativa orientada a fomentar la práctica de micro pausas activas tiene la capacidad de influir en el nivel de estrés laboral en una muestra de trabajadores seleccionados; gracias a la 0 pudo demostrarse que esta capacidad es estadísticamente significativa ($p < 0.05$); este hallazgo es consistente con lo reportado por la literatura especializada en el tema. Uno de los autores que reporta hallazgos similares al de la presente investigación es Michels (2020), quien indica que las pausas laborales constituyen un método efectivo para reducir los efectos negativos en el trabajo y aumentar las experiencias de recuperación; la autora complementa su explicación indicando que la eficacia de las pausas es determinada por una serie de factores como las demandas laborales, la

satisfacción laboral y el compromiso de un individuo.

En esta misma línea, Ochoa et al. (2020) comentan que las pausas activas son capaces de potenciar el contexto laboral, además de preparar a los trabajadores en sus tareas diarias; estos beneficios sin duda alguna permiten a los individuos afrontar mejor los retos que se plantean a diario en sus labores y, por tanto, tener menores niveles de estrés y un mejor nivel de productividad. Finalmente, Álvarez (2020) reporta una correlación significativa ($r = -0.419$, $p < 0.05$) entre las pausas activas y el estrés laboral, el autor comenta que la implementación de las pausas activas promueve una mejora de la calidad de vida para los trabajadores.

Para alcanzar el objetivo general, se han planteado dos objetivos específicos, enfocados en determinar la relación entre las pausas y las diversas dimensiones del estrés laboral: estrés psicológico y estrés fisiológico; utilizando los métodos estadísticos apropiados, fue posible corroborar la existencia de dicha relación. Respecto a la conexión de las pausas activas y el estrés psicológico, Ravines (2020) comenta que la puesta en marcha de actividades orientadas a brindar un momento de descanso de la jornada ofrece un beneficio a la salud emocional e intelectual, por lo que reafirma la utilidad de las pausas activas en la prevención del estrés psicológico.

Analizando la conexión de las micro pausas activas y las manifestaciones fisiológicas del estrés, esta investigación fue capaz de determinar la existencia de una relación significativa ($p < 0.05$); este hallazgo está alineado con lo reportado por autores como Ravines (2020), quien reporta que, gracias a la práctica de las pausas activas, logró que el 100% de la muestra seleccionada alcanzara un nivel bajo de manifestaciones fisiológicas del estrés (específicamente algias vertebrales y lumbalgias), en la opinión del autor arriba citado, las pausas activas constituyen el medio efectivo en la prevención de

eventos de tipo incapacitantes y por tanto, se previene una afectación de la salud no sólo física sino también emocional e intelectual. Otro trabajo alineado con los resultados de la presente investigación es el de Ochoa et al. (2020), quienes concluyeron que las pausas activas constituyen una herramienta eficaz para alcanzar la mejora de la condición física de los trabajadores, lo cual pudo constataarse comparando los niveles de rendimiento antes y después de la intervención.

4.3 Prueba/Comprobación de hipótesis

4.3.1 Evaluación de la normalidad

Para determinar el tipo de prueba a utilizar, se desarrolló una prueba de normalidad, considerando que la muestra es menor a 50 elementos, se hace uso de la prueba de Shapiro Wilk. En esta prueba, la hipótesis nula postula que los valores cumplen a una distribución normal, mientras que la hipótesis alterna afirma que hay diferencias de tipo significativo entre los datos y una distribución normal. Los resultados de la prueba (ver Cuadro N° 11) muestran que, en cada situación, la relevancia de la prueba es mayor a 0.05; en virtud de esto, se aprueba la hipótesis nula y se plantea, con una confiabilidad estadística del 95%, que los datos analizados son consistentes con el comportamiento de una distribución normal. Una vez conocido este dato, se procede a utilizar la prueba de igualdad de medias basada en la distribución t de Student para corroborar las hipótesis de trabajo.

Cuadro N° 11. Resumen para dimensión estrés fisiológico

Antes MPA				Después MPA	
	Grados libertad	Esta- dístico	p-valor	Esta- dístico	p-valor
Estrés Fisiológico	30	0.9303	0.4988	0.9158	0.2089

Estrés Psicológico	30	0.9481	0.1505	0.9438	0.1152
Estrés Laboral	30	0.9451	0.1245	0.9491	0.1595

Fuente. Propio (2025).

4.3.2 Hipótesis general

H₀: $\mu A = \mu B$ (el programa de micro pausas activas no influye en el estrés laboral)

H₁: $\mu A \neq \mu B$ (el programa de micro pausas activas influye en el estrés laboral)

Significancia $\alpha = 0.05$

Regla de decisión: Se rechaza H₀ si $p < \alpha$

Para verificar la hipótesis general que postula la influencia del programa de micro pausas activas en los niveles registrados de estrés laboral, se decidió utilizar una prueba de diferencia de medias basada en la distribución t de Student; de todos los escenarios de la prueba, se decidió utilizar el de las medias pareadas. El Cuadro N° 12 revela que el valor del estadístico t es 9.4857 con 29 grados de libertad; la significancia asociada a esos parámetros es de 2.16E-10, al ser menor a la significancia preestablecida, se rechaza la hipótesis nula que plantea la igualdad de medias y se determina, con un 95% estadísticamente que existe una diferencia en los niveles de estrés laboral entre los momentos previo y posterior a la implementación de un programa de micro pausas activas; esta diferencia puede observarse en la Figura N° 9, donde se constata que el puntaje promedio antes del programa tiene un valor de 97.77, este puntaje desciende hasta 60.90 una vez puesto en práctica las micro pausas activas.

Cuadro N° 12. Resumen para hipótesis general

prueba t para la igualdad de medias		95% de intervalo de confianza de la diferencia		
t	gl	Sig. (bilateral)	Inferior	Superior
9.4857	29	2.16E-10	28.9178	44.8155

Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 9 el diagrama de caja y bigotes para la hipótesis general.

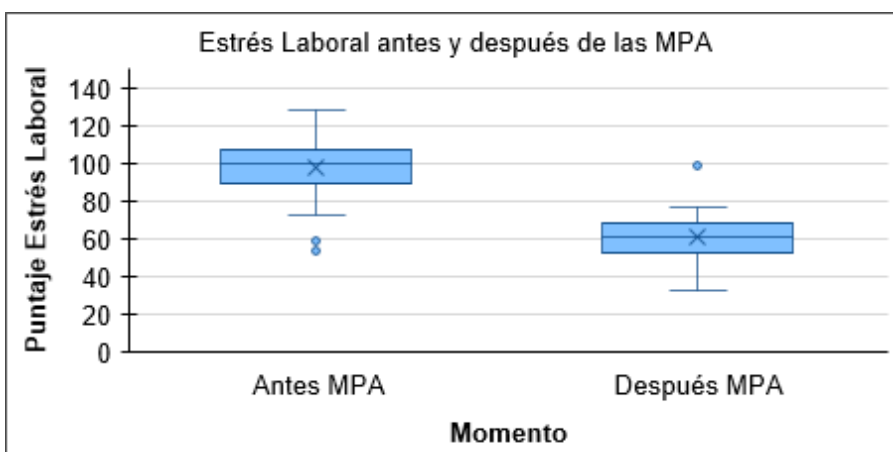


Figura N° 9. Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis general.

Fuente. Propio (2025).

4.3.3 Hipótesis específica 01

$H_0: \mu A = \mu B$ (el programa de micro pausas activas no influye en el estrés psicológico)

$H_1: \mu A \neq \mu B$ (el programa de micro pausas activas influye en el estrés psicológico)

Significancia $\alpha = 0.05$

Regla de decisión: Se rechaza H_0 si $p < \alpha$

Para determinar la veracidad de la hipótesis planteada, se decidió

utilizar una prueba de igualdad de medias pareadas que utiliza la distribución t de Student. El Cuadro N° 13 muestra que el estadístico t tiene un valor de 5.6549 y 29 grados de libertad; la significancia correspondiente a estos parámetros tiene un valor de 4.12E-6, al ser este valor menor que el umbral predeterminado, se rechaza la hipótesis nula que plantea la igualdad de las medias y se determina, con un 95% estadísticamente donde se presentan discrepancias significativas para el nivel de estrés psicológico entre los momentos previo y posterior a la implementación de un programa de micro pausas activas, esta diferencia puede evidenciarse en la Figura N° 10, donde el puntaje promedio es 36.93 en la etapa previa y 23.23 en la posterior.

Cuadro N° 13. Resumen para hipótesis específica 01

Prueba t para la igualdad de medias			95% de intervalo de confianza de la diferencia	
t	gl	p-valor	Inferior	Superior
5.6549	29	4.1206E-6	8.7451	18.6549

Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 10 el diagrama de caja y bigotes para la hipótesis general.

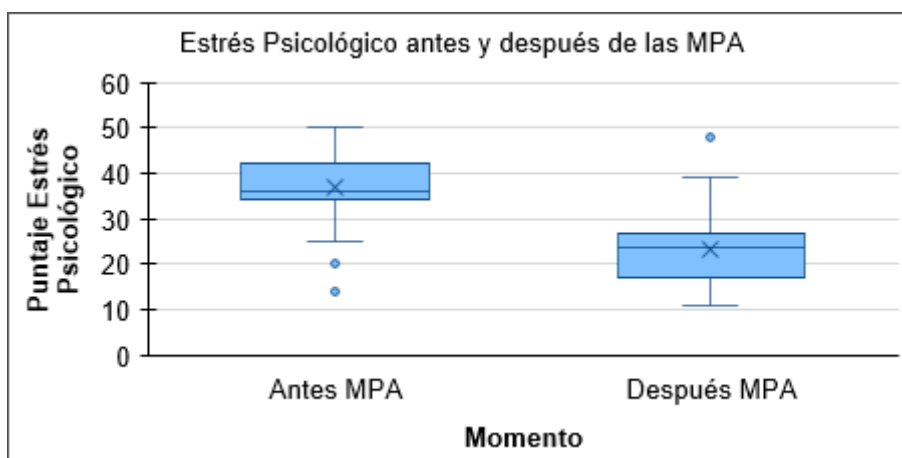


Figura N° 10. Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis específica 01. Fuente. Propio (2025).

4.3.4 Hipótesis específica 02

H₀: $\mu_A = \mu_B$ (el programa de micro pausas activas no influye en el estrés fisiológico)

H₁: $\mu_A \neq \mu_B$ (el programa de micro pausas activas influye en el estrés fisiológico)

Significancia $\alpha = 0.05$

Regla de decisión: se rechaza H₀ si $p < \alpha$

Para corroborar el efecto de la implementación del programa de micro pausas activas en el nivel de estrés fisiológico, se desarrolla una prueba t de Student de igualdad de medias. Los resultados de la prueba t (ver Cuadro N°14) indican que el estadístico t tiene un valor de 8.1988 y 29 grados de libertad; la significancia asociada a esos parámetros es inferior al umbral preestablecido, por lo tanto; se descarta la hipótesis nula que asume la igualdad de medias y se confirma, con una certeza estadística del 95% que existe una diferencia entre los puntajes promedio antes y después de la implementación del programa de micro pausas activas.

La diferencia detectada a través del análisis inferencial también puede percibirse al analizar la Figura N° 11, al observar que el punto medio de

la caja correspondiente al momento previo a la implementación tiene una altura diferente al de la caja del momento posterior; adicionalmente, se observa que la altura de ambas cajas es diferente, lo cual corrobora que el escenario correcto para la prueba de igualdad de medias (varianzas diferentes) es correcto.

Cuadro N° 14. Resumen para hipótesis específica 02

Prueba t para la igualdad de medias			Intervalo confianza al 95%	
t	gl	p-valor	Inferior	Superior
8.1988	29	4,86E-09	17.3876	28.9457

Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 11 el Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis general.

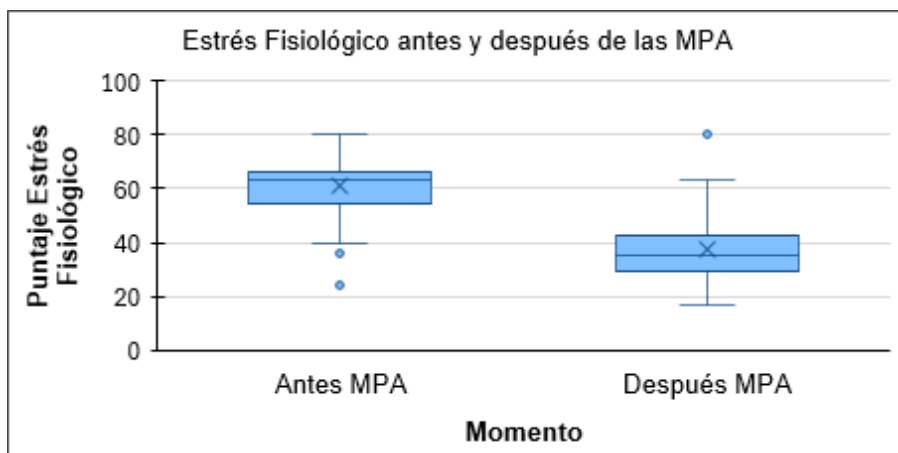


Figura N° 11. Diagrama de caja y bigotes para la hipótesis específica 02.

Fuente. Propio (2025).

5 CONCLUSIONES

1. **Objetivo General** (*Relación entre el nivel de estrés laboral y la implementación de un programa de micro pausas activas*): A través de la estadística inferencial fue posible determinar la efectividad estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre la implementación de un programa de micro pausas activas y el estrés laboral en la muestra analizada; esto quiere decir que la puesta de marcha de iniciativas que incluyan breves intervalos de practica corporal y rutinas de elongación tiene la capacidad de reducir la carga asociada a la respuesta adaptativa del cuerpo (tanto a nivel físico como mental) a demandas laborales que exceden la capacidad del individuo para manejarlas. La principal explicación de este fenómeno radica en el hecho que las pausas facilitan la disminución de la tensión muscular y la mejora del flujo sanguíneo, el cual contribuye a una disminución de la fatiga mental y física; adicionalmente, esta clase de actividades fomenta una cultura de bienestar, estimulando tanto la moral como el compromiso del empleado, acciones que son capaces de mitigar el estrés percibido.

2. **Objetivo Específico 01** (*Determinar la influencia de las micro pausas para la reducción del nivel de estrés psicológico en una empresa del sector construcción*):

Por medio de la prueba de igualdad de medias se logró corroborar que la implementación de un programa de micro pausas activas tiene una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) con el nivel de estrés psicológico en la muestra seleccionada; esto quiere decir que los momentos de desconexión ofrecidos por las

micro pausas activas promueven la autorregulación emocional, constituyendo así un mecanismo efectivo para contrarrestar los efectos de factores como la ansiedad y la presión emocional y evitando así que estos tengan un impacto significativo tanto en el rendimiento laboral como en la salud mental del trabajador. De esta manera, se demuestra que las micro pausas activas tienen la capacidad de mejorar la resiliencia psicológica, facilitar el afrontamiento del estrés y reducir la incidencia de trastornos como el burnout, entre otros beneficios.

3. Objetivo Específico 02 *(Determinar la influencia de las micro pausas activas para la reducción del nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción.):*

Utilizando las pruebas de hipótesis fue posible verificar que existe una relación estadísticamente significativa entre la implementación de un programa de micro pausas activas y los niveles de estrés fisiológico en la muestra seleccionada; esto quiere decir que las micro pausas activas, al fomentar la movilidad y la actividad física, contribuyen a la reducción de respuestas fisiológicas como la elevación de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial y liberación de hormonas del estrés (como el cortisol). La explicación de este fenómeno se basa en el hecho que la actividad física intermitente puede activar el sistema nervioso parasimpático, facilitando la recuperación y la homeostasis del organismo; es importante destacar que el beneficio de un programa de micro pausas activas va más allá del alivio de la tensión física, sino que también puede prevenir el desarrollo de patologías relacionadas con el estrés crónico, como enfermedades cardiovasculares.

6 RECOMENDACIONES

A continuación, se emite una serie de recomendaciones enfocadas en la disminución de los niveles de estrés laboral y de esta manera generar un entorno laboral seguro; estas recomendaciones se presentan siguiendo el orden de los objetivos:

1. **Objetivo general** (*Relación entre micro pausas activas y estrés laboral*): Diseñar un programa estructurado que fomente la inclusión de micro pausas activas en la rutina laboral, con recomendaciones específicas sobre la duración y el tipo de actividades a realizar. Este programa debe incluir talleres y sesiones informativas para educar a los empleados acerca de las ventajas de las micro pausas activas y su efecto positivo en la reducción del estrés laboral. Para garantizar el éxito sostenido de esta solución, la organización debe fomentar un ambiente que valore y promueva el uso de micro pausas, estableciendo normas que animen a los empleados a tomarse estos momentos sin temor a ser juzgados.

2. **Primer objetivo específico** (*Determinar la influencia de las micro pausas para la reducción del nivel de estrés psicológico en una empresa del sector construcción*):

Con el fin de impulsar acciones orientadas al control del estrés psicológico, se recomienda integrar ejercicios de mindfulness o respiración durante las micro pausas para ayudar a los empleados a gestionar sus emociones y reducir el estrés psicológico. Adicionalmente, se sugiere implementar herramientas para que los

empleados puedan autoevaluar su estado psicológico, promoviendo la comunicación abierta sobre el estrés y la salud mental. Finalmente, la empresa debería evaluar la factibilidad de disponer áreas en el lugar de trabajo donde los empleados puedan desconectar durante las micro pausas, propiciando un ambiente tranquilo y propicio para la relajación.

3. **Segundo objetivo específico** (*Determinar la influencia de las micro pausas activas para la reducción del nivel de estrés fisiológico en una empresa del sector construcción*):

Con el propósito de mitigar los efectos físicos del estrés, se recomienda en primer lugar realizar evaluaciones periódicas de las condiciones ergonómicas del lugar de trabajo y hacer ajustes que permitan a los empleados realizar sus actividades de manera más cómoda, reduciendo así el estrés fisiológico. Adicionalmente, debe asegurarse que el plan de implementación esté orientado a fomentar actividades físicas de corta duración (como estiramientos o caminatas breves) que se puedan realizar durante las micro pausas para estimular el flujo sanguíneo y disminuir la tensión muscular. Finalmente, la organización puede incorporar herramientas TIC tales como aplicaciones o dispositivos que recuerden a los empleados hacer pausas activas y que ofrezcan ejercicios específicos para combatir el estrés fisiológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre, M. D. L. M. (2021). *Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una Municipalidad Distrital del Perú, 2021* (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Álvarez, I. S. (2022). *Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022* (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Arcia, D., Leiva, P. y Prado, M. (2016). *Estrés, ansiedad y desempeño laboral en trabajadores de la Empresa Empaques y Productos Plásticos de Nicaragua durante el primer semestre del año 2016* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Nicaragua.

Asanza, A. F. (2013). *Elaboración de la matriz de riesgos laborales en la empresa Proyecplast Cía. LTDA.* (Tesis pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.

Barón, J. (2014). *Propuesta metodológica para promover las pausas activas y mejorar la jornada laboral de los empleados del gimnasio hard body sede 109.* (Tesis pregrado). Universidad Libre Colombia, Colombia.

Cárcamo, R. A. (2022). *Programa de Pausas Activas en la Planificación de Aulas en Escuelas Adscritas al Programa de Habilidades para la Vida Región de los Lagos, Chile, 2021* (Tesis Doctoral). Universidad De Tacna, Perú.

Carrillo, M. y Hernández, K. (2017). *Las pausas activas como estrategia de disminución y prevención de estrés laboral en el personal docente y administrativo de la universidad de El Salvador, San Salvador 2015* (Tesis de pregrado). Universidad de El Salvador, El Salvador.

Casierra, L. E. (2014). *Gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos titulares de la universidad estatal península de santa elena, cantón la libertad, provincia de santa elena, año 2014* (Tesis pregrado). Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

Cayllahua, R. y Gaspar, J. (2022). *Riesgo Laboral en el personal de enfermería en central de esterilización del hospital Regional Zacarías Correa Valdivia de Huancavelica – 2022* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Callao, Perú.

Chuchuca, J. y Mora, A. (2020). *El Estrés Laboral y el Impacto en el desempeño del personal en el hospital Aida León de Rodríguez Lara. Girón-Azuay Junio-Noviembre 2020* (Tesis pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.

Dionisio De La Cruz, V. M. (2018). *Riesgo laboral y estrés laboral en profesional de enfermería del instituto nacional de ciencias neurológicas, Lima 2017* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Echenique, T. y Moya, A. (2021). *Riesgo laboral en contexto de pandemia Covid-19, en los colaboradores de Hiperbodega Precio Uno, Huacho, 2021* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Perú.

Escobar, D. y Vargas, R. (2017). *Riesgos laborales en profesionales de enfermería del Hospital Regional Zacarías Correa Valdivia*

de Huancavelica – 2017 (Tesis pregrado). Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

Espinoza, L. M. (2020). *Factores de riesgo psicosocial y el nivel de estrés laboral en colaboradores de un Banco de Huancayo, 2020* (Tesis de pregrado). Universidad Continental, Perú.

Farro, G. Y. (2022). *Efecto de la pausa activa en el estrés laboral en el personal de enfermería del hnerm lima 2022* (Tesis de maestría). Universidad Norbert Wiener, Perú

Fernández, A. J. (2019). *Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativa en el hospital nacional Hipólito Unanue* (Tesis de pregrado). Universidad de San Martín de Porres, Perú.

Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería; su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis Doctoral). Universidad de León, España.

Galarza, C. (2021). Diseño de investigación experimental. *Rev. CienciAmérica. Ecuador*, Volumen 10(1). ISSN: 1390-9592.

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon

Gutiérrez, C., Torres, K. y Zavaleta, K. (2018). *Efectividad de un Programa de Pausas Activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

- Gutiérrez, H. R. (2022). *Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
- Herrera, B. (2017). *Prevención de la fatiga física mediante introducción de micro pausas en la jornada laboral de los auxiliares de despacho en la estación de servicios Amazonas* (Tesis de Maestría). Escuela Politécnica Nacional, Ecuador.
- Michels, A. (2020). *Romper Interrumpido: El Rol de Interrupciones a trabajar descansos en resultados de recuperación momentánea*. (Tesis para postgrado). Instituto Tecnológico de Florida, Estados Unidos.
- Morales, E. M. (2020). *Efecto de la implementación de un programa de pausas activas en el nivel de satisfacción laboral en la empresa creamoda* (Tesis de pregrado). Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
- Mosquera, V. (2016). *Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua*. (Tesis pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Ochoa et ál., (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), 161-166.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308.

Onofre, L. y Olano, O. (2021). *Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas n° 1, Quito, en el año 2019* (Tesis de Maestría). Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador.

Ordoñez, S. V. (2021). *Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausas Activas para el Personal Docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano* (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, Ecuador.

Pacheco, A. y Tenorio, M. F. F. (2015). Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de salud N° 1 Pumapungo de la Coordinación Zonal 6 del Ministro de Salud Pública en la provincia del Azuay en el 2014. (Tesis pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.

Pérez, N. E. (2016). *La motivación en la prevención de riesgos laborales y la formación de posgrado* (Tesis de Maestría). Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador.

Portero de la Cruz, S. (2019). *Estrés laboral, Burnout, Satisfacción, Afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias* (Tesis Doctoral). Universidad de Córdoba, España.

Pozo et ál., (2023). *Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de la escuela de posgrado, Universidad Privada Antenor Orrego, 2021* (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Perú.

Quispe, E. y Centeno, J. (2017). *Identificación de los riesgos laborales y sus efectos en la salud ocupacional en los trabajadores*

administrativos de la caja Arequipa – agencia La Pampilla, 2017 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.

Ravines, D. D. C. (2020). *Pausas activas para reducir algias vertebrales en estudiantes del II ciclo de Fisioterapia en Instituto Cayetano Heredia, Chiclayo* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Ruiz, I. y Vega, K. (2016). *Influencia del Estrés Laboral en el desempeño de los trabajadores de una empresa de venta y servicios industriales* (Tesis pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.

Sánchez, J. F. (2020). *Fatiga Laboral y Lesiones Musculo Esqueléticas en trabajadores de una empresa de seguridad y vigilancia Lima – Perú 2018* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

Sampedro, L. J. (2022). *La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, Riobamba. Periodo 2021-2022* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

Toapanta, W. (2017). *Las pausas activas y el desempeño laboral en la empresa Dicolaic, del Canton Latacunga* (Tesis pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador
Toapanta, W. (2017). *Las pausas activas y el desempeño laboral en la empresa Dicolaic, del Canton Latacunga* (Tesis pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

8 ANEXOS

ANEXO N.º 1

LISTA DE ASISTENCIA

REGISTRO DE ASISTENCIA								FIRMAS Ver. 001 Fecha: 14/09/2023 Pág. 1 de 1	
Nº DE REGISTRO								TIPOS	
EMPRESA:	RUC:	DOMICILIO:		ACTIVIDAD ECONÓMICA:			CAPACITACIÓN INTERNA		
ÁREA / PROYECTO								CAPACITACIÓN EXTERNA	
ÁREA DE TRABAJO								CHARLA INTEGRAL	
LUGAR DE REUNIÓN								REINTEGRACIÓN	
NOMBRE DEL CAPACITADOR O ENTRENADOR		CARGO			FIRMA		INDUCCIÓN		
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL REGISTRO		CARGO			FIRMA		SIMULACRO		
TEMAS GENERALES TRATADOS							OTRO		
							OTROS		
							TEMAS		
							CALIDAD		
							SEGURIDAD		
							ALTO OCUPACIONAL		
							MEDIO AMBIENTE		
							FECHA Y HORA (INICIO)		
							FECHA Y HORA (TERMINO)		
							TOTAL DE HORAS		
Nº	APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO, NOMBRE	DN	CARGO/ESPECIALIDAD	AREA	NUMERO DE CAPACITACIONES O CHARLAS	PORCENTAJE DE CAPACITACIONES O CHARLAS	FIRMA	OBSERVACIONES	
1.-									
2.-									
3.-									
4.-									
5.-									
6.-									
7.-									
8.-									
9.-									
10.-									
11.-									
12.-									
13.-									
14.-									
15.-									
16.-									
17.-									
18.-									
19.-									
20.-									
PARTICIPANTES			OBSERVACIONES GENERALES:						
GERENCIA									
STAFF DE OFICINA CENTRAL									
STAFF DE PROYECTO									
TRABAJADORES									
SUBCONTRATISTAS									
OTRO 1:									
OTRO 2:									
TOTAL DE PARTICIPANTES									

ANEXO N.º 2

CUESTIONARIO VARIABLE 2

Está de acuerdo en responder este cuestionario: Si () No ()						
CUESTIONARIO – ESTRÉS LABORAL						
El presente cuestionario tiene como propósito recolectar información sobre el estrés que se da en el ámbito laboral. La información que se obtenga tiene por objetivo la realización de un trabajo de investigación relacionado a este tema. No hace falta su identificación personal en el instrumento, solo es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera. ¡Muchas gracias por su valiosa colaboración!						
GÉNERO: Femenino () Masculino ()			EDAD:			
TIEMPO EN EL CARGO:			TIEMPO DE EXPERIENCIA LABORAL:			
DIRECTRICES: - Lea detenidamente cada pregunta. - Marque con una (X) o encierre en un círculo en el espacio que considere que es la respuesta adecuada o refleje su punto de vista. - No hay respuestas correctas o incorrectas. - Marque sólo una alternativa. - Responda todas las preguntas. No deje ningún espacio sin responder. - Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y anónimos. - Al completar este cuestionario, autorizo el uso de las respuestas solamente para fines académicos. 1 = Nunca 2 = Raras veces 3 = Algunas veces 4 = Frecuentemente 5 = Siempre						
#	ITEM	ESCALA VALORATIVA				
I. DIMENSIÓN: ESTRÉS FISIOLÓGICO						
1	¿Presentas cansancio o agotamiento durante tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
2	¿Presentas tensión física durante tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
3	¿Presentas molestias digestivas o abdominales como dolor o molestias durante tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
4	¿Presentas insomnio o dificultad para conciliar el sueño?	1	2	3	4	5
5	¿Presentas dificultad para permanecer dormido?	1	2	3	4	5
6	¿Presentas malestar o dolor de cabeza durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
7	¿Presentas dolor o malestar en el cuello durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5

8	¿Presentas dolor o malestar en los brazos durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
9	¿Presentas dolor o molestias en las piernas?	1	2	3	4	5
10	¿Presentas dolor o molestias en los hombros durante la jornada laboral?	1	2	3	4	5
11	¿Presentas dolor o molestias de espalda durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
12	¿Presentas palpitaciones o dolor a nivel de pecho durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
13	¿Presentas aumento de apetito durante y posterior a la jornada laboral?	1	2	3	4	5
14	¿Tienes pérdida de apetito durante y posterior a la jornada laboral?	1	2	3	4	5
15	¿Te cuesta levantarte por la mañana para acudir a trabajar?	1	2	3	4	5
16	¿Te sientes con fatiga durante tu jornada laboral?	1	2	3	4	5
#	ITEM	ESCALA VALORATIVA				
II. DIMENSIÓN: ESTRÉS PSICOLÓGICO						
17	¿Presentas cambios de ánimo (alegría, cólera, tristeza) en tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
18	¿Presentas ansiedad, nerviosismo o temor durante tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Presentas tensión emocional durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
20	¿Te sientes deprimido / durante la jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
21	¿Presentas dificultades de concentración en tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
22	¿Te agrada las actividades diarias en tu jornada de trabajo?	1	2	3	4	5
23	¿Te sientes motivado al realizar tu trabajo?	1	2	3	4	5
24	¿Presentas inseguridades al realizar tu trabajo?	1	2	3	4	5
25	¿Sientes frustración al realizar tu trabajo?	1	2	3	4	5
26	¿Te enojas con facilidad durante la jornada laboral?	1	2	3	4	5

Nota. Elaboración propia.

ANEXO N.º 3**PROGRAMA DE MICRO PAUSAS ACTIVAS PARA UNA
EMPRESA DEL SECTOR DE CONSTRUCCIÓN**

INDICE

1. Introducción	78
2. Justificación	64
3. Alcance	65
4. Base legal	65
5. Objetivos	66
6. Marco conceptual	66
7. Metodología	69
8. Planificación	69
9. Ejecución del programa	70
10. Pautas	70
11. Ejercicios a realizar	71
12. Desarrollo	71

Introducción

El programa de micro pausas activas está dirigido para una empresa que realiza trabajos de instalación de drywall en el proyecto de la Ampliación del Aeropuerto Jorge Chávez; clasificada con código CIU 20224.

Tiene como propósito desarrollar en los trabajadores la adquisición de conocimientos y conciencia al realizar una rutina saludable dentro de su horario de trabajo y en la vida propia.

Con el programa se pretende impulsar rutinas preventivas que podrían disminuir los niveles de estrés laboral en la empresa. Asimismo, se procura desarrollar espacios cortos entre las actividades y que la persona pueda trabajar de manera confortable y lograr mejorar sus niveles productivos.

1. Justificación

Las empresas, a raíz de la pandemia han desarrollado más carga laboral en las diferentes áreas de trabajo incrementando a su vez una demanda de estrés laboral por diversos factores: el uso continuo de mascarilla, asumir responsabilidades que no les compete por temor a ser despedido, exigencia de avance laboral, trabajar en un clima negativo, falta de compañerismo, entre otros.

Como consecuencia, implica que la persona podría sufrir de cansancio emocional, deshumanización entre compañeros, inconformidad en su trabajo, etc. Los anteriores factores desarrollarían posibles lesiones en el trabajo. Por ello, es importante la implementación de dicho programa de micro pausas activas para disminuir el nivel de estrés laboral e incrementar un óptimo desempeño laboral.

Para la aplicación de este programa, se realizará en momentos estratégicos y en tiempos cortos para no afectar el avance de las actividades de los trabajadores. A continuación, se indica en qué momentos se utilizarían las micro pausas activas:

- **Al inicio de la jornada laboral del día**

- Micro pausas de introducción*

- Mejorar la capacidad del trabajo y preparar al cuerpo para las actividades que se ejercerán.

- **Antes del inicio de las horas de trabajo**

- Micro pausas de manutención*

- Mejora el equilibrio muscular y corrige los vicios sobre las malas posturas.

2. Alcance

En el programa participarán todos los empleados del área de producción de la empresa del sector en estudio.

3. Base legal

- Ley N.º 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, modificada por Ley N.º 30222.
- D.S N.º 005 - 2012 – TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, modificada por el D.S N.º 006 – 2014 – TR.
- R.M N.º 375 – 2008 – TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de riesgo Ergonómico.

4. Objetivos

- **Objetivo general**
 - Implementar un programa de micro pausas activas en la rutina laboral en la empresa de construcción para desarrollar la sensibilización en sus trabajadores respecto a la relevancia en la adquisición y promoción de una cultura de prevención de enfermedades ocupacionales en la empresa de construcción.
- **Objetivos específicos**
 - Prevenir problemas físicos (musculares, lumbalgia, dorsalgia, etc.).
 - Prevenir problemas psicológicos (estrés laboral, acoso, ansiedad, etc.).
 - Mejorar las posturas corporales (posición corporal).

5. Marco conceptual

- **Micro pausas activas**

Son sesiones donde se involucran ejercicios realizados en el trabajo con un tiempo estimado hasta 5 minutos, mejora la energía del desempeño y la eficacia laboral y permite disminuir el cansancio, la tensión producida por malas posiciones o movimientos continuos.

Los ejercicios involucrados para el desarrollo de las micro pausas activas:

- Flexión muscular
- Estiramiento
- Ejercicios de inhalación y exhalación
- Movimiento de relajación

- **Micro pausas activas introducción:** Se ejecuta antes de iniciar las tareas laborales para estimular los músculos del cuerpo. Su duración es de hasta 5 minutos, realizándola dos veces a la semana.

- **Micro pausas activas compensatoria:** Se desarrolla en espacio cortos de hasta 5 minutos, con la finalidad de restaurar el cuerpo (fuerza corporal) y la mente propia que favorece la productividad en el trabajo, realizándola dos veces a la semana.

- **Estrés laboral en empresa de drywall**

El estrés laboral en la empresa dedicada a la instalación de drywall se presenta en su mayoría por la presión que tienen los trabajadores por terminar en un tiempo determinado la ejecución del trabajo, teniendo más probabilidades de sucesos negativos en trabajos de altos riesgos según las actividades a realizar.

- **Actividades de la instalación de drywall**

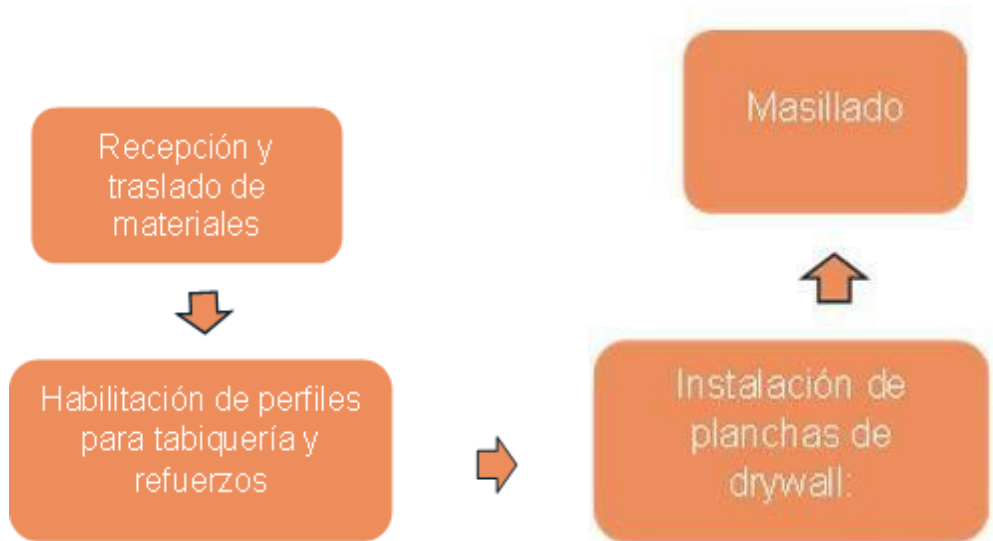
A continuación, se detalla la secuencia de actividades a realizar para realizar la instalación:

Recepción y traslado de materiales: para la recepción de materiales se dispone de un área asignada; el cual debe estar debidamente señalizado con cachacos, malla naranja y cinta amarilla además de contar con letreros de advertencia de prohibido el ingreso.

Habilitación de perfiles para tabiquería y refuerzos: los perfiles de parantes han sido fabricados de acuerdo con las alturas requeridas en cada área; de requerir cortes en parantes puntuales, se considera un área señalizada con mallas cachaco y letreros de advertencia, la cual está conformada por una mesa de trabajo haciendo uso de una tijera de aviación. Colocar riel metálico fijado al concreto.

Instalación de planchas de drywall: se coloca las planchas de revestimientos por una de las caras del muro, de tal manera que el material debe trasladarse colgado siempre por dos puntos, aseguradas con sogas en los extremos para que siempre suban de manera horizontal por el costado del andamio (trabajo en altura), se considera tener los lineamientos de seguridad en campo (uso de epps específicos y documentos para realizar la actividad).

Masillado: se encinta las uniones de las planchas, luego se hace uso de masilla en estas uniones y finalmente se hace el remasillado para darle el acabado final.



6. Metodología

La metodología que se aplicará es participativa debido a que la población se involucrará con los ejercicios ya mencionados, con una frecuencia de dos veces por semana y dos veces al día y con un tiempo estimado de hasta 5 minutos.

7. Planificación

- Este programa busca fomentar la colaboración del personal para conseguir reconocer la falta de importancia sobre las micro pausas mediante declaraciones de experiencias del personal; asimismo, permitirá resolver problemas diferentes tipos de problemas. Por lo tanto, la realización, apreciación y operación del programa surge de la comunicación entre los participantes y la capacitadora.
- Se realizará una capacitación sobre la importancia de las micro pausas activas a las personas involucradas en el área de producción de manera voluntaria.

8. Ejecución del programa

- Hora: 10:00 a.m. y 03:00 p.m.

- Tiempo de duración: hasta 5 minutos
- Frecuencia: 16 veces al mes
- Intensidad: 4 veces a la semana (mañana y tarde)

9. Pautas

- El ejercicio de realizar inhalación y exhalación debe ser lo más pausado, tranquilo y rítmico viable.
- Al momento de ejecutar los ejercicios se debe mantener la calma.
- Antes de realizar ejercicios de estiramiento se debe ejecutar movimientos de articulación.
- Persona que presente lesiones musculares o alguna alteración en la salud, debe consultar a su médico antes de realizar los ejercicios.
- Si presenta algún dolor previo a los ejercicios, se indica no realizar dicho ejercicio.
- Si presenta fatiga por la jornada laboral, se recomienda no realizar los ejercicios establecidos.
- Seleccionar ejercicios que permitan disminuir la tensión acumulada.
- Para que los ejercicios sean óptimos, se debe realizar con calma y con un buen ejercicio de respiración.

10. Ejercicios a realizar

- Movimiento de relajación
- Ejercicios de estiramiento
- Flexiones musculares
- Ejercicios de inhalación y exhalación

11. Desarrollo

1. La evaluación del estrés laboral identificará el porcentaje de la población que presente dicho estrés.

2. La capacitación específica sobre las micro pausas activas busca que cada trabajador participe activamente.
3. La entrega de folletos informativos se hará al término de la capacitación a cada uno de los trabajadores sobre la importancia de las micro pausas activas y se realizará una evaluación para calcular que porcentaje de la población se encuentra con los ítems de dicha evaluación.
4. Las evaluaciones se realizarán dos veces durante el programa: una al comienzo de la aplicación del programa y otra al tercer mes de ser aplicada.

Primer día

- **Inhalar y exhalar**

Mantenerse de pie y relajar todo el cuerpo. Tener la espalda recta sin generar tensión, inhalar lentamente por la nariz hasta 4 segundos sin levantar los hombros, mientras detenemos la respiración por un momento. Al final, exhalamos lentamente por la nariz por 5 segundos. A continuación, se muestra en la figura N.º 12 el Ejercicio de Inhalación.

Figura N° 12. Ejercicio de inhalación. Fuente. Propia (2025).



A continuación, se muestra en la figura N.º 13 el Ejercicio de Exhalación.

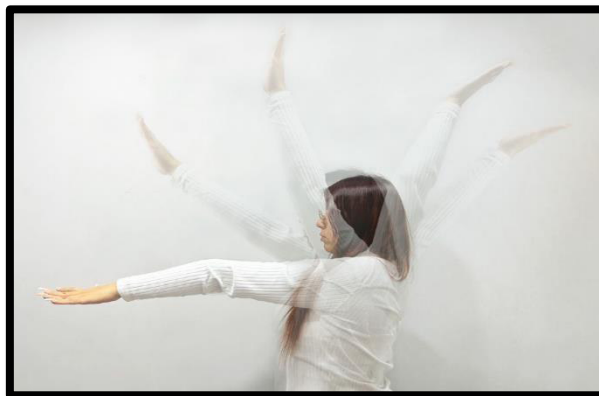


Figura N.º 13. Ejercicio de exhalación. Fuente. Propia (2025).

- **Brazos**

Llevar el brazo hacia atrás en forma de medialuna, sostengan por un tiempo de 2 minuto y descansen. Repetir el ejercicio con el otro brazo. A continuación, se muestra en la figura N.º 14 el Ejercicio de Movimiento de brazo.

Figura N.º 14. Ejercicio de Movimiento de brazos. Fuente. Propio (2025).



- **Mano**

Extienda un brazo hacia adelante y abra la mano como señal

de pare y con la ayuda de la otra mano estire los dedos hacia atrás (de la primera mano), durante 1 minuto. Descanse y repita este ejercicio con la otra mano. A continuación, se muestra en la figura N.º 15 el Ejercicio de Movimiento de mano.

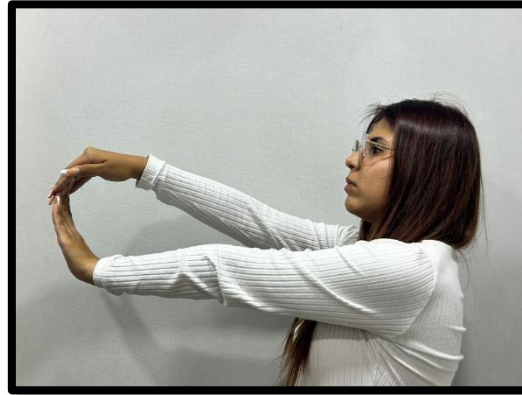


Figura N.º 15. Ejercicio de Movimiento de manos. Fuente. Propio (2025).

- **Hombros**

De forma parada, levantar los hombros y mover de forma circular hacia atrás, por un tiempo de 2 minuto. Repetir este movimiento hacia adelante por el mismo tiempo. A continuación, se muestra en la figura N.º 16 el Ejercicio de hombros.

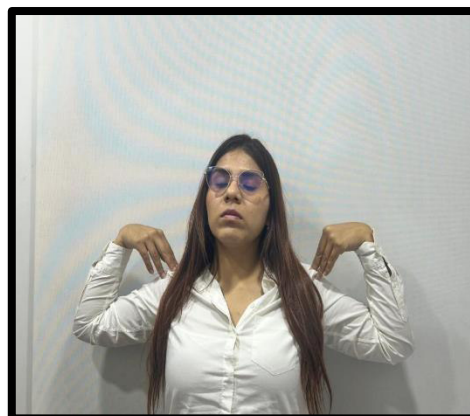


Figura N.º 16. Ejercicios de hombros. Fuente. Propio (2025).

Segundo día

- **Inhalar y exhalar**

Mantenerse de pie y relajar todo el cuerpo. Tener la espalda recta sin generar tensión, inhalar lentamente por la nariz hasta 4 segundos sin levantar los hombros, mientras detenemos la respiración por un momento. Al final, exhalamos lentamente por la nariz por 5 segundos. A continuación, se muestra en la figura N.º 17 el Ejercicio de Inhalación.



Figura N.º 17. Ejercicios de inhalación. Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 18 el Ejercicio de Exhalación.



Figura N° 18. Ejercicios de exhalación. Fuente. Propio (2025).

- **Piernas**

De forma parada, estirar una pierna hacia adelante apoyando el talón al suelo durante 2 minuto. Repita este ejercicio dos veces por cada pierna. A continuación, se muestra en la figura N.º 17 el Ejercicio de Movimiento de piernas.



Figura N° 19. Ejercicio de movimiento de piernas. Fuente. Propio (2025).

- **Tronco**

Permanezca de pie y separados uno del otro, manteniendo la espalda recta, agáchese flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta, durante 2 minutos. A continuación, se muestra en la figura N.º 18 el Ejercicio de Estiramiento de tronco.



Figura N.º 20. Ejercicio de estiramiento de tronco. Fuente. Propio (2025).

- **Cuello**

Flexionar la cabeza hacia un lado y sostenerla con la mano contraria para empujar hacia el lado del hombro del mismo lado. Durante 2 minutos. Descanse y repita el ejercicio del sentido contrario. A continuación, se muestra en la figura N.º 19 el Ejercicio de Estiramiento de cuello derecho.



Figura N° 21. Estiramiento de cuello derecho. Fuente. Propio (2025).

A continuación, se muestra en la figura N.º 20 el Estiramiento de cuello izquierdo.



Figura N° 22. Estiramiento de cuello izquierdo. Fuente. Propio (2025).

I. Costos de implementación de la propuesta

La implementación de micro pausas activas constituye una estrategia preventiva de bajo costo orientada a la sensibilización en sus trabajadores respecto a la adquisición y promoción de una cultura de prevención de enfermedades ocupacionales en la empresa de construcción.

Cuadro N° 15. Costo de la propuesta

Descripción	Cantidad	Costo mensual	Costo total
Capacitación inicial	1 sesión	S/400,00	S/400,00
Moderador	1 persona	S/. 200,00	S/. 200,00
Ejecución de micro pausas activas	48 sesiones	S/30,00	S/90,00
Supervisión y control	3 meses	S/50,00	S/150,00
Encuestas	2 veces	S/30,00	S/60,00
Material gráfico (afiches)	30 und.	S/60,00	S/60,00
Total		S/570,0	S/960,00

Fuente. Propia (2025).

II. Beneficios que aporta la propuesta

En sectores como la construcción, estas pausas breves y planificadas permiten disminuir la fatiga, mejorar la concentración y fortalecer la seguridad laboral, sin afectar significativamente la productividad.

Desde el enfoque de la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, la aplicación de micro pausas activas no debe ser considerada un gasto, sino una inversión preventiva, ya que su costo es reducido en comparación con los costos derivados de accidentes laborales, ausentismo, rotación de personal y tratamientos médicos. Asimismo, su implementación no requiere infraestructura compleja ni equipos sofisticados, sino una adecuada planificación, capacitación básica y

seguimiento.

Cuadro N° 16. Beneficios de la propuesta

FAVORABLE	REDUCE
Los movimientos de los ejercicios en la realización a las pausas activas promueven una mejor armonía laboral de la empresa.	Riesgos laborales.
Minimiza alguna tensión y/o malestar ocasionado en la jornada laboral.	La causa originada de los trastornos músculo esqueléticos en el ámbito laboral.
Aumenta la productividad del personal en la ejecución del trabajo en un 5 a 15% en la etapa de instalación de drywall.	Falta laboral de un 20% entre accidentes e incidentes.

Fuente. Propia (2025).