

Resumen

Introducción: Las pausas activas constituyen una estrategia de autocuidado en el ámbito hospitalario, ya que favorecen el bienestar integral del personal de enfermería. En este sentido, la descripción de sus percepciones resulta fundamental, dado que sus experiencias y actitudes pueden facilitar o dificultar su implementación. **Objetivo:** Describir la percepción del personal de enfermería sobre la implementación de pausas activas como estrategia de autocuidado durante su jornada laboral en una institución hospitalaria. **Diseño Metodológico:** se adoptó un enfoque cualitativo-descriptivo. La población estuvo conformada por profesionales de enfermería de una institución hospitalaria pública de Santiago del Estero, seleccionándose una muestra intencional de participantes. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas, organizadas en tres ejes temáticos: significados, actitudes y posicionamientos del personal de enfermería respecto a las condiciones institucionales que influyen en la implementación de las pausas activas. **Resultados Preliminares:** Las pausas activas son percibidas por el personal de enfermería como una práctica que favorece el bienestar integral, el autocuidado y las relaciones interpersonales. Asimismo, emerge una actitud participativa favorable hacia estas actividades. No obstante, se identificaron barreras que limitan su adherencia, principalmente la elevada carga asistencial, dificultades en la coordinación entre compañeros y la insuficiente dotación de personal. **Conclusión:** las percepciones del personal de enfermería permiten comprender las pausas activas como estrategias de autocuidado en el contexto hospitalario, en consonancia con el enfoque teórico del autocuidado que destaca la importancia del bienestar, y la salud laboral. Sin embargo su implementación se ve condicionada por factores organizacionales lo que evidencia la necesidad de abordajes integrales.

PALABRAS CLAVES: Percepción. Pausas activas. Enfermería. Bienestar Integral. Autocuidado.