

INVESTIGACIÓN 3

Relación entre las pausas activas y las condiciones ergonómicas y el estado musculoesquelético en trabajadores de oficina de una empresa

1. Problemática

En las empresas con actividades predominantemente administrativas, los trabajadores de oficina realizan jornadas prolongadas frente al computador, donde la **organización del puesto de trabajo** y la **realización de pausas activas** constituyen elementos clave para la prevención de riesgos laborales.

No obstante, en muchas organizaciones, la implementación de pausas activas no se encuentra estandarizada y depende de factores individuales, mientras que las **condiciones ergonómicas** varían según el área de trabajo, el mobiliario disponible y la cultura organizacional. Esta heterogeneidad plantea interrogantes sobre **si existe una relación entre el nivel de realización de pausas activas y la calidad de las condiciones ergonómicas** en los trabajadores de oficina.

La ausencia de información empírica sobre esta relación limita la toma de decisiones orientadas a la mejora integral del entorno laboral.

2. Justificación

Justificación práctica

Permite identificar si los trabajadores que realizan más pausas activas tienden a presentar **mejores condiciones ergonómicas**, lo que puede orientar estrategias conjuntas de promoción de la salud ocupacional.

Justificación teórica

Aporta evidencia sobre la **asociación entre prácticas laborales saludables y condiciones ergonómicas**, ampliando el conocimiento en ergonomía organizacional.

Justificación metodológica

Constituye un ejemplo representativo de **estudio no experimental correlacional**, adecuado para el análisis de variables medidas mediante **escalas tipo Likert** y para la enseñanza de métodos correlacionales.

Justificación social

Contribuye al diseño de ambientes laborales más saludables y sostenibles para los trabajadores administrativos.

3. Metodología

Tipo de investigación

- **Aplicada**
- **Cuantitativa**
- **No experimental**
- **Transversal**

Diseño de investigación: Diseño no experimental – correlacional. No se manipulan las variables de estudio.

Población y muestra

- **Población:** trabajadores de oficina de una empresa.
- **Muestra:** trabajadores que aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

Variables de estudio

Variable 1: Pausas activas

Dimensiones: Frecuencia / Duración/ Tipo de pausas activas

Variable 2: Condiciones ergonómicas

Dimensiones: Postura y mobiliario/ Organización del puesto/ Ambiente físico

Técnicas e instrumentos

- **Técnica:** encuesta
- **Instrumento:** cuestionario con escala Likert de 1 a 7

4. Hipótesis

Hipótesis general

- **H₀:** No existe relación significativa entre las pausas activas y las condiciones ergonómicas en trabajadores de oficina.
- **H₁:** Existe relación significativa entre las pausas activas y las condiciones ergonómicas en trabajadores de oficina.

Hipótesis específicas

- **H₁₁:** Existe relación significativa entre la frecuencia de pausas activas y las condiciones ergonómicas.
- **H₁₂:** Existe relación significativa entre la duración de las pausas activas y las condiciones ergonómicas.
- **H₁₃:** Existe relación significativa entre el tipo de pausas activas y las condiciones ergonómicas.

5. Matriz de consistencia (resumida)

Elemento	Descripción
Problema	¿Existe relación entre pausas activas y condiciones ergonómicas?
Objetivo general	Determinar la relación entre las variables
Variable 1	Pausas activas
Variable 2	Condiciones ergonómicas
Dimensiones	Frecuencia, duración, tipo / postura, ambiente
Diseño	No experimental – correlacional
Técnica	Encuesta
Instrumento	Escala Likert
Análisis	Correlación de Spearman / Pearson