INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
REY DAVID

TESINA

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR

SEGURIDAD Y PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

TEMA:

ANÁLISIS DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS CON CAPACITACIONES PARA REDUCIR FUTURAS LESIONES EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JERUSALÉN DEL CANTÓN MILAGRO (2025)

AUTOR:

JOSE LEONARDO SOLORZANO VALLE

TUTOR:

MGTR. JOSÉ OMAR VILLAVICENCIO SANTILLAN

NIVEL DE INSTRUCCIÓN:

3ER NIVEL

DAULE – ECUADOR

2025

CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO

Detector de plagio v. 2867 - Informe de originalidad 21/7/2025 11:21:40

Documento analizado: Tesina Solorzano Valle Jose Leonardo Aprobado.docx Licenciado para: DAVID CAICEDO

Preajuste de comparación: Palabra a palabra Idioma detectado: Es

Tipo de verificación: Control de internet

TEE y codificación: DocX n/a

Análisis detallado del cuerpo del documento:

Tabla de relaciones:

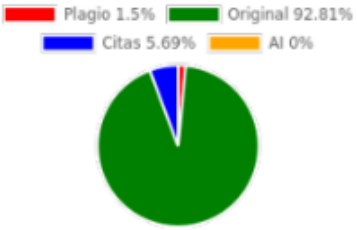


Gráfico de distribución:



Principales fuentes de plagio: 51

6%	266	1.	https://www.investigarmqr.com/2025/index.php/mqr/article/view/333
5%	310	2.	https://web-crawler.plagiarism-detector.com/get-doc-pt?did=9EijPYyw8DdFnA
4%	177	3.	https://www.eldiario.ec/pausas-activas-mejoran-la-productividad-y-salud-en-el-trabajo-y-estudios-20250602/

Detalles de recursos procesados: 220 - Okay / 11 - Ha fallado

Notas importantes:

Wikipedia:	Libros de Google:	Servicios de escritura fantasma:	Anti-trampa:
[no detectado]	[no detectado]	[no detectado]	[no detectado]

CERTIFICADO DEL TUTOR

El suscrito certifica que la Tesina realizada como requisito previo a la obtención del título de Seguridad y prevención de Riesgos Laborales cuyo tema es: "**ANÁLISIS DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS CON CAPACITACIONES PARA REDUCIR FUTURAS LESIONES EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JERUSALÉN DEL CANTÓN MILAGRO (2025)**", de autoría de del estudiante José Leonardo Solórzano Valle, ha sido revisado en todos sus componentes.

Daule, julio de 2025



Mgtr. José Omar Villavicencio Santillan

Tutor Académico

CERTIFICACIÓN DE REVISOR

El suscrito certifica que la Tesina realizada como requisito previo a la obtención del título de Seguridad y prevención de Riesgos Laborales y cuyo tema es: "**ANÁLISIS DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS CON CAPACITACIONES PARA REDUCIR FUTURAS LESIONES EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JERUSALÉN DEL CANTÓN MILAGRO (2025)**", de autoría del estudiante JOSÉ LEONARDO SOLÓRZANO VALLE, ha sido revisado en todos sus componentes, bajos los parámetros establecidos por los formatos del **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO REY DAVID**, cuya calificación es la siguiente:

Daule, julio de 2025.

Calificación de docente revisor: 8



……

Ing. David Caicedo Chiriboga

Docente Revisor

ÍNDICE GENERAL

1 MARCO CONTEXTUAL 11
1.1 Planteamiento del Problema 11
1.2 Preguntas de investigación 11
1.3 Objetivos 12
1.3.1 Objetivo General 12
1.3.2 Objetivos Específicos 12
1.4 Descripción del tipo de caso 12
1.5 Antecedentes históricos de la empresa u objeto de estudio 12
1.6 Ubicación 13
1.7 Limitaciones 14
1.8 Justificación 14
2 MARCO REFERENCIAL 16
2.1 Antecedentes de estudio 16
2.2 Bases teóricas y sustento del caso de estudio 18
2.3 Glosario de términos 19
2.4 Marco legal 20
3 Metodología 23
3.1 Nivel de investigación 23
3.2 Diseño de Investigación 23
3.3 Métodos de investigación 24
3.4 Enfoque 24
3.5 Herramientas de recolección 25
3.6 Población / Muestra / Universo 25
3.7 Análisis de los resultados 26
4 ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS POSIBLES 28
4.1 Justificación de la Alternativa principal (más factible de realizar) 28
4.2 Presupuesto de la ejecución 28
4.3 Tabla presupuestaria del proyecto de investigación 29
4.4 Cronograma de ejecución 29
4.5 Conclusiones 30
4.6 Recomendaciones 31

DEDICATORIA

A Dios,

por ser mi guía, mi fuerza en los momentos de cansancio y mi paz en medio de cada desafío. Gracias por haber sostenido mi vida con amor y propósito, y por enseñarme que todo esfuerzo tiene sentido cuando es para Tu gloria.

A mi familia,

por su amor incondicional, sus palabras de aliento y su paciencia infinita. A ustedes, que han estado en cada paso de este camino con oraciones, apoyo y sonrisas que levantaron mi ánimo cuando más lo necesitaba. Este logro también es suyo.

RESUMEN

El presente estudio analiza el nivel de conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas y la influencia de capacitaciones para la reducción de lesiones laborales en el personal administrativo de la Unidad Educativa Jerusalén, ubicada en el cantón Milagro. Se empleó una metodología cualitativa, utilizando una ficha de observación para evaluar la participación y conocimiento del personal durante un ciclo de cuatro charlas sobre pausas activas. Los resultados evidenciaron un bajo conocimiento inicial que mejoró significativamente tras la capacitación, además de una aceptación positiva hacia la práctica de pausas activas. Se concluye que la implementación de estas charlas contribuye a prevenir lesiones musculoesqueléticas, mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores y fomentar una cultura institucional de autocuidado y salud ocupacional. Se recomienda institucionalizar estas capacitaciones como parte permanente del programa de bienestar laboral.

Palabras claves: Pausas activas, salud ocupacional, ergonomía, capacitación laboral, prevención de lesiones.

ABSTRACT

This study analyzes the knowledge level regarding the benefits of active breaks and the impact of training sessions on reducing occupational injuries among administrative staff at Unidad Educativa Jerusalén, located in the Milagro canton. A qualitative methodology was employed, using an observation checklist to assess staff participation and understanding during a cycle of four active break workshops. Results showed initially low knowledge which significantly improved after training, as well as positive acceptance towards the practice of active breaks. It is concluded that implementing these workshops helps prevent musculoskeletal injuries, improves physical and mental well-being, and fosters an institutional culture of self-care and occupational health. It is recommended to institutionalize these trainings as a permanent part of the workplace wellness program.

Keywords: Active breaks**,** occupational health**,** ergonomics**,**workplace training**,**injury prevention.

INTRODUCCIÓN

El entorno laboral ha experimentado una evolución considerable, y con ello, las consecuencias de enfermedades ergonómicas tanto las físicas y mentales de quienes desempeñan tareas como las administrativas. Las horas diarias que son extensas frente a un ordenador, el escaso tiempo de trasladarse de un lugar a otro y la limitada movilidad durante el día y la sobrecarga de trabajo son factores que se han intensificado y provocado gran inquietud por la salud laboral, especialmente en relaciona a los peligros ergonómicos de un estilo sedentario. Estos elementos no solo afectan el bienestar físico, y psicológico de los colaboradores, sino que también inciden en su rendimiento, motivación y calidad de vida laboral de los colaboradores

El propósito de esta investigación y dentro de este contexto, las pausas activas se presentan como una solución efectiva, sencilla y de bajo costo que ayudara a los colaboradores a examinar el grado de entendimiento acerca de las ventajas de las pusas activas, está orientada a la prevención de lesiones musculoesqueléticas, la mejora del estado ánimo y el aumento de la productividad laboral. Para el buen desarrollo de la institución Además de elaborar un plan de capacitaciones, estas breves interrupciones de la jornada, destinadas a realizar ejercicios físicos ligeros, permiten activar la circulación, reducir el estrés, disminuir la fatiga visual y postural, así como promover un ambiente de trabajo más saludable dinámico y compañerismo. Su aplicación y buena organización en el contante desarrollo de su práctica ha demostrado tener un impacto positivo en la reducción del ausentismo de los colaboradores, la mejora del clima laboral y el fortalecimiento de la cultura preventiva

En la Unidad Educativa Jerusalén, ubicada en el cantón Milagro, los colaboradores del área administrativa enfrenta día a día una rutina interrumpida frente al ordenador que, con el paso del tiempo, puede provocar trastornos físicos y mentales. Esta situación se ve agravada por la falta debido a la falta de sensibilización acerca de los peligros y riesgos del sedentarismo y la ausencia de programas oficiales de formación en ergonomía y pausas activas dentro de la institución. Aunque se ha demostrado los beneficios de esta práctica, hasta el momento no se han implementado de forma estructurada, lo cual representa una clara oportunidad de mejora para fortalecer la cultura del cuidado integral del colaborador

El propósito de esta investigación tiene como finalidad examinar el nivel de conocimiento que poseen los colaboradores administrativos sobre los beneficios de las pausas activas, además de elaborar e implementar un plan de capacitación adaptado a sus necesidades y condiciones de trabajo reales. El estudio se basa en el reconocimiento de que la salud laboral, la ergonomía y las pausas activas constituyen un derecho y una obligación conjunta entre la institución y el colaborador, por lo tanto, se sugiere una intervención que genere cambios sostenibles a largo plazo y si fuere posible en mediano plazo

Esta propuesta, tiene como objetivo prevenir lesiones laborales futuras, como las musculoesqueléticas impulsar el autocuidado, mejorar el bienestar general del personal administrativo y fomentar una cultura organizacional más comprometida con la salud, la eficiencia y el desarrollo humano integral. Así, la Unidad Educativa Jerusalén no solo avanzará hacia la construcción de un entorno laboral más sano, sino que también fortalecerá su imagen institucional y su dedicación a la excelencia educativa desde el bienestar de sus colaboradores y sus familias.

CAPÍTULO I

1 MARCO CONTEXTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

La larga presencia en posiciones sedentarias sin una adecuada movilidad elaborada durante el horario de la jornada laboral puede generar efectos perjudiciales en la salud de los colaboradores especialmente en el entorno donde no existen programas de prevención de pausas activas. En el caso específico del área administrativa de la Unidad Educativa Jerusalén se evidencia un escaso conocimiento sobre las pausas activas y sus beneficios, esto aumenta la probabilidad de lesiones, qué podrían llegar serias y que merma el bienestar físico y mental, afecta directamente al colaborador e indirectamente la productividad de la institución. La falta de formaciones en este ámbito constituye una limitación significativa en la adopción de prácticas saludables en el entorno de trabajo.

1.2 Preguntas de investigación

Pregunta principal:

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas entre los colaboradores del área administrativa de la Unidad Educativa Jerusalén, y de qué manera las capacitaciones pueden contribuir a la reducción de futuras lesiones laborales?

Subpreguntas:

- ¿Qué beneficios físicos, mentales y laborales ofrecen las pausas activas?
- ¿Qué nivel de conocimiento tienen actualmente los colaboradores administrativos sobre las pausas activas?
- ¿Cuáles son las principales lesiones o riesgos asociados al trabajo sedentario?
- ¿Qué impacto pueden tener las capacitaciones en la adopción y práctica de pausas activas?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Analizar el nivel de conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas y la influencia de las capacitaciones para la reducción de futuras lesiones en los colaboradores administrativos de la Unidad Educativa Jerusalén, cantón Milagro, año 2025.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de conocimiento que poseen los trabajadores administrativos sobre las pausas activas.
- Describir los beneficios físicos, mentales y laborales de la práctica regular de pausas activas.
- Identificar los tipos de lesiones más frecuentes derivadas de actividades sedentarias.
- Diseñar e implementar un plan de capacitación sobre pausas activas.
- Evaluar el impacto de la capacitación en la práctica de pausas activas y la prevención de lesiones.

1.4 Descripción del tipo de caso

Este estudio se enmarca en una investigación de tipo descriptivo con enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), ya que busca recopilar datos sobre el nivel de conocimiento del personal administrativo respecto a las pausas activas, describir su situación actual y aplicar estrategias de mejora. La investigación se desarrolla como un estudio de caso centrado en una sola institución educativa privada, permitiendo un análisis más minucioso para tener una mejor eficacia.

1.5 Antecedentes históricos de la empresa u objeto de estudio

Este análisis se distingue como un caso de tipo aplicativo, ya que no solo se limita a detallar la situación presente relación al conocimiento sobre pausas activas, sino que sugiere una acción concreta mediante un plan de capacitación con el propósito de mejorar la salud laboral y prevenir futuras lesiones musculoesqueléticas en los colaboradores administrativos.

La Unidad Educativa Jerusalén, objeto del presente estudio, cuenta con 25 años de trayectoria al servicio de la educación. Es una institución privada situada en el cantón Milagro provincia del Guayas, concretamente en la Cdla. Nuevo Milagro, en el cruce de

las calles Isidro Ayora y Riobamba. Ofrece educación en los niveles Inicial, Preparatoria, Básica y Bachillerato en Ciencias, con una propuesta pedagógica fundamentada en valores cristianos, compromiso académico y responsabilidad social.

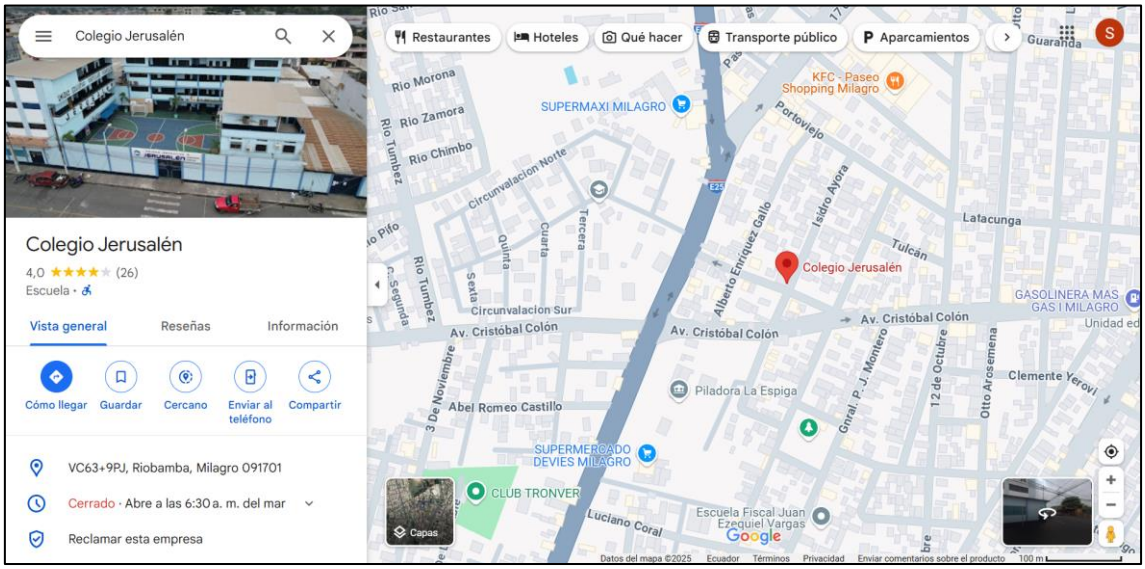
Actualmente, la institución dispone con un total de 48 colaboradores, de los cuales 33 corresponden al área docente y 14 al área administrativa. Este personal labora bajo una jornada de 8 horas diarias, distribuidas entre los turnos matutino (08h00 a 16h30) y vespertino (09h30 a 18h00).

En él, pasado año, se ha detectado que el 10% del personal administrativo ha presentado lesiones vinculadas con posiciones prolongadas y actividades sedentarias, atribuibles a la falta de programas de pausas activas. Esto ha provocado una advertencia institucional acerca de la importancia y la necesidad de implementar estrategias de promoción de salud laboral, especialmente considerando que dichas dolencias no solo afectan el bienestar del colaborador, sino también su rendimiento y la calidad del clima organizacional.

Por tanto, este estudio no solo aspira a detallar y describir el nivel de conocimiento existente, sino también implementar una estrategia de mejora, acorde con los principios de prevención de riesgos en el trabajo y la búsqueda de ambientes laborales más saludables.

1.6 Ubicación

VC63+9PJ, Riobamba, Milagro 091701



1.7 Limitaciones

Entre las limitaciones del presente estudio se contemplan:

- Resistencia del personal a participar activamente en las capacitaciones.
- Limitación de tiempo durante la jornada laboral para aplicar pausas activas sin afectar las labores diarias y cumplimiento de objetivos
- Falta de espacio físico óptimo para ciertos tipos de ejercicios.
- Disponibilidad limitada de recursos humanos para liderar o guiar las pausas activas regularmente.
- No se cuenta con estudios previos similares en la misma institución, lo que dificulta una comparación de resultados iniciales.

1.8 Justificación

Este análisis es relevante, actual y necesario, dado que aborda una problemática real que afecta a los colaboradores administrativo de la Unidad Educativa Jerusalén: la ausencia de conocimiento y la inexistencia de práctica sistemática de pausas activas como estrategia preventiva frente a las consecuencias del sedentarismo laboral. Hace de la investigación y propuesta de formación a través de capacitaciones una excelente opción para mejorar

El trabajo administrativo conlleva extensas horas frente a un escritorio, y ordenador en posiciones predominantes estáticas, lo que implica un elevado riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas, cansancio crónico, disminución del rendimiento y deterioro gradual de la salud física visual y mental del trabajador. Aunque es un ambiente educativo que promueve el bienestar de los estudiantes, paradójicamente todavía no sean establecido estrategias específicas que den prioridad al cuidado del personal administrativo, especialmente en términos de prevención de riesgos en el trabajo.

Este análisis se justifica porque atiende directamente una necesidad institucional: prevenir afecciones laborales a través de intervenciones sencillas, efectivas y sostenibles en pequeños tiempos. Las pausas activas no requieren grandes inversiones ni recursos especializados, pero sí capacitación, conciencia y compromiso institucional, y de cada colaborador los elementos que este proyecto busca impulsar desde un enfoque formativo y organizacional.

Asimismo, al implementar capacitaciones, se establecerá una base sólida para el diseño de políticas internas de salud ocupacional, contribuyendo al desarrollo de una cultura institucional que valore el autocuidado en sus colaboradores, la movilidad consciente y la prevención. Esto impactará positivamente no solo en la salud de los trabajadores, sino también en la calidad del clima organizacional, al generar espacios más humanos, activos, colaborativos y saludables ayuda que el colaborador llegue con menos cargas mentales y fatiga a sus hogares

A nivel individual, mejora del bienestar físico y emocional de los trabajadores administrativos.

A nivel institucional, incremento de la productividad, reducción del ausentismo laboral, fortalecimiento del compromiso y la motivación del personal.

A nivel social, trabajadores saludables que se desempeñan con mayor calidad, llevando estos beneficios también a sus entornos familiares y sociales.

Además, la investigación se alinea con los marcos normativos nacionales e internacionales en materia de seguridad y salud en el trabajo. Organismos como el Ministerio de Salud Pública (MSP), la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueven entornos laborales saludables, inclusivos y seguros como un derecho fundamental, destacando la importancia de implementar medidas preventivas como las pausas activas para contrarrestar los efectos nocivos del trabajo sedentario.

Por tanto, este estudio no solo es relevante desde el punto de vista académico, sino también ético, social y legal, ya que busca proteger la salud de los trabajadores, cumplir con las normativas laborales vigentes y fomentar una transformación positiva en la gestión del talento humano dentro de las instituciones educativas.

CAPÍTULO II

2 MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes de estudio

Diversas investigaciones en el ámbito de la salud ocupacional han confirmado que las pausas activas son herramientas altamente efectivas para prevenir problemas musculoesqueléticos, mejorar el estado físico y emocional de los trabajadores y, en consecuencia, elevar la productividad en el entorno laboral.

(Guamán, 2021), en su investigación "Jornada laboral y salud integral: talleres de pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano", describe que gran parte del personal docente realiza sus labores en condiciones sedentarias y con una alta carga de trabajo digital, lo que genera molestias físicas y disminución del bienestar. A partir de esta problemática, diseñó e implementó una serie de talleres de pausas activas dirigidos a mejorar la salud integral del profesorado. Su estudio evidenció que el 81 % de los docentes manifestaron disposición para participar en estas rutinas y, tras su aplicación, se registró una mejora en el estado físico, emocional y en la motivación laboral.

(Espinel Hoyos, 2024), en su trabajo "Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación", realizó una revisión sistemática de estudios sobre pausas activas aplicadas al entorno educativo. La autora concluye que estas prácticas favorecen directamente el desempeño laboral, ya que contribuyen a mejorar la concentración, el estado de ánimo, el trabajo en equipo y reducen el agotamiento físico y mental. Además, señala que su implementación regular está asociada a un mejor clima organizacional y a una cultura preventiva más sólida.

(Abreu Aday, 2024), en su estudio "Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo", desarrolló un programa de intervención en una institución de Guayaquil con el objetivo de mejorar la productividad y salud del personal administrativo. Utilizó un enfoque mixto y herramientas de evaluación antes y después de la intervención. Los resultados mostraron mejoras significativas en la productividad, reducción de la fatiga, mayor motivación y disminución del ausentismo, confirmando la eficacia de las pausas activas como estrategia preventiva y organizacional.

Finalmente, el artículo de (Casillas-Flores, 2025), en su estudio “Estrategias ergonómicas que inciden en el desempeño laboral del personal administrativo, empresa automovilística en Quito-Ecuador”, analizaron cómo la implementación de estrategias ergonómicas impacta positivamente en la productividad y bienestar del personal administrativo en una empresa del sector automotriz. Mediante un enfoque cuantitativo, identificaron que la correcta adaptación del espacio laboral, junto con pausas activas y ejercicios ergonómicos, reduce la incidencia de lesiones musculoesqueléticas y aumenta la eficiencia laboral. El estudio resalta la importancia de incluir capacitaciones continuas y el diseño de ambientes laborales saludables para mejorar la calidad de vida y desempeño del trabajador.

En el ámbito educativo, la aplicación de pausas activas es aún incipiente, especialmente en instituciones privadas como la Unidad Educativa Jerusalén, donde no se han registrado antecedentes de programas formales de ergonomía laboral ni de capacitación relacionada con pausas activas. Esta situación refuerza la necesidad de emprender este estudio que analice el conocimiento existente y promueva su aplicación.

Finalmente (Jungal, 2024), en su tesis de maestría titulada “Prevalencia del estrés y rendimiento laboral asociado a condiciones de trabajo del personal administrativo de la Dirección Distrital 14D03 Salud”, realizaron un estudio cuantitativo para identificar la relación entre el estrés laboral y el rendimiento del personal administrativo. Mediante encuestas y análisis estadísticos, determinaron que las condiciones laborales poco saludables, incluida la falta de pausas activas y ergonomía adecuada, están asociadas con altos niveles de estrés y menor productividad. Los autores concluyen que implementar programas de bienestar laboral, como pausas activas, es fundamental para mejorar tanto la salud como el desempeño del personal.

En función de las investigaciones revisadas en torno al impacto de las pausas activas en entornos laborales educativos y administrativos, se evidencia una tendencia común: la implementación de estrategias ergonómicas y programas de pausas activas contribuye significativamente al bienestar físico y emocional de los trabajadores, mejorando su desempeño y reduciendo el riesgo de enfermedades ocupacionales. Estos antecedentes teóricos y empíricos fortalecen el fundamento de la presente investigación, que busca aportar desde una perspectiva aplicada.

Como resultado, se propone una estrategia sostenible basada en la capacitación continua del personal administrativo sobre pausas activas, promoviendo su integración como parte de la rutina institucional. Esta propuesta contempla acciones como el diagnóstico inicial del conocimiento existente, el diseño e implementación de talleres prácticos, el acompañamiento periódico por parte de líderes capacitados, y la evaluación del impacto en la salud y el rendimiento laboral. De esta forma, se pretende no solo reducir futuros riesgos físicos, sino también fomentar una cultura de autocuidado y prevención dentro de la Unidad Educativa Jerusalén.

2.2 Bases teóricas y sustento del caso de estudio

La presente investigación se sustenta en teorías que explican cómo las condiciones del entorno laboral, los factores ergonómicos y las intervenciones preventivas, como las pausas activas, influyen directamente en la salud y el rendimiento de los trabajadores. A continuación, se exponen dos marcos teóricos fundamentales que dan soporte conceptual a este estudio:

1. Teoría de la Carga Física Laboral – Karhu et al. (1977)

La Teoría de la Carga Física Laboral, propuesta por Karhu, Kansi y Kuorinka, establece que el cuerpo humano posee límites fisiológicos frente a cargas estáticas o repetitivas, como las posturas prolongadas en el trabajo de oficina. Cuando estas cargas superan la capacidad de adaptación del organismo, se produce fatiga muscular, disminución del rendimiento y riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Esta teoría resalta la importancia de integrar pausas activas como mecanismo de interrupción de dichas cargas, permitiendo que los músculos se recuperen, se reactive la circulación y se prevengan dolencias asociadas al sedentarismo. En el contexto del presente estudio, esta teoría justifica la implementación de estrategias que alivien la carga postural del personal administrativo de la Unidad Educativa Jerusalén.

2. Teoría del Bienestar Laboral – Warr (1987)

La Teoría del Bienestar Laboral, desarrollada por Peter Warr, plantea que el bienestar en el trabajo depende de una combinación de factores físicos, sociales y

psicológicos que interactúan con las características del entorno laboral. Entre ellos se incluyen las condiciones ergonómicas, las oportunidades de descanso, el nivel de actividad física, y la percepción de apoyo organizacional.

Desde esta perspectiva, las pausas activas no solo aportan beneficios físicos, sino también psicológicos, ya que reducen el estrés, promueven la concentración y fortalecen la percepción de cuidado institucional hacia el trabajador. Esta teoría refuerza la importancia de que la Unidad Educativa Jerusalén adopte una cultura organizacional orientada al bienestar integral de su personal.

Aplicación al caso de estudio

Estas teorías permiten sustentar que las pausas activas son más que ejercicios físicos breves: constituyen una estrategia preventiva con sustento científico y organizacional, capaz de transformar el entorno laboral sedentario en un espacio más saludable, eficiente y humano. La incorporación de un plan de capacitación sobre pausas activas dentro del área administrativa de la Unidad Educativa Jerusalén responde directamente a los principios establecidos por Karhu y Warr, y permite evidenciar cómo los cambios en la cultura organizacional pueden prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento y fortalecer el compromiso institucional.

2.3 Glosario de términos

- **Pausas activas**: Series de ejercicios breves, realizados durante la jornada laboral, que buscan reducir el impacto del sedentarismo, mejorar la circulación y prevenir enfermedades ocupacionales.
- **Ergonomía**: Disciplina científica que estudia la adaptación del trabajo al ser humano, considerando sus capacidades físicas, mentales y emocionales.
- **Salud ocupacional**: Área de la salud pública enfocada en prevenir enfermedades, accidentes y riesgos relacionados con el entorno laboral.

- **Lesiones musculoesqueléticas**: Daños en músculos, articulaciones, ligamentos y tendones derivados de movimientos repetitivos o posturas inadecuadas durante periodos prolongados.
- **Capacitación laboral**: Proceso de formación orientado a adquirir o mejorar conocimientos y habilidades dentro del entorno de trabajo.
- **Sedentarismo**: Falta de actividad física regular. En el entorno laboral, se refiere a trabajos que requieren estar sentado por largos periodos sin moverse.
- **Fatiga laboral**: Estado de cansancio físico o mental generado por la exigencia prolongada de tareas en el trabajo.
- **Ambiente laboral saludable**: Entorno físico, social y emocional que permite al trabajador desarrollar sus funciones con bienestar, seguridad y respeto a su salud.

2.4 Marco legal

La legislación ecuatoriana, junto con normativas internacionales en materia de salud ocupacional, respalda la implementación de prácticas que promuevan entornos laborales saludables. Dentro de estas medidas se incluyen las pausas activas como estrategias ergonómicas y preventivas para garantizar la integridad física y mental de los trabajadores. A continuación, se detallan los principales cuerpos normativos que enmarcan y sustentan el presente estudio:

Constitución de la República del Ecuador (2008)
En el Artículo 326, numeral 5, se establece que:

> "El Estado garantizará el derecho al trabajo en condiciones que aseguren la dignidad del trabajador, la equidad, la estabilidad laboral, la remuneración justa, la jornada laboral digna, el descanso, la seguridad social y el ambiente laboral saludable."

Este principio constitucional sustenta el derecho de los trabajadores a contar con medidas que protejan su bienestar integral, como las pausas activas.

Código del Trabajo del Ecuador en su Artículo 43, sobre las obligaciones del empleador, se dispone que:

> "El empleador está obligado a prevenir los riesgos de trabajo mediante la adopción de medidas de higiene y seguridad..."

Así mismo, el Artículo 415 señala que:

> "El empleador debe proporcionar ambientes seguros y saludables para sus trabajadores, tomando en cuenta los factores físicos, biológicos, químicos, psicosociales y ergonómicos."

Ambos artículos respaldan la responsabilidad del empleador en aplicar medidas preventivas como las pausas activas dentro de las jornadas laborales.

Ley Orgánica de Salud (LOS) el Artículo 7, literal d, indica:

> "El Estado garantizará la promoción de estilos de vida saludables, mediante el fomento de la actividad física en todos los entornos, incluido el ámbito laboral."

Este principio alienta a las instituciones a adoptar prácticas como las pausas activas, que promuevan la actividad física en el trabajo.

Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo

Emitido mediante Decreto Ejecutivo No. 2393, el Artículo 6 establece:

> "El empleador debe aplicar programas de vigilancia de la salud y medidas preventivas que incluyan pausas activas, descansos y acciones para reducir el estrés laboral."

Este reglamento refuerza la obligación legal de incorporar pausas activas como parte de una política de salud ocupacional.

Ministerio del Trabajo – Acuerdo Ministerial MDT-2020-077
En el Título I, Artículo 5, referente a la Promoción de la Salud Laboral, se indica:

> "Las instituciones públicas y privadas deberán implementar programas de bienestar laboral, incluyendo pausas activas, con el fin de promover condiciones físicas y mentales óptimas durante la jornada."

Este acuerdo ministerial actualiza y refuerza las obligaciones de empleadores en todos los sectores productivos del país.

Convenio 155 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1981)
Este convenio internacional, ratificado por Ecuador, señala que:

> "El empleador debe garantizar que el lugar de trabajo no represente un peligro para la salud física y mental del trabajador, incluyendo prácticas que minimicen la fatiga y los riesgos derivados del sedentarismo."

Su aplicación justifica el uso de pausas activas como estrategia para minimizar los riesgos asociados al trabajo prolongado y estático, especialmente en actividades administrativas. En conjunto, estos cuerpos normativos y principios legales sustentan la necesidad y pertinencia de implementar pausas activas en el entorno laboral, como parte de una cultura organizacional preventiva y comprometida con la salud de sus trabajadores.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA

3.1 Nivel de investigación

Este estudio se enmarca en el nivel descriptivo-propositivo. Es descriptivo porque busca identificar y caracterizar el nivel de conocimiento actual que tienen los trabajadores del área administrativa sobre las pausas activas y los beneficios que éstas pueden aportar a su salud y desempeño laboral. Es también propositivo, ya que, a partir del diagnóstico inicial, se propondrá la implementación de un plan de capacitación orientado a fomentar estas prácticas como herramienta preventiva en el entorno laboral.

La investigación no pretende establecer relaciones causales complejas, sino describir la situación actual, diagnosticar las necesidades, y proponer una intervención para mejorar las condiciones laborales en función de la salud ocupacional.

3.2 Diseño de Investigación

El diseño de esta investigación es no experimental, de tipo transversal y con enfoque cualitativo. Se centra en la recolección y análisis de información a través de una ficha de observación aplicada durante un ciclo de cuatro charlas formativas sobre pausas activas dirigidas al personal administrativo de la Unidad Educativa Jerusalén.

Al tratarse de un estudio de tipo aplicativo, se busca intervenir directamente en el entorno institucional mediante estrategias concretas de capacitación, sin manipular variables, sino observando su comportamiento en condiciones naturales. El diseño transversal permite obtener una visión del nivel de conocimiento del grupo en un periodo específico de tiempo (junio-julio 2025), antes y después de la intervención.

Este diseño es apropiado para el objetivo general de la investigación, que busca analizar el nivel de conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas e implementar un plan de formación que promueva la salud ocupacional y la prevención de lesiones musculoesqueléticas en el personal administrativo.

3.3 Métodos de investigación

El presente estudio se sustenta en el método cualitativo, ya que busca comprender y analizar las percepciones, conocimientos y experiencias del personal administrativo de la Unidad Educativa Jerusalén en relación con las pausas activas. Este enfoque no se limita a obtener datos cuantificables, sino que se enfoca en interpretar los significados y las vivencias de los participantes dentro de su contexto laboral.

El método cualitativo permite acceder a una visión más profunda del problema investigado, pues considera la realidad desde una perspectiva subjetiva, interpretativa y contextual. En este caso, se exploran elementos como la conciencia del autocuidado, la actitud frente al sedentarismo, la disposición al cambio de hábitos y la comprensión de los beneficios físicos y mentales que ofrecen las pausas activas.

A través de entrevistas semiestructuradas, encuestas abiertas y observaciones participativas, se recolecta información clave que contribuye al diseño de una propuesta educativa (capacitaciones) adaptada a la realidad del entorno. Esto permite formular estrategias más pertinentes y sostenibles dentro de la institución.

3.4 Enfoque

El enfoque adoptado para esta investigación es socioeducativo, con una visión preventiva y formativa, ya que se orienta a mejorar las condiciones de salud laboral mediante procesos de aprendizaje y concienciación.

Este enfoque considera al ser humano como un sujeto integral (cuerpo, mente y entorno), reconociendo que los factores sociales, organizacionales y educativos influyen directamente en el bienestar del trabajador. El estudio busca no solo diagnosticar un problema (falta de conocimiento y aplicación de pausas activas), sino también transformar el entorno laboral mediante intervenciones pedagógicas concretas (charlas formativas).

Además, se articula con un enfoque de salud ocupacional, ya que promueve prácticas responsables de autocuidado y prevención de riesgos en el lugar de trabajo. La propuesta se enmarca en la normativa legal vigente y en recomendaciones

internacionales, considerando la necesidad de una cultura organizacional que valore la salud como parte del rendimiento y la sostenibilidad institucional.

3.5 Herramientas de recolección

La herramienta principal utilizada en esta investigación es una ficha de observación estructurada, diseñada con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento del personal administrativo sobre los beneficios de las pausas activas antes, durante y después de las sesiones de capacitación.

Esta ficha contiene una serie de ítems que permiten identificar la comprensión y asimilación de los contenidos impartidos. Se centrará en observar si los participantes:

- Reconocen el concepto de pausas activas.
- Mencionan al menos dos beneficios físicos, mentales o laborales asociados.
- Identifican riesgos comunes relacionados con el trabajo sedentario.
- Participan activamente durante las sesiones.
- Aplican correctamente los ejercicios propuestos durante la práctica guiada.

Para cada ítem, se utilizará una escala de valoración dicotómica ("Sí" o "No"), lo que permitirá registrar de forma objetiva y sistemática la presencia o ausencia del conocimiento o comportamiento esperado. Esta metodología se adapta a un enfoque cualitativo de análisis, permitiendo interpretar no solo el contenido aprendido, sino también el interés y la disposición hacia la incorporación de estas prácticas en la jornada laboral.

3.6 Población / Muestra / Universo

Universo

Está conformado por todo el personal administrativo de la Unidad Educativa Jerusalén, cantón Milagro, provincia del Guayas.

Población

Constituida por aproximadamente 14 trabajadores administrativos, incluyendo personal de secretaría, contabilidad, archivo, talento humano y dirección administrativa.

Muestra

Dado que se trata de una población manejable en número, se utilizará un muestreo censal, es decir, se incluirá al 100% del personal administrativo en el estudio, garantizando una representación completa y confiable.

3.7 Análisis de los resultados

Durante la observación realizada en el área administrativa, se identificaron diversos aspectos relacionados con las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo y la práctica de pausas activas por parte del personal.

Condiciones ergonómicas

Se evidenció que la mayoría del personal cuenta con sillas que incluyen respaldo ergonómico y soporte lumbar, lo que representa un aspecto positivo en cuanto a la prevención de molestias físicas. Sin embargo, aún existen algunos trabajadores que no disponen de este tipo de mobiliario, lo cual podría generar incomodidades o problemas posturales a largo plazo.

En cuanto al mobiliario general, todos los usuarios manifestaron contar con escritorios a una altura adecuada, lo cual favorece una posición cómoda de trabajo. También se observó que la gran mayoría tiene sus monitores ubicados correctamente, a la altura de los ojos y a una distancia visual apropiada. Esto ayuda a reducir la tensión en el cuello y en la vista. Del mismo modo, todos afirmaron tener el teclado y el mouse colocados de forma que evitan tensiones innecesarias en muñecas y brazos.

La iluminación también se reportó como adecuada en todos los puestos de trabajo, lo cual representa una fortaleza importante en el ambiente laboral, ya que reduce la fatiga visual y mejora la concentración.

No obstante, al indagar sobre las posturas adoptadas durante la jornada laboral, las respuestas estuvieron divididas. Aproximadamente la mitad del personal reconoce mantener una postura adecuada, mientras que la otra mitad admitió no hacerlo, lo que refleja una debilidad en la conciencia postural diaria y la necesidad de orientación al respecto. A pesar de esto, todos los trabajadores manifestaron contar con un espacio físico que permite la movilidad sin obstáculos ni riesgos, lo que indica que el entorno físico inmediato está bien distribuido y no representa un peligro.

Pausas activas

Respecto a las pausas activas, se evidenció un aspecto crítico: ninguno de los trabajadores realiza pausas activas de manera regular durante su jornada. Solo una persona manifestó realizar estiramientos o ejercicios físicos ligeros, lo que evidencia una carencia generalizada de esta práctica, pese a sus beneficios comprobados para la salud física y mental.

Aunque una parte del personal sí tiene conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas, este conocimiento no se ha traducido en acciones concretas dentro del entorno laboral. Además, ningún trabajador ha recibido capacitación formal o sensibilización sobre el tema, lo que podría explicar en parte la falta de implementación de estas pausas en su rutina diaria.

Conclusión cualitativa general

El área administrativa presenta condiciones generalmente favorables en términos de ergonomía básica: el mobiliario y la iluminación son adecuados en la mayoría de los casos. Sin embargo, persisten debilidades en aspectos posturales y, especialmente, en la incorporación de pausas activas como parte del cuidado integral del trabajador. La ausencia total de pausas activas y la falta de capacitación sobre ellas representan un punto crítico que requiere atención inmediata. Fortalecer estos aspectos contribuiría significativamente a la salud ocupacional y al bienestar general del personal administrativo.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS POSIBLES

4.1 Justificación de la Alternativa principal (más factible de realizar)

La opción prioritaria escogida es el Programa Integral de Pausas Activas una estrategia eficaz, asequible y de gran viabilidad, cuya implementación implicará:

- Elaboración de talleres teóricos y prácticos.
- Evaluación final para corroborar el nivel de conocimiento adquirido en los talleres.

Justificación

Eficiencia de recursos: no requiere infraestructura ni maquinaria costosa, solo espacios fundamentales y respaldo institucional.

Sustentación teórica: en concordancia con las teorías de Karhu (carga física) y Warr (bienestar en el trabajo), así como con pruebas de investigaciones anteriores en administración laboral.

Sostenibilidad institucional: la opción de formar líderes internos fomenta autonomía y continuidad sin la necesidad constante de asesores externos.

Efecto verificado: se observan avances en salud, motivación, ambiente de trabajo y productividad, en concordancia con tus metas concretas de investigación.

4.2 Presupuesto de la ejecución

La ejecución del presente proyecto implica un presupuesto mínimo, ya que las actividades propuestas no requieren recursos económicos significativos. La intervención consiste en la realización de cuatro charlas sobre pausas activas, destinadas al personal administrativo, y se llevarán a cabo en las instalaciones de la misma Unidad Educativa Jerusalén, utilizando espacios disponibles dentro del horario laboral.

La propuesta no contempla la contratación de personal externo ni la adquisición de equipos o materiales costosos. Únicamente se requiere la reubicación temporal del personal desde sus áreas de trabajo a un espacio común (como una sala de reuniones o aula) durante lapsos breves para la capacitación.

Dado que el recurso humano, el lugar y el horario ya están disponibles, el único requerimiento organizativo es la coordinación interna para garantizar la asistencia y participación de todos los colaboradores, sin afectar el normal desarrollo de sus funciones.

Por tanto, se considera que esta alternativa es de bajo costo y alta viabilidad, representando una opción sostenible que puede replicarse periódicamente sin afectar el presupuesto institucional.

4.3 Tabla presupuestaria del proyecto de investigación

Dado que la ejecución del proyecto no implica gastos significativos, no se requiere una tabla presupuestaria. La propuesta consiste en la implementación de cuatro charlas sobre pausas activas, las cuales se llevarán a cabo en espacios disponibles dentro de la institución, durante la jornada laboral regular, sin necesidad de contratar personal externo ni incurrir en costos adicionales.

Por lo tanto, el presente proyecto se considera de presupuesto cero, siendo totalmente viable y sostenible con los recursos humanos y logísticos existentes en la Unidad Educativa Jerusalén.

4.4 Cronograma de ejecución

Actividad	**26 de junio 2025**	**27 de junio 2025**	**1 de julio 2025**	**4 de julio 2025**	**8 de julio 2025**	**9 de julio de 2025**
Coordinación y convocatoria	X					
Ejecución Charla 1		X				
Ejecución Charla 2			X			
Ejecución Charla 3				X		
Ejecución Charla 4					X	
Observación y evaluación final						X

4.5 Conclusiones

- Se evidenció que la mayoría del personal administrativo desconocía los beneficios que aportan las pausas activas en el ambiente laboral, lo que demuestra la necesidad de capacitaciones para fomentar una cultura de autocuidado y prevención.
- Tras la implementación de las charlas, los colaboradores reconocieron beneficios significativos a nivel físico y mental, como una mayor relajación, disminución de la tensión en hombros, reducción de somnolencia y un incremento en la agilidad para desarrollar sus tareas diarias.
- Se identificaron las lesiones más frecuentes derivadas del sedentarismo laboral, principalmente dolores en las muñecas, rodillas y espalda, que justifican la urgencia de adoptar medidas preventivas como las pausas activas.
- Aunque inicialmente existió cierta resistencia por parte del personal, la aceptación y participación mejoraron notablemente al observar los resultados positivos, reflejando un compromiso creciente con las prácticas saludables.
- La aplicación de las pausas activas de forma diaria tras las capacitaciones ha contribuido a mejorar el estado de ánimo y la condición física del equipo administrativo, lo que se traduce en un mejor desempeño laboral.
- La implementación del ciclo de charlas no presentó dificultades significativas, facilitando la continuidad del programa dentro de la Unidad Educativa Jerusalén.
- Se espera que a largo plazo este programa contribuya a mejorar la salud integral y el rendimiento laboral del personal administrativo, impactando positivamente en la productividad y el ambiente institucional.

4.6 Recomendaciones

- Se recomienda institucionalizar las pausas activas como una práctica regular y obligatoria dentro de todos los departamentos administrativos, integrándolas en el horario laboral.
- Promover campañas periódicas de sensibilización y capacitaciones continuas para mantener y reforzar el conocimiento sobre la importancia de las pausas activas y la salud ocupacional.
- Fomentar el compromiso de los líderes y jefes de área para que apoyen y supervisen la implementación y cumplimiento de las pausas activas en sus equipos de trabajo.
- Realizar evaluaciones periódicas del impacto de las pausas activas en la salud y productividad del personal, para ajustar y mejorar las estrategias según los resultados obtenidos.
- Ampliar el programa para incluir al personal docente y de servicios, buscando que toda la comunidad educativa adopte prácticas saludables que mejoren su bienestar integral.
- Establecer alianzas con entidades de salud ocupacional para fortalecer el programa y acceder a recursos adicionales que contribuyan a su sostenibilidad y mejora continua.

Referencias Bibliográficas

Abreu Aday, S. O. (2024). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo [Artículo científico]. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Actividad Física y Salud, 2(1), 57–72. https://revistacienciaseducacion.com/index.php/educacionsalud/article/view/82

Asamblea Nacional del Ecuador. (2006). *Ley Orgánica de Prevención de Riesgos Laborales*. Registro Oficial N.º 237.

Basantes Cruz, C. G., & Góngora Llumiquinga, M. L. (2024). *Riesgo psicosocial en trabajadores de una empresa privada de seguridad en Quito*. Universidad Central del Ecuador.

Casillas-Flores, R. A., & Mariño-Andrade, H. G. (2025). Estrategias ergonómicas que inciden en el desempeño laboral del personal administrativo, empresa automovilística en Quito-Ecuador. *MQRInvestigar*, *9*(1), e333-e333. https://www.investigarmqr.com/2025/index.php/mqr/article/view/333

Céspedes, M., & Jiménez, M. (2020). *Ergonomía cognitiva en turnos laborales prolongados: implicaciones para la salud ocupacional*. Revista Latinoamericana de Ergonomía, 15(1), 45–59.

Chancus, E. J., Delgado, M. P., & Ortega, E. D. (2018). *Revisión crítica a las políticas públicas ecuatorianas en materia de seguridad y salud ocupacional*. Revista Universidad y Sociedad, 10(5), 328–333.

Espinel Hoyos, M. F. (2024). Las pausas activas y el nivel de desempeño laboral en profesionales de la educación [Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE. https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/29683

El Diario. (2025, junio 2). Pausas activas mejoran la productividad y salud en el trabajo. El Diario Ecuador. https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/595073-pausas-activas-mejoran-la-productividad-y-salud-en-el-trabajo/

Falcones Barreto, M. Á., & González Jungal, L. D. R. (2024). *Prevalencia del estrés y rendimiento laboral asociado a condiciones de trabajo del personal administrativo de la Dirección Distrital 14D03 Salud. Agosto–octubre 2024* (Tesis de maestría). Universidad de las Américas, Quito. https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16974

Martínez, A. F., & Correa, M. C. (2019). *Condiciones de trabajo y riesgos en turnos nocturnos del personal de vigilancia urbana en Medellín*. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 9(2), 45–53.

Ministerio del Trabajo del Ecuador. (2024). *Decreto Ejecutivo N.º 255: Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo*. Registro Oficial Suplemento N.º 554.

Montoya, J., & Reinoso, S. (2021). *Tendencias en la seguridad privada en el contexto global pospandemia*. Revista de Estudios Estratégicos, 19(2), 145–163.

Mukhopadhyay, A., Lu, Z., Pettet, G., Kochenderfer, M. J., & Dubey, A. (2020). *A Review of Incident Prediction, Resource Allocation, and Dispatch Models for Emergency Management*. arXiv.

Ordóñez Guamán, S. V. (2021). Jornada laboral y salud integral: talleres de pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano, Saraguro [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. https://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/19462

ANEXOS

Modelo de la ficha de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN: ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA

Institución: Unidad Educativa Jerusalén
Área Observada: Administración
Fecha de Observación: 27 junio de 2025
Observador(a): Tnlgo. Leonardo Solózano Valle

Ítem	Sí	No	Observaciones
1. La silla cuenta con respaldo ergonómico y soporte lumbar.			
2. El escritorio está a una altura adecuada para el usuario.			
3. El monitor está a la altura de los ojos y a una distancia correcta (50-70 cm).			
4. El teclado y el mouse están ubicados para evitar tensión en muñecas y brazos.			
5. La iluminación del espacio es adecuada (natural o artificial).			
6. El trabajador mantiene una postura adecuada durante su jornada.			
7. El espacio permite movilidad sin obstáculos ni riesgos.			
8. Se realizan pausas activas durante la jornada laboral.			
9. La pausa incluye ejercicios físicos ligeros (estiramientos, movilidad articular).			
10. El personal conoce los beneficios de las pausas activas.			
11. Se ha recibido capacitación o sensibilización sobre pausas activas.			

Nota. Modelo de ficha de observación

Evidencias fotográficas



Nota. Socialización de la importancia de hacer pausas activas en el Taller 1



Nota. Pausa activa realizada por personal administrativo en Taller 1



Nota. Pausa activa realizada por personal administrativo en Taller 2



Nota. Pausa activa realizada por personal administrativo en Taller 2



Nota. Generalidades sobre ergonomía al personal administrativo en Taller 4



Nota. Generalidades sobre ergonomía al personal administrativo en Taller 4