



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

Riesgo Ergonómico y Estrés en trabajadores de una entidad pública
Moquegua- 2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

PRESENTADO POR:

Mamani Mamani, Gissela Gina

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ASESOR

Mg. Reginaldo Huamani, Rafael

<https://orcid.org/0000-0002-8326-4276>

Chincha, Perú, 2025

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 06 de noviembre del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que, **Bach. Mamani Mamani, Gissela Gina**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de ENFERMERIA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

"Riesgo Ergonómico y Estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025"

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
REGINALDO HUAMANI Rafael
FAU 20168014862 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 06/11/2025 16:16:27-0500

Mg. Rafael Reginaldo Huamani
DNI N° 40817543
Código ORCID N° 0000-0002-8326-4276

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Mamani Mamani Gissela Gina, identificado(a) con DNI N°77150790 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada "Riesgo Ergonómico y Estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua", declaro bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría.

- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

11%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Moquegua, 8 de noviembre del 2025


Mamani Mamani Gissela Gina
DNI: 77150790



LEGALIZACION DE FIRMAS AL REVERSO



NU IAKIA
VALENCIA HUISA OSCAR
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA

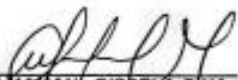


INFORMACIÓN PERSONAL

DNI 77150790
Primer Apellido MAMANI
Segundo Apellido MAMANI
Nombres GISELA GINA

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.


MAMANI MAMANI, GISELA GINA
DNI 77150790



INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 70450728 - Junior Oscar
Valencia Gamez
Fecha de Transacción: 08-11-2025
11:41:34
Entidad: 10023750312 - VALENCIA
HUISA OSCAR

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
<https://serviciosbiometricos.renec.gob.pe/identifica/verificacion.do>
Número de Consulta: 0120207815



DEDICATORIA

A mi amado esposo, mi compañero de vida y padre de nuestro hijo, por su apoyo incondicional, comprensión y compañía. A mis padres por cada palabra de aliento. Este logro es fruto del esfuerzo y la fuerza que siempre me han transmitido en cada momento.

GISSELA G. M. M.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiar mis pasos, iluminar mi mente y por sostenerme en cada momento de este camino académico.

A la Universidad Autónoma de Ica por brindarme la oportunidad de desarrollar el taller tesis para obtener mi título, a sus autoridades, docentes y personal administrativo por su compromiso con la educación y por todo el apoyo recibido durante mi etapa de formación.

Al asesor del taller de tesis Mg. Rafael Reginaldo Huamani por su orientación en cada clase, sus valiosas sugerencias, su paciencia que fueron fundamentales para el desarrollo de mi tesis.

A los jurados de tesis, por su tiempo, dedicación y valiosas recomendaciones para mejorar la calidad de este trabajo.

A la Municipalidad Distrital de Torata por permitirme ejecutar mi tesis y al personal por su amabilidad y valiosa colaboración.

A mi familia, por su apoyo incondicional y aliento durante este proceso gracias por brindarme la motivación necesaria para culminar con éxito esta etapa de mi vida académica.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025. Metodología: Estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, nivel correlacional, diseño no experimental descriptivo transversal. La muestra estuvo constituida por 150 trabajadores. Se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario para evaluar los riesgos ergonómicos y escala de estrés percibido PSS- 10, elaborado por la autora y sometido a juicio de expertos. El procesamiento de información se realizó a través del paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 27, utilizando Rho de Spearman para establecer la relación entre las variables. Resultados: a mayoría de los trabajadores fueron adultos jóvenes entre 29 y 35 años (38,0%), de sexo masculino (52,7%), solteros (55,3%), con educación superior (98,0%) y antigüedad laboral de 6 a 8 meses (48,7%). Respecto al riesgo ergonómico, predominó el nivel medio en 76,7 % de los participantes, seguido de riesgo alto 18 %. En cuanto al estrés, el 75,3 % presentó estrés medio. Asimismo, las condiciones ambientales mostraron una relación negativa débil y significativa con el estrés (Rho = -0,205; p = 0,012). No se encontró relación significativa entre el estrés y el riesgo ergonómico total (Rho = 0,006; p = 0,946), la carga postural (Rho = 0,012; p = 0,884) ni los aspectos psicosociales (Rho = 0,078; p = 0,341). Conclusión. Se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre el riesgo ergonómico y el estrés.

Palabras claves: riesgo, ergonomía, estrés (Fuente: Decs)

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between ergonomic risk and stress in workers of a public entity Moquegua-2025. Methodology: Study of quantitative approach, descriptive type, correlational level, non-experimental descriptive cross-sectional design. The sample consisted of 150 workers. The survey technique and the questionnaire were used to evaluate ergonomic risks and the perceived stress scale PSS- 10, developed by the author and submitted to expert judgment. The information processing was carried out through the statistical package IBM SPSS Statistics version 27, using Spearman's Rho to establish the relationship between the variables. Results: The majority of workers were young adults between 29 and 35 years old (38.0%), male (52.7%), single (55.3%), with higher education (98.0%) and job seniority of 6 to 8 months (48.7%). Regarding ergonomic risk, a medium level predominated in 76.7% of participants, followed by a high level in 18%. Regarding stress, 75.3% presented medium stress. Furthermore, environmental conditions showed a weak but significant negative relationship with stress (Rho = -0.205; $p = 0.012$). No significant relationship was found between stress and total ergonomic risk (Rho = 0.006; $p = 0.946$), postural load (Rho = 0.012; $p = 0.884$), or psychosocial aspects (Rho = 0.078; $p = 0.341$). Conclusion: It is concluded that there is no statistically significant relationship between ergonomic risk and stress.

Keywords: risk, ergonomics, stress (Source: Decs)

ÍNDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS	xii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1. Descripción del problema	13
2.2. Pregunta de investigación general.....	15
2.3. Preguntas de investigación específicas	15
2.4. Objetivo General	15
2.5. Objetivos específicos.....	16
Justificación	16
2.7. Alcances y limitaciones.....	17
III. MARCO TEÓRICO	19
3.1. Antecedentes.....	19
3.2. Bases Teóricas	25
3.3. Marco conceptual	34
IV. METODOLOGÍA	37
4.1. Tipo y nivel de la investigación.	37
4.2. Diseño de Investigación.....	38
4.3. Hipótesis general y específicas.	38
4.4. Identificación de las variables.	39
4.5. Matriz de operacionalización de variables	41
4.6. Población – Muestra	44
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	45
V. RESULTADOS.....	48
5.1. Presentación de Resultados	48
5.2. Interpretación de resultados	57

VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	59
6.1.	Análisis inferencial.....	59
VII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	64
7.1.	Comparación de resultados.....	64
	CONCLUSIONES.....	68
	RECOMENDACIONES.....	69
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
	ANEXOS.....	76
	Anexo 01: Matriz de consistencia.....	77
	Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos.....	78
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición.....	81
	Anexo 4: Base de datos.....	93
	Anexo 5: Evidencia fotográfica.....	100
	Anexo 6. Documento de autorización de la ejecución de la tesis.....	102
	Anexo 7. Consentimiento informado firmado.....	104
	Anexo 8: Informe de Turnitin al 11% de similitud.....	105

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025	48
Tabla 2. Nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025	50
Tabla 3. Nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	51
Tabla 4. Riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	52
Tabla 5. Carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025	53
Tabla 6. Condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	55
Tabla 7. Aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	56
Tabla 8. Prueba de normalidad	59
Tabla 9. relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	60
Tabla 10. Relación entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.	61
Tabla 11. Relación entre la condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	62
Tabla 12. Relación entre aspecto psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	63

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025	49
Figura 2. Nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	50
Figura 3. Nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025	51
Figura 4. Riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	52
Figura 5. Carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025	53
Figura 6. Condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	55
Figura 7. Aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.....	56

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el estudio de los factores que afectan el bienestar físico y mental de los trabajadores ha cobrado gran relevancia, especialmente en el ámbito de las instituciones públicas, dos de los factores más influyentes en el entorno laboral son el riesgo ergonómico y el estrés, los cuales, cuando no son abordados adecuadamente, pueden afectar de manera significativa la salud, el desempeño y la productividad del personal¹.

En el Perú, la situación es preocupante: según el Ministerio de Trabajo, en el primer trimestre de 2022, el 74,1 % de la población ocupada estuvo expuesta a riesgos laborales y un 23,6 % a riesgos psicológicos², también, investigaciones recientes a nivel nacional refuerzan este panorama; por ejemplo, en Pisco se reportó que el 83,3 % de los trabajadores presentaron alto riesgo ergonómico y el 76,7 % sufría de estrés alto³. En el caso específico de la región Moquegua, se identificó una evidente carencia de investigaciones que analicen conjuntamente estas dos variables en el ámbito de una entidad pública, lo que revela un vacío importante en la literatura científica local⁴.

En este marco, el presente trabajo de investigación titulado “Riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública, Moquegua 2025” tuvo como objetivo general determinar la relación existente entre el riesgo ergonómico y el estrés en los trabajadores de dicha institución. El propósito fue generar evidencia que contribuya a mejorar las condiciones laborales y el bienestar del personal. Para ello, se planteó una investigación de tipo cuantitativo, nivel relacional y diseño no experimental de corte transversal. La recolección de datos se realizó mediante encuestas validadas, aplicadas a una muestra representativa de trabajadores, y se procesó utilizando técnicas estadísticas inferenciales que permitieron establecer correlaciones significativas entre las variables estudiadas.

Este documento se estructura en siete capítulos principales. El Capítulo I expone la introducción al tema. El Capítulo II desarrolla el planteamiento del problema, formulando la pregunta de investigación, los objetivos

generales y específicos, así como la justificación e importancia del estudio. En el Capítulo III, se presenta el marco teórico, que incluye antecedentes nacionales e internacionales, fundamentos teóricos y el marco conceptual. El Capítulo IV detalla la metodología utilizada: tipo y diseño de investigación, hipótesis, variables, operacionalización, población y muestra, instrumentos de recolección y análisis de datos. El Capítulo V presenta resultados analizados a través de tablas y figuras, interpretaciones y prueba de hipótesis seguido por el Capítulo VI, que consigna la discusión de los resultados y en el capítulo VII se redactó las conclusiones del trabajo.

La autora.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

A nivel global, la salud mental en el trabajo se ha convertido en una preocupación crítica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁵, aproximadamente el 15 % de los adultos en edad laboral experimenta algún trastorno mental, provocando la pérdida de cerca de 12.000 millones de días laborales anualmente debido a la ansiedad y la depresión, lo cual representa pérdidas económicas cercanas al billón de dólares por año⁶. Entre los principales desencadenantes del estrés laboral se identifican las cargas excesivas, la inseguridad en el empleo y la falta de apoyo organizacional. En respuesta, la OMS y la Organización Internacional del trabajo (OIT) han emitido recomendaciones para prevenir el estrés en el entorno laboral y facilitar la reinserción de personas con problemas de salud mental¹, ello es respaldado por investigaciones donde como en Turquía donde hallaron percepción de condiciones ergonómicas y los niveles de estrés⁷; en Malasia, detectaron que el 52,35 % de los trabajadores sufría estrés, mayoritariamente jóvenes con menos de 5 años de experiencia presentaban niveles extremadamente graves de estrés⁸.

En América Latina, más del 50 % de los trabajadores laboran en condiciones que afectan su salud psicológica¹, en Cuba encontró que el 75,56 % tenía estrés, predominando el nivel medio con 41,18 %⁹, otro estudio en Ecuador, indicó que el 47 % se estresaba ocasionalmente¹⁰, también en el mismo país indicó que, el 40 % sentía estrés con frecuencia y el 39 % de manera ocasional¹¹, en Colombia, reportaron que el 54,1 % de los trabajadores presentaba molestias cervicales, el 48,6 % lumbares y el 75,6 % con niveles de estrés catalogados como medios¹², en ese mismo país, encontraron que todos los puestos de trabajo evaluados tenían un riesgo ergonómico alto o superior,

mientras que el estrés laboral alcanzó una media de 19,9 puntos, ubicándose en niveles altos, predominando incluso el nivel muy alto¹³, asimismo encontraron que el 95,8 % de los administrativos reportaban niveles de estrés¹⁴, en Paraguay, evidenciaron que el 67 % de los trabajadores presentaba riesgo ergonómico alto y el 33 % muy alto, mientras que el 78 % de los encuestados mantenía niveles de estrés¹⁵.

En el Perú, la situación es preocupante, según el Ministerio de Trabajo, en el primer trimestre de 2022, el 74,1 % de la población ocupada estuvo expuesta a riesgos laborales, y un 23,6 % a riesgos psicológicos; estudios nacionales refuerzan este escenario en Pisco identificaron que el 76,7 % de trabajadores presentó alto riesgo ergonómico (83,3 %), y el 66,7 % mostró estrés alto (76,7 %)¹⁶; en Lima, reportó que el 32,0 % de trabajadores sufría estrés alto y el 44,0 % riesgo ergonómico medio¹⁷, también en Lima, Cornejo (2022) reveló que el 80 % del personal tenía estrés moderado y el 66,7 % una gestión de riesgo ergonómico poco eficiente, con relación significativa ($p = 0.000$)¹⁸. en Ayacucho, hallaron que el 34,6 % del personal siempre estaba expuesto a riesgo ergonómico y el 45,0 % presentaba estrés ocasional¹⁹; en Cañete, indicó que el 30 % del personal sufría alto estrés y el 46,7 % riesgo ergonómico medio²⁰, además, en Huancayo se halló que el 57 % del personal presentó riesgo ergonómico alto⁴ y en Cajamarca el 43,6 % registró un nivel alto de riesgo²¹.

En la Municipalidad Distrital de Torata, entidad de estudio, se ha evidenciado una problemática que está en incremento ello se relacionada con la presencia de varios trabajadores manifiestan molestias físicas constantes, como dolor lumbar, fatiga visual y tensión muscular debido a posturas inadecuadas, lugares de trabajo con diseños inadecuados, además de jornadas largas sin pausas activas, a la entrevista con alguno de ellos manifiestan: “termino el día con la espalda adolorida”, “no tenemos sillas

adecuadas” o “el trabajo es tan intenso que ni tiempo para almorzar tengo”, por otro lado, refieren carga laboral elevada, plazos cortos para el logro de objetivos, un clima organizacional tenso, todos ellos factores que incrementan el estrés y afectan directamente el bienestar del personal.

Este panorama evidencia que, tanto a nivel internacional, nacional y local los riesgos ergonómicos y el estrés laboral representan una amenaza significativa para el bienestar físico y mental de los trabajadores.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1: ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

P.E.2: ¿Cuál es el nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

P.E.3: ¿Cuál es el nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

P.E.4: ¿Cuál es la relación entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

P.E.5: ¿Cuál es la relación entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

P.E.6: ¿Cuál es la relación entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?

2.4. Objetivo General

Analizar la relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

2.5. Objetivos específicos.

O.E.1: Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

O.E.2: Identificar el nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

O.E.3: Identificar el nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

O.E.4: Establecer la relación entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

O.E.5: Describir la relación entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

O.E.6: Establecer la relación entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

2.6. Justificación e Importancia

Justificación

Desde un enfoque teórico, esta investigación se justifica por la necesidad de ampliar el conocimiento científico sobre la interacción entre el riesgo ergonómico y el estrés en instituciones públicas regionales, basándose en teorías del estrés y modelos ergonómicos, por lo que, el estudio busca generar evidencia contextualizada que fortalezca el diseño de políticas de salud y bienestar laboral en el sector estatal.

Desde un enfoque práctico, este estudio es trascendente para optimizar la gestión del bienestar laboral en el sector público, pues los hallazgos permitirán establecer medidas concretas para prevenir el estrés asociado a condiciones ergonómicas deficientes, beneficiando directamente a los trabajadores e indirectamente a la población usuaria de los servicios públicos.

Desde un enfoque social, esta investigación es pertinente porque permite identificar y enfrentar problemáticas que afectan la calidad de vida laboral en el sector público, especialmente en contextos regionales poco visibilizados como Moquegua, además contribuirá en la mejora del entorno laboral, el estudio también promueve una mejor atención a la comunidad, impactando de forma positiva en el bienestar colectivo.

Desde una perspectiva metodológica, esta investigación es sólida y posible, pues emplea un diseño cuantitativo con instrumentos validados, adaptados al contexto organizacional.

Importancia

Este estudio es relevante porque genera nuevos conocimientos sobre la relación entre riesgo ergonómico y estrés en el contexto específico de una entidad pública en Moquegua y los resultados benefician directamente a los trabajadores al visibilizar condiciones que afectan su salud, y contribuirán a mejorar la atención al ciudadano mediante entornos laborales más saludables; asimismo, a nivel institucional, ofrece herramientas útiles para implementar estrategias preventivas en salud ocupacional, fortaleciendo la gestión del talento humano y el bienestar laboral

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance temporal:

La investigación se desarrolló durante el año 2025 (mayo a setiembre), considerando un periodo estimado de dos meses para la recolección, procesamiento y análisis de la información.

Alcance espacial o geográfico:

El estudio se llevó a cabo en la región de Moquegua, esta institución es el municipio distrital de Torata, entidad encargada de gestionar y administrar los servicios públicos locales, el

ordenamiento urbano, el desarrollo social, económico y ambiental de su jurisdicción, velando por el bienestar de la comunidad. Dicha entidad está ubicada en: Calle Torata Número 53 – Torata, Moquegua Perú.

Alcance metodológico:

El estudio corresponde a un nivel de investigación correlacional, de diseño no experimental y corte transversal, los resultados obtenidos son aplicables principalmente a la población estudiada, aunque servirán como referencia para entidades públicas con características laborales y organizacionales similares.

Limitaciones

Económicas:

El presupuesto para el desarrollo del estudio se vio incrementado puesto que se tuvo la necesidad de retornar en varias oportunidades a la institución, ello para la autorización del desarrollo de la tesis, la aplicación de instrumentos. Ello se pudo manejar con seguimiento telefónico del estado documentario evitando algunas visitas personales a la municipalidad.

Aspectos administrativos y burocráticos:

La investigación enfrentó un leve retraso debido a los procedimientos formales para la autorización de ingreso, aplicación de encuestas y entrevistas dentro de la entidad pública, ello se mejoró con las visitas continuas de seguimiento documentario en la municipalidad.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Al analizar diversas fuentes físicas y digitales, se identificaron estudios que, aunque no abordan directamente las variables, ofrecen aportes relevantes y complementarios:

Internacionales

Muz et al. (2023, Turquía) llevaron a cabo el estudio “Assessment of Ergonomic Working Conditions and Stress Perceptions of Office Workers: A University Example”, con el propósito de conocer cómo perciben los trabajadores universitarios las condiciones ergonómicas de su entorno laboral y su nivel de estrés. El diseño fue transversal, con 530 trabajadores administrativos entre 19 y 60 años (edad media de $37,2 \pm 8,9$). Se emplearon la Escala de Condiciones Ergonómicas de Trabajo (EWCS) y la Escala de Estrés Percibido (PSS). Los resultados revelaron puntuaciones de la EWCS entre 36 y 130, con una media de $83,6 \pm 14,2$. La correlación de Spearman indicó una relación negativa débil pero significativa entre ergonomía y estrés ($r = -0,167$, $p = 0,001$). A través del análisis de regresión lineal múltiple se halló que variables como edad, género, horario laboral y la adecuación ergonómica del puesto explicaban una parte significativa de la variación en la percepción de ergonomía ($F = 4318$, $p < 0,001$). Se concluye que, a mayor percepción positiva de condiciones ergonómicas, menor es el estrés percibido, aunque la relación es débil⁷.

Castrillón et al. (2021, Colombia) realizaron el estudio “Condiciones ergonómicas y estrés en trabajadores de áreas administrativas de Salud PyP y Energitel S.A.S”, con el fin de establecer si existía relación entre la ergonomía del puesto y el estrés laboral en 34 colaboradores. El enfoque fue cuantitativo, observacional y descriptivo. Se encontró que el 95,8% de los

participantes reportaron niveles muy bajos de estrés laboral, sin diferencia significativa con variables sociodemográficas (edad, sexo, cargo, antigüedad). La investigación concluyó que, aunque existen ciertas condiciones físicas del entorno mejorables, estas no parecen estar directamente relacionadas con el estrés laboral de los trabajadores administrativos en este caso¹⁴.

Higuita y Galindo (2020, Colombia), en su investigación “Exposición al riesgo ergonómico y estrés laboral en el personal de la Facultad de Ciencias de la Salud”, buscaron identificar factores de riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una universidad mediante los test Nórdico y del síndrome de Burnout. El estudio, de tipo cuantitativo y transversal, utilizó un formulario virtual con consentimiento informado. Los resultados mostraron que el 54,1% de los participantes presentaron molestias en el cuello, 48,6% en la zona lumbar y 32,4% en los hombros, indicando alta prevalencia de dolencias musculoesqueléticas. En cuanto al estrés, un 75,6% refirió sensación de cansancio, mientras que un 70,2% se mostró conforme con su capacidad para realizar tareas y un 73% declaró estar satisfecho con lo que hace. Se concluye que, aunque existe un nivel medio de estrés, la satisfacción laboral es alta, y se recomienda implementar pausas activas y medidas de salud ocupacional¹².

Giraldo y Nieto (2020, Colombia) desarrollaron su tesis “Relación entre los riesgos ergonómicos y el estrés laboral en la IPS MIC, Manizales”, con la finalidad de identificar el vínculo entre ambas variables en 16 trabajadores. Fue una investigación cuantitativa, observacional, de tipo descriptivo y corte transversal. Se utilizó el método ROSA para evaluar los puestos de trabajo, y los resultados mostraron que todos los puestos obtuvieron puntuaciones iguales o superiores a 5, clasificándolos como de riesgo alto, muy alto o extremo. La media fue de aproximadamente 6 puntos, lo que refleja un riesgo ergonómico

muy alto. En cuanto al estrés laboral, la media fue de 19,9 puntos, también considerado alto. Además, se observó que quienes tenían contratos más recientes percibían mayores niveles de estrés. Se concluye que el tiempo de exposición y la naturaleza del cargo, especialmente en áreas administrativas, influyen significativamente en la percepción de estrés y riesgo ergonómico¹³.

Kamarulzaman et al. (2020, Malasia) publicaron el artículo “Ergonomics Study In The Stress Level Among Electronics”, cuyo objetivo fue examinar los niveles de estrés en trabajadores musulmanes de fábricas electrónicas. Se aplicó el cuestionario DASS-42 a 360 operarios y administrativos. Los resultados mostraron que 18 trabajadores (5%) presentaban niveles extremadamente severos de depresión, ansiedad y estrés; de estos, el 61,1% tenía entre 19 y 29 años y menos de cinco años de experiencia. Además, el 52,35% del total (167 trabajadores) reportó ansiedad: 155 mujeres y 12 hombres. La distribución por edad indicó que 94 trabajadores con ansiedad tenían entre 19-29 años, 34 entre 30-39, 13 entre 40-49 y 26 entre 50-61 años. Se concluyó que los jóvenes con menor experiencia son más vulnerables al estrés laboral, y que la aplicación de un módulo de gestión del estrés mejoró el rendimiento y actitud positiva de los empleados, destacando la importancia de la ergonomía cognitiva⁸.

Morales y Goiriz (2020, Paraguay), en su artículo “Riesgo ergonómico y estrés laboral de fisioterapeutas del Hospital Clínicas”, se enfocaron en 49 fisioterapeutas mediante un estudio observacional, transversal y descriptivo. De los encuestados, 32 eran mujeres y 17 hombres, con una edad promedio de $36,7 \pm 9,8$ años y una antigüedad promedio de 8 años. En cuanto al riesgo ergonómico, el 67% se ubicó en nivel 4 (alto) con puntajes entre 8 y 10, mientras que el 33% estaba en nivel 5 (muy alto),

con puntajes entre 11 y 15. Respecto al estrés, el 78% reportó nivel bajo. Al desglosar por función: el 81% de residentes, 73% de docentes asistenciales y 75% de fisioterapeutas asistenciales reportaron estrés bajo. Se concluye que, aunque el estrés laboral es generalmente bajo, el riesgo ergonómico es elevado y requiere intervenciones inmediatas para prevenir daños físicos, especialmente en columna y extremidades¹⁵.

Nacionales

Arias et al. (2024), en Perú, desarrollaron la tesis titulada “Riesgos ergonómicos y estrés laboral en el personal de salud del servicio de Emergencia del Hospital San Juan de Dios de Pisco, 2022”, con el objetivo de analizar la relación entre el riesgo ergonómico y el estrés laboral en dicho personal. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con diseño transversal, prospectivo y correlacional, aplicando cuestionarios a 30 trabajadores. Entre los hallazgos, el 76,7 % presentó riesgo ergonómico alto, principalmente en posturas y manipulación de cargas (83,3 %), y el 66,7 % reveló un nivel elevado de estrés, destacando el ambiente de trabajo como la dimensión más afectada (76,7 %). Sin embargo, se concluyó que no hubo una relación estadísticamente significativa entre ambas variables¹⁶.

Nieto (2023), también en Perú, en su tesis “Estrés laboral y riesgo ergonómico en el personal de enfermería de un hospital, Lima 2023”, buscó determinar el vínculo entre el estrés y el riesgo ergonómico en 150 enfermeras de un hospital nacional de nivel III-1. Utilizó un enfoque cuantitativo, diseño transversal, de tipo correlacional causal, con recolección de datos mediante cuestionarios. Los resultados mostraron que el 32,0 % del personal presentaba estrés alto, el 48,7 % medio y el 19,3 % bajo. Respecto al riesgo ergonómico, el 32,0 % reportó nivel alto, el 44,0 % medio y el 24,0 % bajo. El análisis reveló una correlación significativa de tipo negativa moderada (Pearson = -0,316),

concluyendo que, a mayor nivel de estrés, menor percepción de riesgo ergonómico¹⁷.

Huayhua y Félix (2023), en Ayacucho, presentaron la tesis “Factores de riesgo ergonómico y estrés laboral en el personal de salud de la unidad de cuidados intensivos del Hospital II Huamanga ESSALUD”, con la finalidad de identificar la relación entre estas dos variables en una muestra de 26 profesionales de UCI. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y correlacional, utilizando encuestas validadas (alfa de Cronbach = 0.957). Se encontró que el 34,6 % siempre experimentaba riesgo ergonómico y el 45,0 % presentaba estrés ocasional, mientras que solo el 7,3 % lo experimentaba de manera constante. La correlación fue positiva alta y significativa ($p = 0.000$), lo que indica que el incremento del riesgo ergonómico conlleva un aumento proporcional del estrés laboral¹⁹.

Berrocal (2022), en Cañete, elaboró el trabajo titulado “Estrés laboral y riesgo ergonómico en el personal de enfermería que labora en el área Covid-19 del Hospital II de Cañete”, cuyo objetivo fue analizar la relación entre ambas variables en 150 enfermeros. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal, utilizando encuestas. Se halló que el 30 % del personal sufría estrés alto, el 45,3 % medio y el 24,7 % bajo; en cuanto al riesgo ergonómico, el 46,7 % presentaba nivel medio. Las dimensiones físicas, estáticas y dinámicas mostraron una prevalencia media (48 %, 44,7 % y 51,7 %, respectivamente), al igual que el diseño del ambiente laboral (48,7 %). La correlación fue moderada y significativa ($Rho = 0.623$, $p = 0.002$), concluyendo que existe una relación directa entre ambas variables²⁰.

Cornejo (2022), en Lima, llevó a cabo el estudio “Gestión de riesgos ergonómicos y estrés laboral en los profesionales de enfermería de la Clínica Montefiori, Lima – 2021”, con el objetivo

de establecer la relación entre el nivel de estrés y la eficiencia en la gestión del riesgo ergonómico. Se trabajó con una muestra censal de 30 enfermeros, aplicando dos cuestionarios. Los resultados indicaron que el 80 % tenía un nivel de estrés moderado, el 10 % leve y otro 10 % grave; respecto a la gestión ergonómica, el 66,7 % mostró eficiencia baja, el 23,3 % ineficiente y solo el 10 % eficiente. Se concluyó que existe una relación significativa entre el nivel de estrés laboral y la eficiencia de la gestión de riesgos ergonómicos ($p = 0.000$), siendo más eficiente en quienes presentaban menor estrés²².

Locales o regionales

En la región Moquegua no se han identificado investigaciones que aborden conjuntamente ambas variables de estudio en los últimos cinco años; tras una revisión exhaustiva en las bases de datos RENATI y ALICIA, se constató la ausencia de estudios que relacionen ambas variables, por ello, se ha optado por considerar investigaciones que analicen al menos una de ellas de forma individual, recomendación que también está contemplada en la resolución de elaboración de proyectos de la universidad.

Raa (2024), en su tesis titulada “El estrés laboral y su relación con el desempeño de los trabajadores de la Universidad de Moquegua, 2020”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y el desempeño en los trabajadores de dicha universidad. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental, corte transversal y nivel relacional, utilizando un cuestionario como instrumento. En los resultados se evidenció que el 32,61 % de los trabajadores experimentaba estrés ocasionalmente, el 31,52 % rara vez, el 18,48 % con frecuencia y el 13,04 % siempre. Se concluyó que un mayor estrés laboral se asocia directamente con un desempeño laboral más comprometido²³.

Herrera y Canqui (2024), en su tesis “Relación entre estrés laboral y satisfacción laboral en los colaboradores de la empresa de transportes Mayra Alejandra SRL., Ilo 2023”, desarrollaron un estudio básico, correlacional y no experimental en una muestra de 210 trabajadores. Aplicaron la Escala de Estrés Laboral de la OIT–OMS y una escala de satisfacción laboral. Los resultados mostraron que el 63,8 % de los trabajadores presentaban bajo nivel de estrés, el 24,3 % intermedio, el 10,5 % moderado y solo el 1,4 % alto. Se concluyó que, a mayor nivel de estrés laboral, menor satisfacción laboral, sugiriendo la necesidad de intervenciones en el clima organizacional²⁴.

Huamán y Toledo (2022), en su investigación “Estrés laboral en docentes de las instituciones educativas ‘Daniel Becerra Ocampo’ y ‘William Prescott’ de la ciudad de Ilo, Región Moquegua, Perú, 2020”, buscaron identificar el nivel de estrés en docentes de dos instituciones educativas. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y diseño comparativo, aplicando el Cuestionario JSS en versión hispana a 67 docentes. Los resultados mostraron que el 81,6 % de los docentes presentaban un nivel de estrés no intenso, mientras que el 18,4 % mostraban un nivel intenso. La conclusión principal fue que el estrés laboral en esta población docente no se presentaba con una intensidad preocupante²⁵.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Variable 1: Riesgo ergonómico

Definición

Es la posibilidad de que un trabajador sufra daños físicos o molestias debido a la mala adaptación entre sus capacidades y las exigencias del entorno laboral, como posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas o mobiliario no

adecuado, lo que puede derivar en trastornos musculoesqueléticos o fatiga¹⁴.

Teorías relacionadas a la Variable Riesgo ergonómico.

Modelo de Adaptación de Callista Roy

Esta teoría considera al ser humano como un sistema abierto en constante interacción con su entorno. Los estímulos del ambiente (como posturas inadecuadas, carga física o malas condiciones laborales) pueden ser desencadenantes de respuestas adaptativas o desadaptativas. Cuando el riesgo ergonómico excede la capacidad de adaptación del trabajador, se pueden generar desequilibrios físicos o emocionales. El modelo permite comprender cómo los trabajadores pueden responder negativamente ante un entorno laboral con riesgos ergonómicos mal gestionados²⁶.

Teoría de la Carga Física de Grandjean

Esta teoría postula que el cuerpo humano tiene un límite en su capacidad para soportar cargas físicas repetitivas o prolongadas. Según Grandjean, cuando las exigencias del entorno laboral sobrepasan los umbrales biomecánicos naturales (por ejemplo, posturas forzadas, movimientos repetitivos, levantamiento de peso), se genera fatiga muscular, dolor y riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Esta teoría es fundamental para explicar cómo el mal diseño de tareas o estaciones de trabajo puede afectar directamente la salud física del trabajador²⁷.

Dimensiones

D.1: Carga postural

Se refiere al esfuerzo físico que realiza una persona como consecuencia de mantener posturas inadecuadas o forzadas

durante periodos prolongados mientras trabaja. Esta dimensión evalúa el impacto de posiciones corporales sostenidas, movimientos repetitivos, torsiones, inclinaciones o levantamiento de cargas, que pueden generar fatiga muscular, dolores articulares o lesiones osteomusculares²⁸.

Sus indicadores son:

- La ubicación debajo de la superficie de la mesa le permite estar cómodo, evalúa si el espacio bajo la mesa es suficiente para permitir una postura relajada y sin restricciones en las piernas, favoreciendo la comodidad al trabajar.
- Pude situarse a la altura de la mesa al momento de sentarse, valora si la altura del asiento permite al trabajador alinear correctamente brazos y muñecas con la superficie de trabajo, evitando posturas forzadas.
- Las puntas de los mobiliarios están redondeadas, examina si los bordes del mobiliario son seguros, sin ángulos agudos, lo cual reduce el riesgo de golpes o lesiones.
- Tiene dificultad para situarse junto a la pantalla, indica si existen obstáculos o configuraciones inadecuadas que impiden adoptar una posición frontal y cercana a la pantalla, afectando la ergonomía visual.
- La silla tiene cinco puntos de apoyo, verifica la estabilidad del asiento, considerando que una base con cinco ruedas o apoyos mejora el equilibrio y movilidad del usuario.
- El diseño de las sillas le resulta cómodo, mide la percepción del trabajador sobre la forma, material y adaptabilidad de la silla a su cuerpo durante la jornada laboral.

- Es regulable la altura de la silla, determina si la silla permite ajustar su altura, lo cual es esencial para adecuarse a diferentes mesas y contexturas físicas.
- Dispone de reposapiés en su lugar de trabajo, revisa si el puesto de trabajo cuenta con un reposapiés disponible, útil para mantener una postura ergonómica cuando los pies no alcanzan el suelo.
- El respaldo de su silla es reclinable, evalúa si el respaldo permite inclinación, lo cual facilita cambiar de postura, disminuir la tensión lumbar y mejorar la comodidad general.

D.2: Condiciones ambientales

Comprende los factores físicos del entorno laboral que pueden influir en la comodidad, salud y rendimiento del trabajador. Entre estos se encuentran la iluminación, el ruido, la ventilación, la temperatura y la humedad. Condiciones deficientes en estos aspectos pueden aumentar la incomodidad, dificultar la concentración y contribuir al estrés o al deterioro de la salud física²⁸.

Sus indicadores son:

- Tiene dificultades para moverse en su espacio de trabajo asignado a sus funciones, evalúa si el espacio físico disponible es limitado o inadecuado para realizar las tareas asignadas, lo que puede generar incomodidad, fatiga o interrupciones en el flujo de trabajo.
- Dispone de persianas y/o cortinas, indica la presencia de elementos que permiten regular la entrada de luz natural, ayudando a controlar el deslumbramiento y mejorar el confort visual.

- Le resulta incómodo algún reflejo molesto en su pantalla, valora la presencia de reflejos en el monitor, generalmente causados por luz artificial o natural mal direccionada, que pueden afectar la visibilidad y provocar fatiga ocular.
- La luminosidad del entorno es menor que el de su pantalla, analiza si existe un contraste excesivo entre la luz ambiental y la pantalla, lo cual puede generar incomodidad visual y afectar el rendimiento.
- El nivel de ruido le dificulta la atención, mide el grado en que el ruido ambiental interfiere con la concentración y el desempeño de las tareas, especialmente en actividades que requieren atención sostenida.
- Los equipos informáticos son la fuente de ruido, identifica si el ruido que perturba el entorno proviene de ventiladores, impresoras u otros dispositivos electrónicos, lo que puede afectar el confort acústico.
- Durante muchos días le resulta incómoda la temperatura en el trabajo, refleja la frecuencia con la que las condiciones térmicas (frío o calor) en el entorno laboral no son adecuadas, afectando el bienestar físico y la productividad.

D.3: Aspectos psicosociales

Incluyen los elementos emocionales, organizacionales y relacionales que afectan el bienestar mental del trabajador. Esta dimensión evalúa factores como la carga de trabajo, el ritmo de las tareas, el apoyo de los superiores, las relaciones con compañeros y la percepción de justicia o reconocimiento. Una gestión inadecuada de estos aspectos puede generar estrés, ansiedad, desmotivación y bajo rendimiento²⁸.

Sus indicadores son:

- Tiene protector antirreflejo la pantalla, evalúa si el monitor cuenta con un filtro que reduce los reflejos externos, mejorando la visibilidad y reduciendo la fatiga visual.
- Puede regular fácilmente el giro de su pantalla, indica si el monitor tiene movilidad horizontal (rotación), permitiendo al usuario ajustar su ángulo según su posición corporal.
- El teclado es independiente de la pantalla, refleja si el teclado está separado físicamente del monitor, lo que permite una mejor colocación y evita posturas forzadas.
- Las características de las teclas le permiten pulsar fácilmente, mide si las teclas tienen tamaño, forma y resistencia adecuadas que faciliten una digitación cómoda y eficiente.
- El diseño del ratón se adapta a su mano, valora si el tamaño y forma del mouse permiten un uso ergonómico, reduciendo la tensión en la mano y muñeca.
- Puede regular la inclinación de su teclado, evalúa si el teclado permite ajuste de inclinación, ayudando a mantener una postura natural de muñecas y brazos.
- Ve parpadear la imagen de su pantalla, identifica la presencia de parpadeos (flicker) en la pantalla, lo cual puede causar fatiga visual y molestias durante el uso prolongado.
- Puede ajustar el brillo y contraste de la pantalla, verifica si el usuario puede modificar fácilmente los niveles de brillo y contraste para adaptarlos a la iluminación del entorno.
- Los programas que utiliza se adaptan a su tarea, determina si el software utilizado es funcional, accesible y facilita el desempeño de las tareas asignadas sin generar cargas adicionales.

- Puede seguir su ritmo de trabajo y hacer pausas, valora si la organización del trabajo permite pausas activas o descansos visuales, favoreciendo la recuperación física y mental.
- La vigilancia de la salud ocupacional se preocupa por los problemas visuales, evalúa si la empresa realiza acciones preventivas o correctivas frente a riesgos visuales asociados al trabajo con pantallas.
- La vigilancia de la salud ocupacional se preocupa por los problemas musculoesqueléticos, refleja el nivel de atención institucional a trastornos musculares y articulares provocados por posturas, movimientos repetitivos o mobiliario inadecuado.
- La vigilancia de la salud ocupacional se preocupa por la fatiga visual, analiza si existen medidas preventivas o controles periódicos para reducir la exposición prolongada a pantallas y prevenir síntomas de cansancio ocular.
- La repetitividad de sus tareas le provoca aburrimiento e insatisfacción, indica si la rutina constante y la falta de variedad en las tareas genera desmotivación o malestar psicológico en el trabajador.

3.2.2. Variable 2: Estrés

Definición

Es una respuesta del cuerpo y la mente ante situaciones que superan la capacidad de afrontamiento de una persona. En el contexto laboral, se presenta cuando las exigencias del trabajo sobrepasan los recursos o habilidades del trabajador, generando malestar físico, emocional y disminución del rendimiento²⁹.

Teoría desde la Enfermería:

Teoría del Estrés de Betty Neuman

El Modelo de Sistemas de Neuman aborda al individuo como un sistema compuesto por líneas de defensa frente a factores estresantes. Los estresores, internos o externos (como exigencias laborales, presión del tiempo o relaciones laborales conflictivas), afectan el equilibrio del sistema. Cuando el estrés no es manejado adecuadamente, puede generar respuestas fisiológicas, psicológicas o sociales que comprometen la salud. La teoría permite planificar intervenciones desde el cuidado de enfermería para fortalecer la resistencia del trabajador frente al estrés³⁰.

Dimensiones.

D.1: Tensión percibida

Se refiere al grado en que una persona experimenta sentimientos de sobrecarga, nerviosismo, preocupación o malestar emocional frente a situaciones demandantes o inesperadas. Esta dimensión refleja cómo el individuo percibe el impacto negativo del estrés en su vida, incluyendo la sensación de que los problemas lo superan o están fuera de su control³¹.

Estos indicadores evalúan el nivel de tensión psicológica percibida, reflejando cómo la persona experimenta situaciones inesperadas, la sensación de desbordamiento, falta de control y reacciones emocionales negativas ante la carga de demandas externas o internas²⁰. Sus indicadores son:

- Afectación por algo que ha ocurrido inesperadamente, evalúa la sensibilidad o impacto emocional ante eventos imprevistos que alteran el equilibrio personal.
- Sentimiento de incapacidad de controlar las cosas importantes en su vida, refleja la percepción de pérdida de

control sobre aspectos fundamentales de la vida cotidiana, generando inseguridad y ansiedad.

- Sensación de nerviosismo o estrés, mide la frecuencia de síntomas físicos y emocionales asociados al estrés, como tensión, inquietud o preocupación constante.
- Sensación que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer, indica una percepción de sobrecarga de responsabilidades, que supera la capacidad percibida de afrontamiento.
- Percepción de enfadado porque las cosas estaban fuera de su control, valora la frustración emocional provocada por eventos o situaciones que escapan a la voluntad del individuo.
- Percepción de que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas, expresa el sentimiento de estar abrumado por múltiples problemas simultáneos, sin estrategias eficaces para resolverlos.

D.2: Control percibido

Hace referencia a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para manejar eficazmente los retos, resolver problemas personales y mantener el control frente a situaciones difíciles. Esta dimensión implica un sentido de competencia, organización y confianza en uno mismo para afrontar el estrés de manera positiva y adaptativa³².

Estos indicadores exploran la percepción de control personal ante las dificultades, así como el grado en que la persona se siente capaz de gestionar los retos cotidianos. Al mismo tiempo, evalúan la presencia de emociones negativas como el enfado y la sensación de sobrecarga, que reflejan la pérdida de ese control percibido³³. Sus indicadores son:

- Control de las dificultades de la vida, evalúa la percepción de eficacia personal para afrontar y resolver los problemas del entorno, manteniendo estabilidad emocional.
- Percepción de tener todo bajo control, indica la sensación de seguridad y dominio sobre los eventos personales, asociada a una buena capacidad de afrontamiento.
- Estado de enfado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, refleja la frustración emocional generada por situaciones incontrolables, lo cual puede deteriorar la percepción de competencia.
- Percepción que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas, mide el grado en que el individuo se siente sobrepasado por múltiples exigencias, lo que disminuye su sensación de control.

3.3. Marco conceptual

- Ambiente laboral: Conjunto de condiciones físicas, organizacionales y sociales en las que se desarrollan las actividades de trabajo, influyendo directamente en la salud y el desempeño del personal¹⁶.
- Aspectos psicosociales: abarcan factores emocionales, organizacionales y relacionales que influyen en el bienestar mental del trabajador. Una mala gestión de estos puede causar estrés, ansiedad y bajo rendimiento³⁴.
- Bienestar laboral: Estado de equilibrio físico, psicológico y social del trabajador en su entorno de trabajo, el cual influye en su motivación, productividad y calidad de vida³³.
- Carga mental: Cantidad de información o exigencias cognitivas que un trabajador debe procesar en el ejercicio de sus funciones¹⁴.

- Carga física: Cantidad de esfuerzo corporal que debe realizar un trabajador durante su jornada laboral, incluyendo levantamiento de peso, esfuerzo repetitivo o adopción de posturas incómodas o prolongadas⁹.
- Condiciones de trabajo: Factores organizacionales, físicos y sociales que rodean el desempeño de una actividad laboral³³.
- Control percibido: sensación de competencia y confianza que tiene una persona para manejar eficazmente situaciones difíciles y afrontar el estrés de forma adaptativa³².
- Ergonomía: Disciplina que estudia la adaptación del trabajo al ser humano, considerando sus capacidades y limitaciones físicas, cognitivas y psicológicas, con el fin de optimizar el bienestar del trabajador y la eficiencia del sistema laboral²².
- Estrés laboral: Respuesta física y emocional que se produce cuando las exigencias del entorno de trabajo superan la capacidad del individuo para afrontarlas, provocando malestar, ansiedad o desgaste psicosocial⁴.
- Evaluación ergonómica: Proceso de análisis de los puestos de trabajo para identificar y corregir factores que puedan causar daño al trabajador, con base en principios ergonómicos y antropométricos¹⁴.
- Fatiga: Sensación de cansancio físico o mental que disminuye la capacidad para mantener un rendimiento adecuado. En el contexto laboral, puede derivarse de factores ergonómicos o psicosociales¹⁴.
- Factores psicosociales: Aspectos del entorno laboral que afectan la salud mental y emocional de los trabajadores, como la carga de trabajo, la presión del tiempo, la autonomía, o las relaciones laborales²².

- Postura forzada: Posición corporal mantenida fuera del rango natural de movimiento durante un tiempo prolongado, que puede generar fatiga, dolor o lesiones¹⁴.
- Riesgo ergonómico: Probabilidad de que las condiciones físicas del entorno laboral (posturas forzadas, movimientos repetitivos, mobiliario inadecuado) generen lesiones musculoesqueléticas o afecten la salud del trabajador¹⁴.
- Salud ocupacional: disciplina que promueve el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en sus entornos laborales¹⁶.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de la investigación.

Enfoque.

El enfoque de la presente investigación fue cuantitativo, ya que se buscó medir de manera objetiva y numérica el nivel de riesgo ergonómico y el grado de estrés que presentan los trabajadores de una entidad pública. Este enfoque permitió recolectar datos a través de instrumentos estandarizados (como encuestas o escalas de valoración) y analizarlos estadísticamente para establecer relaciones entre las variables. El enfoque cuantitativo es adecuado cuando se pretende identificar patrones, frecuencias y asociaciones entre fenómenos observables y medibles³⁵.

Tipo.

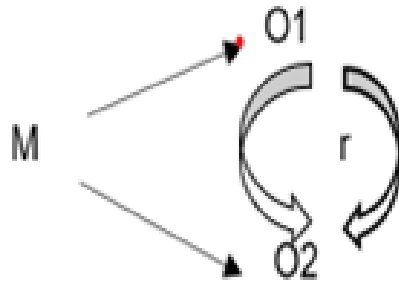
De acuerdo con el enfoque cuantitativo, el tipo de investigación es de tipo básica, ya que busca ampliar la comprensión de un fenómeno, sin enfocarse directamente en su aplicación práctica inmediata³⁵.

Nivel.

El nivel de la presente investigación es correlacional, porque se determinó la relación existente entre el riesgo ergonómico y el nivel de estrés en los trabajadores. Este nivel permitió identificar si existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, sin buscar establecer causalidad directa. El propósito fue comprender cómo el incremento o disminución de una de las variables podría estar asociado a cambios en la otra³⁵.

4.2. Diseño de Investigación

El diseño metodológico es de tipo no experimental, de corte transversal. Es no experimental porque no se manipularon deliberadamente las variables independientes, sino que se observó tal como se presentaron en el entorno laboral. Además, es transversal porque la recolección de datos se realizó en un solo momento del tiempo, permitiendo obtener una "fotografía" del estado actual de riesgo ergonómico y estrés en la población trabajadora de la entidad pública en estudio³⁵.



Donde:

M = Muestra

O₁ = Variable 1: riesgo ergonómico.

O₂ = Variable 2: estrés.

r = Correlación entre ambas variables

4.3. Hipótesis general y específicas.

4.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

4.3.2. Hipótesis específicas.

H.E.1:

Existe relación significativa entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

H.E.2:

Existe relación significativa entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

H.E.3:

Existe relación significativa entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

4.4. Identificación de las variables.

Variable 1:

Riesgo ergonómico

Definición conceptual: Probabilidad de que las condiciones físicas del entorno laboral (posturas forzadas, movimientos repetitivos, mobiliario inadecuado) generen lesiones musculoesqueléticas o afecten la salud del trabajador¹⁴

Dimensiones:

D.1: Carga postural

D.2: Condiciones ambientales

D.3: Aspectos psicosociales

Variable 2:

Estrés

Definición conceptual: Respuesta física y emocional que se produce cuando las exigencias del entorno de trabajo superan la capacidad del individuo para afrontarlas, provocando malestar, ansiedad o desgaste psicosocial⁴

Dimensiones:

D.1: Tensión percibida

D.2: Control percibido

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Riesgo ergonómico	D.1: Carga postural	<ul style="list-style-type: none"> - Comodidad debajo de la mesa - Comodidad de la altura de la mesa - Mobiliario con esquinas redondas - Alineación de pantalla - Puntos de apoyo de la silla - Comodidad de la silla - Regulación de la altura de silla - Implementación de reposapiés - Reclinación de la silla 	1-9	No: 1 Si: 2	Bajo 30-40 puntos Medio 41-50 puntos Alto 51-60 puntos	Cualitativa
	D.2: Condiciones ambientales	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio del área de trabajo - Implementación de persianas y/o cortinas - Reflejo de pantalla - Luminosidad del entorno - Nivel de ruido - Generación de ruido - Confort térmico 	10-16			

	D.3: Aspectos psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> - Filtro antirreflejo de pantalla - Regulación de pantalla - Independencia del teclado - Teclas accesibles - Ratón ergonómico - Inclinación del teclado - Parpadeo de pantalla - Control de brillo y contraste - Software adecuado - Autonomía laboral y descansos - Vigilancia de la salud visual - Vigilancia de la salud musculoesquelética - Vigilancia de la fatiga visual - Repetitividad emocional - Monotonía laboral 	17-30			
Estrés	D.1: Tensión percibida	<ul style="list-style-type: none"> - Impacto de un hecho imprevisto - Falta de control en su vida - Sensación de nervios y estrés - Dificultad de afrontamiento - Frustración por falta control 	1-6	Nunca: 1 Casi nunca: 2 De vez en cuando: 3	Bajo 10-23 Medio 24-37 Alto	Cualitativa

		- Acumulación de dificultades			38-50	
	D.2: Control percibido	- Manejo de dificultades - Sensación de control - Frecuencia de frustración por situaciones sin control - Frecuencia se dificultades sin resolver	7-10	A menudo: 4 Muy a menudo: 5		

4.6. Población – Muestra

Población

La población estuvo conformada por 150 trabajadores de la municipalidad, quienes desempeñan funciones en puestos que impliquen exposición a factores ergonómicos y posibles condiciones de estrés laboral, durante el año 2025.

Muestra

La muestra está constituida por un total de 150 trabajadores seleccionados de acuerdo con criterios de inclusión: laborar de forma presencial, tener una antigüedad mínima de seis meses en la institución y aceptar participar voluntariamente en el estudio.

Muestreo

El muestreo empleado fue el censal, debido a que se contó con la disponibilidad de la totalidad de la población estudiada, permitiendo incluir a todos los trabajadores que cumplieron con los criterios de selección.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Trabajadores con contrato laboral vigente de la entidad pública de Moquegua que laboren durante el periodo de recolección (2025)
- Trabajadores mayores de 18 años
- Trabajadores que se encuentren en actividades laborales que impliquen exposición a potencial riesgos ergonómico

- Trabajadores que acepten participar en el estudio de manera voluntaria

Criterios de exclusión

- Trabajadores que cuenten con una licencia o un permiso prolongado al momento de la recolección de datos
- Trabajadores que no completen adecuadamente el cuestionario o que desistan de participar en el estudio.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.

Técnica

La técnica utilizada fue la encuesta, por ser una herramienta eficaz en estudios cuantitativos que permite recolectar datos de forma estructurada y uniforme, facilitando el análisis estadístico posterior³⁵.

Instrumento

Se aplicó dos cuestionarios estructurados, el primero, tipo Likert, dividido en dos secciones: una correspondiente al riesgo ergonómico, con dimensiones de carga postural, condiciones ambientales y aspectos psicosociales; y la otra correspondiente al estrés laboral, con dimensiones de tensión percibida y control percibido. Ambos instrumentos fueron adaptados de estudios previos y validados mediante juicio de expertos.

Se utilizaron dos instrumentos de medición:

- Cuestionario para Evaluar los Riesgos Ergonómicos: Este instrumento consta de 30 ítems distribuidos en tres dimensiones: Carga postural (ítems 1–9), Condiciones ambientales (ítems 10–16) y Aspectos psicosociales (ítems 17–30). Cada ítem se responde con las opciones “Sí” o “No”, y

permite identificar la presencia de factores de riesgo ergonómico en el entorno laboral, utilizado en salud ocupacional y ergonomía¹⁴.

Se sometió el cuestionario a la evaluación de cinco especialistas, alcanzando un V de Aiken igual a 1, lo que confirma su validez elevada. Asimismo, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,755, lo que indica que el instrumento presenta una confiabilidad aceptable, para medir las variables de estudio.

- Escala de Estrés Percibido (PSS-10): Esta escala internacionalmente validada fue desarrollada por Cohen et al. (1983), y adaptada al español. Evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes a través de 10 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de cinco opciones: nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo. Está dividida en dos dimensiones: Tensión percibida (ítems 1–6) y Control percibido (ítems 7–10). Esta herramienta presenta una adecuada validez y confiabilidad, siendo ampliamente utilizada en estudios de salud laboral y psicológica³⁶.

La validez se desarrolló a través del juicio de cinco expertos, donde se obtuvo un V de Aiken igual a 1, determinando que el cuestionario tiene una validez alta para su aplicación. Por otro lado, la confiabilidad fue buena, ya que se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,820.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.

Los datos fueron codificados y procesados mediante el software estadístico SPSS versión 27. Se realizó un análisis descriptivo utilizando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, para caracterizar los niveles de las variables. Posteriormente, se aplicó un análisis inferencial mediante la prueba de correlación de Spearman, ya que las variables son de

tipo ordinal. El nivel de significancia fue de 0.05, permitiendo determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre el riesgo ergonómico y el estrés laboral en los trabajadores evaluados

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

	Edad	fi	%
	Menos de 28 años	46	30,7%
	29 a 35 años	57	38,0%
	Más de 36 años	47	31,3%
	Sexo	fi	%
	Masculino	79	52,7%
	Femenino	71	47,3%
	Estado civil	fi	%
Características sociodemográficas	Soltero	83	55,3%
	Casado	13	8,7%
	Conviviente	54	36,0%
	Grado de instrucción	fi	%
	Primaria	0	0,0%
	Secundaria	3	2,0%
	Superior	147	98,0%
	Tiempo de servicio (meses)	fi	%
	Menos de 5 meses	32	21,3%
	6 a 8 meses	73	48,7%
	Más de 9 meses	45	30,0%
	Total	150	100,0%

Figura 1. Características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

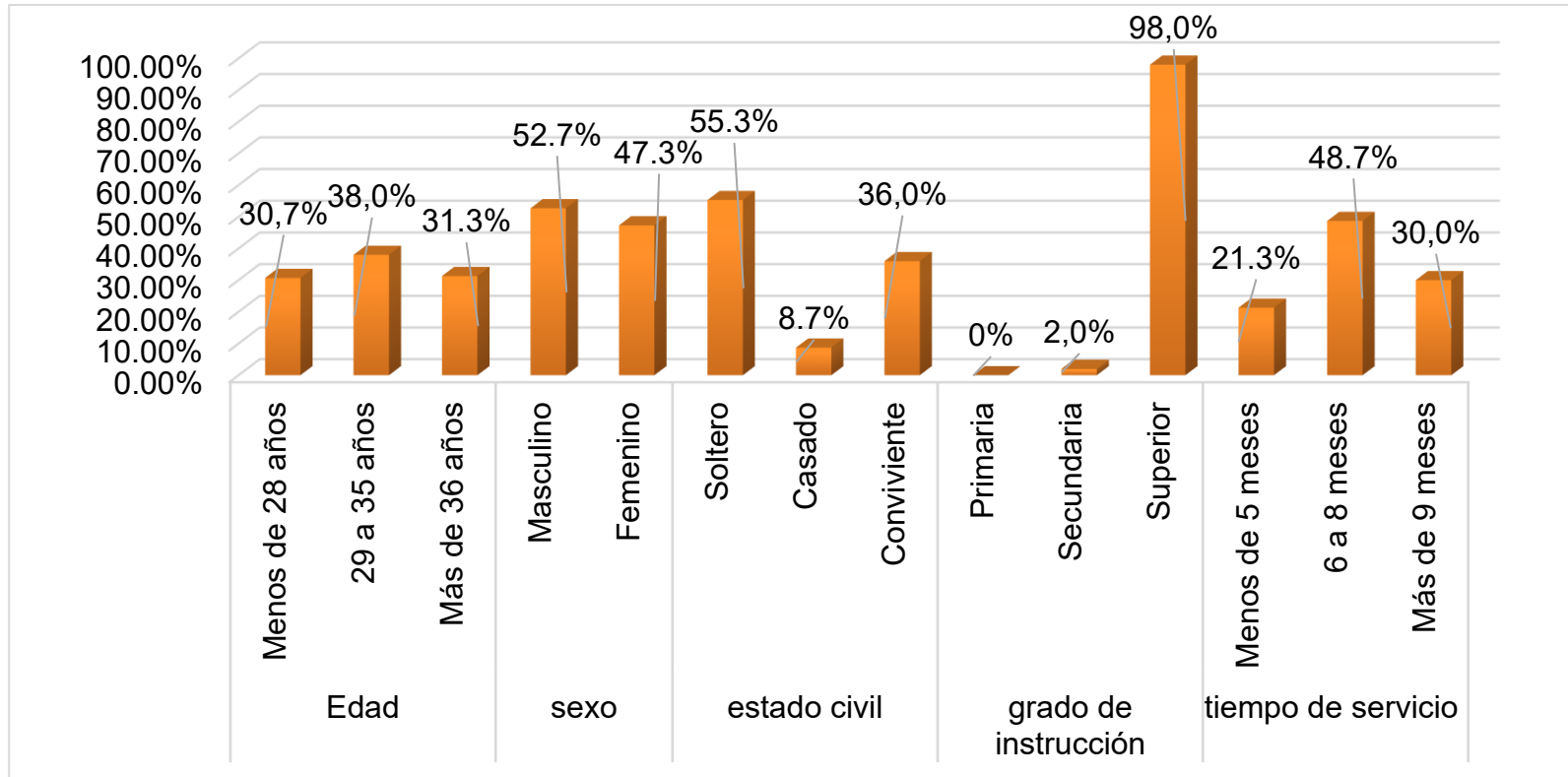


Tabla 2. Nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

Nivel de riesgo ergonómico	fi	%
Bajo	8	5,3%
Medio	115	76,7%
Alto	27	18,0%
Total	150	100,0%

Figura 2. Nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

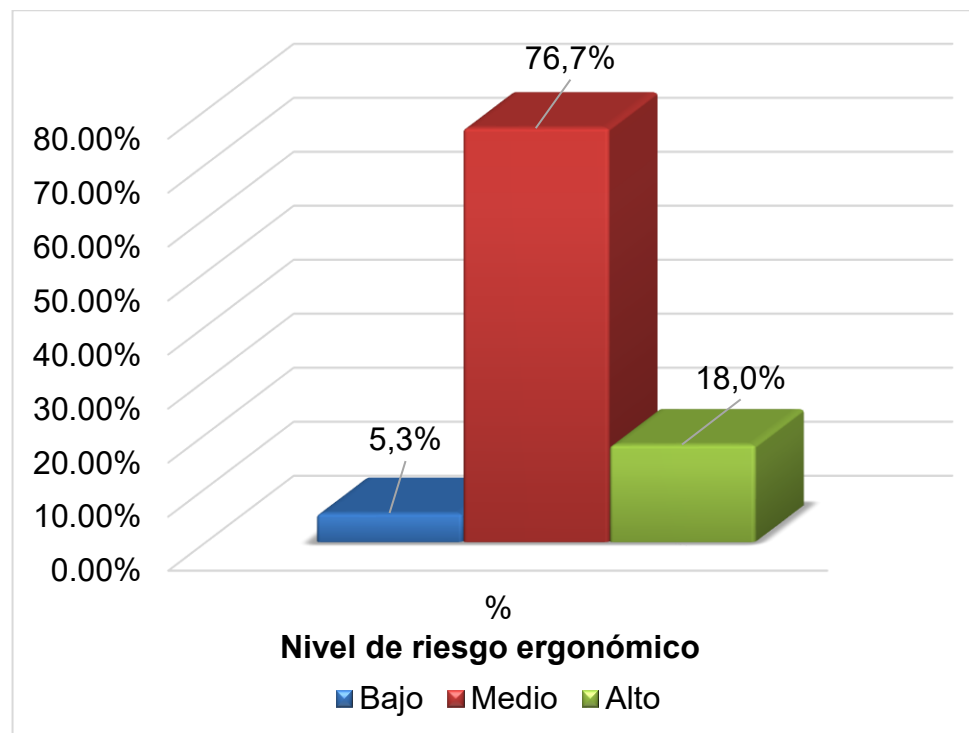


Tabla 3. Nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

Nivel de estrés	fi	%
Bajo	33	22,0%
Medio	113	75,3%
Alto	4	2,7%
Total	150	100,0%

Figura 3. Nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

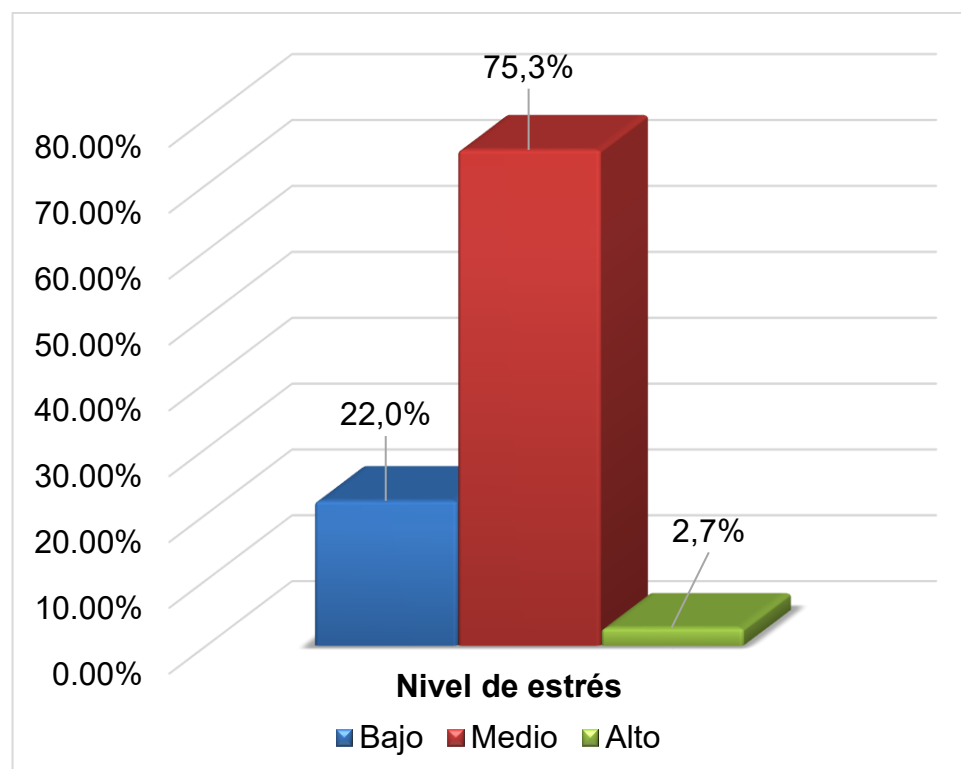


Tabla 4. Riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

		Nivel de estrés						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Riesgo ergonómico	Bajo	2	1,3%	6	4,0%	0	0,0%	8	5,3%
	Medio	26	17,3%	86	57,3%	3	2,0%	115	76,7%
	Alto	5	3,3%	21	14,0%	1	0,7%	27	18,0%
Total		33	22,0%	113	75,3%	4	2,7%	150	100%

Figura 4. Riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

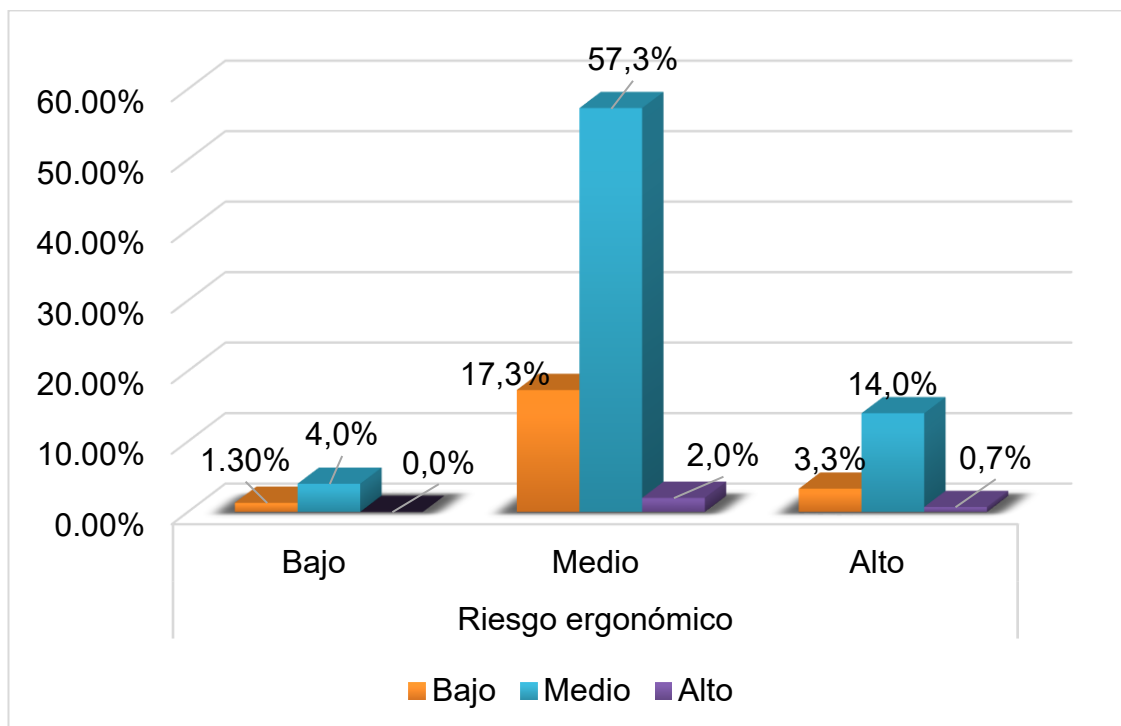


Tabla 5. Carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

		Nivel de estrés						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		fi	%	fi	%	fi	%		
Carga Postural	Baja	8	5,3%	22	14,7%	2	1,3%	32	21,3%
	Media	15	10,0%	59	39,3%	1	0,7%	75	50,0%
	Alta	10	6,7%	32	21,3%	1	0,7%	43	28,7%
Total		33	22,0%	113	75,3%	4	2,7%	150	100%

Figura 5. Carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

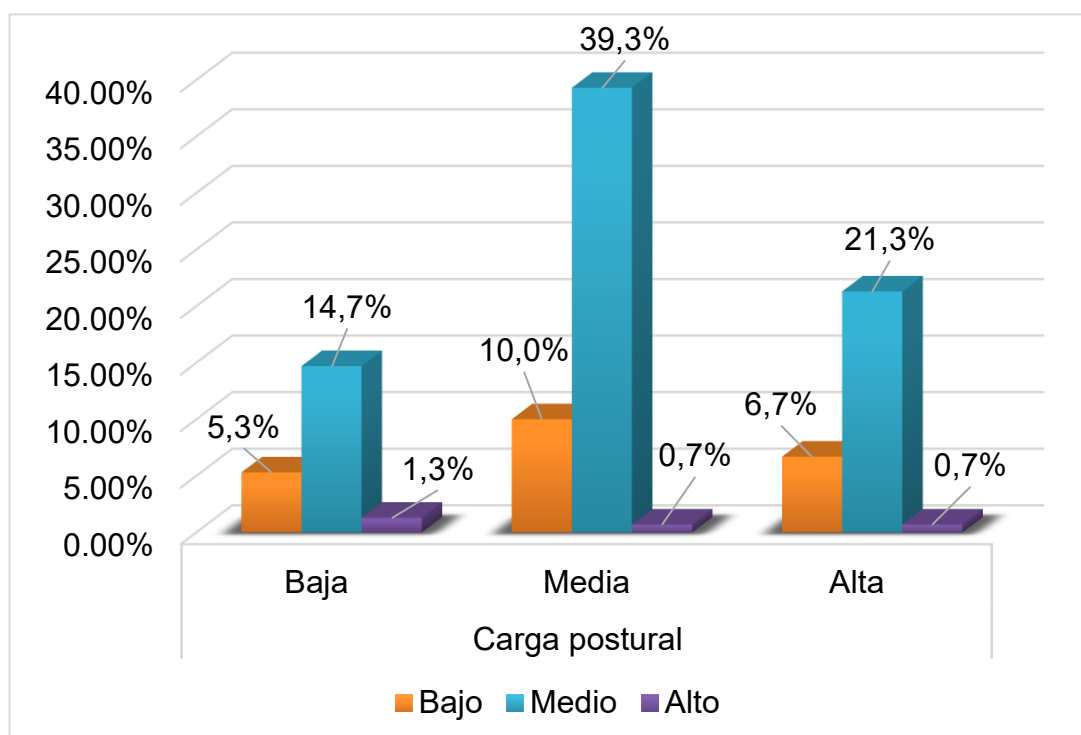


Tabla 6. Condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

		Nivel de estrés						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Condiciones ambientales	Baja	4	2,7%	31	20,7%	1	0,7%	36	24,0%
	Media	13	8,7%	55	36,7%	3	2,0%	71	47,3%
	Alta	16	10,7%	27	18,0%	0	0,0%	43	28,7%
Total		33	22,0%	113	75,3%	4	2,7%	150	100%

Figura 6. Condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

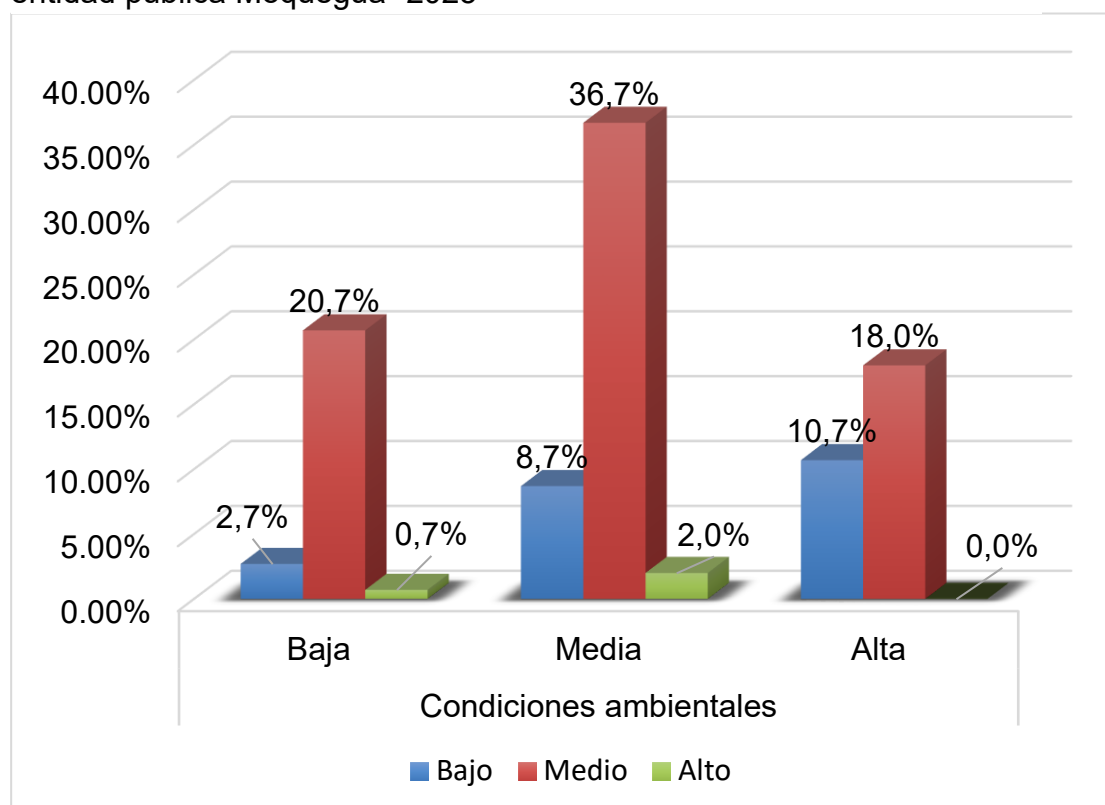
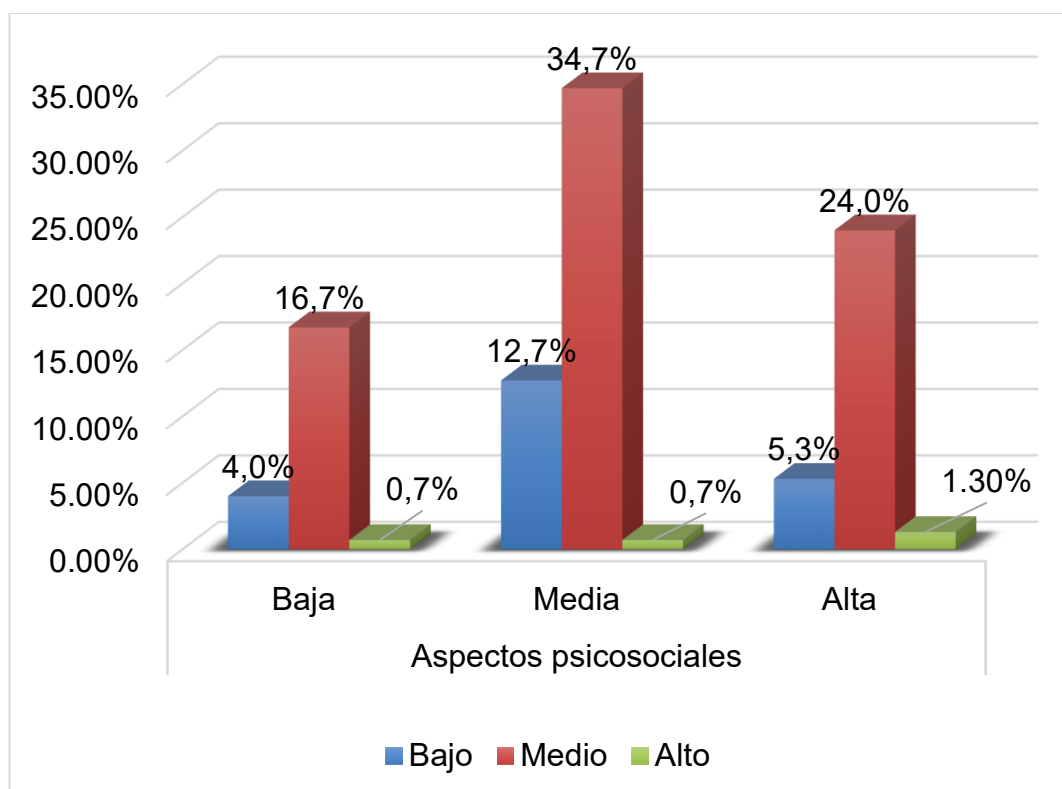


Tabla 7. Aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

		Nivel de estrés						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Aspectos psicosociales	Baja	6	4,0%	25	16,7%	1	0,7%	32	21,3%
	Media	19	12,7%	52	34,7%	1	0,7%	72	48,0%
	Alta	8	5,3%	36	24,0%	2	1,3%	46	30,7%
Total		33	22,0%	113	75,3%	4	2,7%	150	100%

Figura 7. Aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.



5.2. Interpretación de resultados

- La tabla 1 describe las características sociodemográficas de los trabajadores de la entidad pública en Moquegua, donde la mayoría de los trabajadores fueron adultos jóvenes de 29 y 35 años (38,0%), con predominio del sexo masculino (52,7%). En cuanto al estado civil, prevalecieron los solteros (55,3%) y la contaba con educación superior (98,0%). Respecto al tiempo de servicio, el grupo más frecuente tenía entre 6 y 8 meses de labor (48,7%), evidenciando una antigüedad intermedia dentro de la entidad.
- La tabla 2 describe la distribución del nivel de riesgo ergonómico en 150 trabajadores de una entidad pública en Moquegua en 2025. La mayoría de los trabajadores se encuentra en riesgo medio 76,7 % (115), seguido de riesgo alto 18 % (27) y riesgo bajo 5,3 % (8).
- La tabla 3 muestra la distribución del nivel de estrés en 150 trabajadores de una entidad pública en Moquegua en 2025. La mayoría de los trabajadores presenta estrés medio 75,3 % (113), seguido de estrés bajo 22 % (33) y estrés alto 2,7 % (4).
- En la tabla 4 muestra el riesgo ergonómico y el estrés en los trabajadores. La mayoría de los trabajadores presentó un nivel de estrés medio de 75,3% (113). En cuanto al riesgo ergonómico, predominó el riesgo medio en un 76,7% (115), dentro del cual la mayoría también mostró estrés medio (57,3%). Solo una pequeña proporción presentó riesgo alto con estrés elevado (0,7%), evidenciando que el estrés laboral se concentra principalmente en niveles moderados de riesgo.
- La tabla 5 evidencia la distribución del nivel de estrés según la carga postural, donde los trabajadores presentaron principalmente un estrés medio (75,3%), asociado a una carga postural media (39,3%) y alta (21,3%). En general, se observa

que, a mayor carga postural, aumenta la proporción de trabajadores con estrés medio.

- En la tabla 6 se identifica la distribución del nivel de estrés según las condiciones ambientales. Los trabajadores mostraron estrés en nivel medio de 75,3% (113), principalmente relacionado a quienes reportaron condiciones ambientales medias (36,7%) y altas (18,0%). Por otro lado, aquellos que tuvieron un estrés en nivel alto (2,7%) presentaron condiciones ambientales en rango medio.
- La tabla 7 determina la distribución del nivel de estrés según los aspectos psicosociales. En los aspectos psicosociales de nivel bajo, predominó el estrés medio 16,7 % (25), mientras que en el nivel medio, el estrés en un nivel medio fue nuevamente el más frecuente 34,7 % (52). Por otro lado, en los aspectos psicosociales de nivel alto, el estrés medio predominó 24 % (36), seguido de estrés bajo 5,3 % (8).

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial.

Prueba de normalidad

Para determinar la distribución de los datos se plantea la siguiente hipótesis:

H0: Los datos presentan una distribución normal

H1: Los datos no presentan una distribución normal

Por lo tanto:

Si el valor de p es menor a 0,05 se rechaza la H0, mientras que si el valor de p es mayor a 0,05 se acepta la H0.

Tabla 8. Prueba de normalidad

	Kolgomorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Valor p
Riesgo Ergonómico	0,106	149	$p < 0,001$
Carga postural	0,138	149	$p < 0,001$
Condiciones ambientales	0,146	149	$p < 0,001$
Aspectos psicosociales	0,138	149	$p < 0,001$
Estrés	0,106	149	$p < 0,001$

En la tabla Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov muestran valores de significancia estadística $p < 0,001$ para todas las variables analizadas (riesgo ergonómico, carga postural, condiciones ambientales, aspectos psicosociales y estrés). Dado que los valores de p son menores a 0,05, se rechaza la hipótesis nula, concluyéndose que los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, para el análisis inferencial de las variables se empleará la prueba no paramétrica de correlación de Spearman.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

H0: No existe relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

Tabla 9. relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

			Riesgo ergonómico	Estrés
Rho de Spearman	Riesgo ergonómico	Coefficiente de correlación	1,000	0,006
		Valor p	-	0,946
	Estrés	Coefficiente de correlación	0,006	1,000
		Valor p	0,946	-

La Tabla 9 muestra la relación entre el riesgo ergonómico y el estrés en trabajadores de una entidad pública de Moquegua durante el año 2025. Según la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un coeficiente de correlación de 0,006 con un valor $p = 0,946$. Por lo tanto, no existe una relación significativa entre ambas variables.

H.E.1:

H1: Existe relación significativa entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

H0: No existe relación significativa entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

Tabla 10. Relación entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

			Carga postural	Estrés
Rho de Spearman	Carga postural	Coeficiente de correlación	1,000	0,012
		Valor p	-	0,884
	Estrés	Coeficiente de correlación	0,012	1,000
		Valor p	0,884	-

La Tabla 10 muestra los resultados de la correlación de Spearman entre la carga postural y el estrés en trabajadores de una entidad pública de Moquegua en el año 2025. Se observa un coeficiente de correlación Rho de 0,012, lo que indica una relación positiva muy débil entre ambas variables. Asimismo, el valor p obtenido fue de 0,884, superior al nivel de significancia de 0,05. Por ello, no se evidenció una relación estadísticamente significativa.

H.E.2:

H1: Existe relación significativa entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

H0: No existe relación significativa entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

Tabla 11. Relación entre la condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

			Condiciones ambientales	Estrés
Rho de Spearman	Condiciones ambientales	Coeficiente de correlación	1,000	-0,205
		Valor p	-	0,012
	Estrés	Coeficiente de correlación	-0,205	1,000
		Valor p	0,012	-

La Tabla 11 describe los resultados de la correlación de Spearman entre las condiciones ambientales y el estrés en trabajadores de una entidad pública de Moquegua en el año 2025. Se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de -0,205, lo que indica una relación negativa débil entre ambas variables; es decir, a medida que mejoran las condiciones ambientales, los niveles de estrés tienden a disminuir ligeramente. Además, el valor p fue de 0,012, menor al nivel de significancia de 0,05. Por lo tanto, existe una relación estadísticamente significativa.

H.E.3:

H1: Existe relación significativa entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

H0: No existe relación significativa entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025.

Tabla 12. Relación entre aspecto psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025

			Aspectos psicosociales	Estrés
Rho de Spearman	Aspectos psicosociales	Coefficiente de correlación	1,000	0,078
		Valor p	-	0,341
	Estrés	Coefficiente de correlación	0,078	1,000
		Valor p	0,341	-

La Tabla 12 evidencia los resultados de la correlación de Spearman entre los aspectos psicosociales y el estrés en trabajadores de una entidad pública de Moquegua en 2025. Se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de 0,078, lo que indica una relación positiva muy débil entre ambas variables; es decir, a medida que los factores psicosociales se incrementan, el nivel de estrés tiende a aumentar ligeramente. Sin embargo, el valor p fue de 0,341, superior al nivel de significancia de 0,05, por lo que esta relación no es estadísticamente significativa.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados.

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre el riesgo ergonómico y el estrés en trabajadores de una entidad pública de Moquegua, 2025. Los resultados no demostraron la existencia de una relación significativa entre ambas variables ($p=0.946$); sin embargo, se evidenció que a medida que se incrementó la exposición al riesgo ergonómico, también se elevó el nivel de estrés laboral. No obstante, se ha reportado esta relación en un estudio realizado por Muz et al.⁷, quienes encontraron una relación negativa débil pero significativa entre ergonomía y estrés en trabajadores universitarios, destacando que una mejor percepción de las condiciones ergonómicas se asocia con menor estrés percibido. De manera similar, Huayhua y Félix¹⁹ a nivel nacional, evidenciaron una correlación positiva y significativa entre riesgo ergonómico y estrés laboral ($p = 0,000$), lo que confirma que las deficiencias ergonómicas incrementan proporcionalmente la carga psicológica de los trabajadores.

Respecto al primer objetivo específico, las características sociodemográficas mostraron que la población de estudio estaba compuesta mayoritariamente por adultos jóvenes con predominio masculino, solteros y con formación profesional universitaria. Estos resultados reflejan un perfil laboral semejante al encontrado en Turquía⁷, donde se evidenció una media etaria de 37 años entre trabajadores administrativos, evidenciando que las poblaciones jóvenes tienden a estar más expuestas a las exigencias cognitivas y tecnológicas del trabajo moderno. De forma concordante, Kamarulzaman et al.⁸ en Malasia identificaron que los trabajadores jóvenes con menor experiencia presentaban mayores niveles de estrés, lo que podría explicar

que la etapa laboral inicial constituye un periodo de mayor vulnerabilidad emocional y ergonómica.

En relación con el segundo objetivo, al identificar el nivel de riesgo ergonómico, se evidenció que la mayoría de los trabajadores presentó un nivel intermedio de exposición, influenciado principalmente por posturas mantenidas y condiciones ambientales inadecuadas. Este resultado coincide con el estudio de Giraldo y Nieto¹³ quienes determinaron que todos los trabajadores administrativos evaluados se encontraban en niveles de riesgo altos o muy altos, lo que demuestra que las tareas prolongadas frente a un computador y los espacios laborales rígidos son determinantes del riesgo ergonómico. De igual modo, Morales y Goiriz¹⁵ reportaron que los fisioterapeutas presentaban riesgo ergonómico elevado, asociado con posturas forzadas y movimientos repetitivos.

Con respecto al tercer objetivo, que buscó identificar el nivel de estrés laboral, se observó un predominio de niveles moderados, lo cual coincide con lo hallado por Castrillón et al.¹⁴ quienes señalaron que los trabajadores administrativos colombianos experimentaban niveles generalmente bajos de estrés, aunque con ciertas condiciones del entorno físico mejorables. Asimismo, Raa²⁴ en Moquegua determinó que los trabajadores universitarios mostraban estrés ocasional, reflejando que este fenómeno también está presente en contextos administrativos locales.

En cuanto al cuarto objetivo, orientado a establecer la relación entre la carga postural y el estrés, no se encontró una relación significativa ($p=0,884$). Sin embargo, Higueta y Galindo¹², quienes reportaron molestias musculoesqueléticas en cuello, zona lumbar y hombros, así como síntomas de cansancio asociados

al estrés en personal académico colombiano. De la misma forma, Arias et al.¹⁶ identificaron una alta prevalencia de riesgo ergonómico derivado de posturas inadecuadas y manipulación de cargas, aunque sin relación significativa con el estrés, lo que podría atribuirse a factores de resiliencia o satisfacción laboral presentes en esa población.

Respecto al quinto objetivo, relacionado con las condiciones ambientales y su vínculo con el estrés, los resultados mostraron que la iluminación, ventilación y ruido influyen significativamente en el estrés laboral ($p=0,012$). Este resultado encuentra respaldo en lo descrito por Morales y Goiriz¹⁵ quienes observaron que, pese a presentar alto riesgo ergonómico, el nivel de estrés fue bajo, posiblemente por la capacidad de adaptación de los trabajadores al ambiente hospitalario. Por su parte, Cornejo²² evidenció que una gestión ergonómica deficiente se asocia a mayores niveles de estrés en enfermeros, indicando que la percepción del ambiente físico-laboral es determinante en el bienestar emocional.

Finalmente, en el sexto objetivo, orientado a determinar la relación entre los aspectos psicosociales y el nivel de estrés en los trabajadores, no se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p=0,341$). Este hallazgo discrepa de lo señalado por Huayhua y Félix¹⁹ quienes demostraron que el incremento del riesgo ergonómico se relaciona directamente con mayores niveles de estrés, confirmando que los factores psicosociales actúan como mediadores en esta relación. Asimismo, Herrera y Canqui²⁴ concluyeron que, a mayor nivel de estrés laboral, menor satisfacción laboral, lo que resalta la influencia de los factores emocionales en la percepción del entorno organizacional.

En conjunto, si bien no se halló una asociación directa entre riesgo ergonómico y estrés, los hallazgos aportan evidencia relevante sobre el riesgo ergonómico y las condiciones ambientales de los trabajadores públicos de Moquegua. Estos resultados pueden orientar la implementación de programas de prevención, capacitación ergonómica y promoción de la salud ocupacional, dirigidos a mejorar las condiciones laborales y reducir los factores que predisponen al estrés en entornos administrativos.

CONCLUSIONES

1. Se concluye que la mayoría de los trabajadores fueron adultos jóvenes entre 29 y 35 años (38,0%), con predominio del sexo masculino (52,7%), estado civil soltero (55,3%), y educación superior (98,0%). Asimismo, el tiempo de servicio más frecuente fue de 6 a 8 meses (48,7%), evidenciando una población laboral joven con experiencia intermedia.
2. Se concluye que el 76,7% de los trabajadores de la entidad pública de Moquegua presentó un nivel medio de riesgo ergonómico.
3. Se concluye que 75,3% de los trabajadores de la entidad pública de Moquegua presentó un nivel medio de estrés.
4. Se concluye que no existe una relación significativa entre el riesgo ergonómico y el estrés ($p = 0,946$) en los trabajadores de la entidad pública de Moquegua.
5. Se concluye que no existe una relación significativa entre la carga postural y el estrés ($p = 0,884$) en los trabajadores de la entidad pública de Moquegua.
6. Se concluye que existe una relación significativa entre las condiciones ambientales y el estrés ($p = 0,012$) en los trabajadores de la entidad pública de Moquegua.
7. Se concluye que no existe una relación significativa entre los aspectos psicosociales y el estrés ($p = 0,341$) en los trabajadores de la entidad pública de Moquegua.

RECOMENDACIONES

Debe redactarse según los resultados obtenidos

A la Oficina de Recursos Humanos de la entidad pública, se recomienda implementar programas integrales de bienestar laboral orientados a promover la adaptación, estabilidad y desarrollo profesional del personal joven, fortaleciendo su sentido de pertenencia e identidad institucional.

Al Área de Salud Ocupacional, se sugiere realizar evaluaciones ergonómicas periódicas, incorporar pausas activas y capacitaciones en higiene postural durante la jornada laboral, además de promover estudios complementarios que incluyan variables personales y familiares asociadas al estrés. Asimismo, se recomienda fortalecer los programas de comunicación interna y trabajo en equipo, fomentando un clima organizacional saludable y colaborativo.

A la Entidad Pública, se aconseja reestructurar las estaciones de trabajo con criterios ergonómicos, priorizando mobiliario ajustable, rotación de tareas y condiciones físicas adecuadas para disminuir la carga postural. Del mismo modo, se recomienda evaluar periódicamente las condiciones ambientales del entorno laboral, garantizando su adecuación conforme a las normas vigentes de seguridad y salud ocupacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Internacional del Trabajo. OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo. [Online].; 2021 [cited 2025 junio 2. Available from: <https://www.ilo.org/es/resource/news/omsoit-casi-2-millones-de-personas-mueren-cada-a%C3%B1o-por-causas-relacionadas>.
2. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo – MTPE. El empleo en materia de seguridad y salud en el trabajo. [Online].; 2022 [cited 2025 junio 4. Available from: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6655151/5785429-reporte_epen-mr-sst.pdf.
3. Ministerio de Trabajo. Seguridad y Salud en el Trabajo - 2022. [Online].; 2022 [cited 2025 julio 10. Available from: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6655151/5785429-reporte_epen-mr-sst.pdf?v=1721144904.
4. Aire S. Riesgo ergonómico y desempeño laboral del personal de enfermería de la Clínica Ortega, Huancayo, 2023. [Tesis de grado] Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14751/4/IV_FCS_504_TE_Aire_Atanacio_2024.pdf#page=37.31. Huancayo: Universidad Continental; 2024.
5. Organización Mundial de la Salud. La salud mental en el trabajo. [Online].; 2024 [cited 2025 junio 2. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>.
6. Organización Internacional del Trabajo. Seguridad y salud en el trabajo. [Online].; 2024 [cited 2025 junio 3. Available from: <https://www.ilo.org/es/temas-y-sectores/seguridad-y-salud-en-el-trabajo>.
7. Muz NO, Kılınç A, Tepetaş M, Ünsal A, Arslantaş D. Assessment of Ergonomic Working Conditions and Stress Perceptions of Office

- Workers: A University Example. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2023; 45(6): p. 928-936.
8. Kamarulzaman MK, Muhammad AW, Ezrin HS. Ergonomics Study In The Stress Level Among Electronics Assembly Line Workers. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*. 2020; 20(1): p. 201-207.
 9. Castillo CR, Noroña DR, Vega V. Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia intensiva. *Revista cubana de Reumatología*. 2025; 25(1).
 10. Vallejo RC. El estrés laboral y su relación con la satisfacción laboral. Un estudio de caso en una empresa privada de investigación de mercados. [Tesis de maestría]. Disponible en: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8608/1/T3768-MGTH-Vallejo-El%20estres.pdf#page=43.08>. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar; 2022.
 11. Chuchu JM, Mora AL. El estrés laboral y el impacto en el diseño del personal en el Hospital Aida León de Rodríguez Lara. Girón-Azuay junio - noviembre 2020. [Tesis de grado]: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19734/1/UPS-CT008939.pdf#page=77.01>. Universidad Politécnica salesiana; 2020.
 12. Higueta LM, Galindo RG. Exposición al riesgo ergonómico y estrés laboral en el personal de la Facultad de Ciencias de Salud en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Antioquia 2020. [Tesis de grado]. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/items/2a8788a7-161c-411e-bda3-5e045819f7eb>. Antioquia: Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2020.
 13. Giraldo CC, Nieto LJ. Relación entre los riesgos ergonómicos y el estrés laboral en la IPS MIC, Manizales 2020. [Tesis de Especialidad]. Disponible en:

<https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/5853>.

Manizales: Universidad de Manizales; 2020.

14. Castrillón BE, Muñoz J, Gallego S. Condiciones ergonómicas y estrés en trabajadores de áreas administrativas Salud PYP S.A.S y ENERGITEL S.A.S 2021. [Tesis de especialidad]. Disponible en: <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/4378>. Manizales: Universidad de Manizales; 2021.
15. Morales LN, Goiriz NE. Riesgo ergonómico y estrés laboral de fisioterapeutas del Hospital Clínicas, Facultad de Ciencias Médicas. Paraguay. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción). 2020; 53(2).
16. Arias MC, Aquije GR, Chacaliaza LV. Riesgo ergonómico y estrés laboral en el personal de salud servicios de Emergencia del hospital San Juan de Dios de Pisco, 2022. [Tesis de segunda especialidad]. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/6bb337eb-4a3c-461c-b8a5-8a3bcfa45aec>. Huanuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2024.
17. Nieto MX. Estrés laboral y riesgo ergonómico en el personal de enfermería de un hospital, Lima 2023. [Tesis de maestría]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9a0b5113a1ea79e4626a47a2344a1cd4. Lim: Universidad César Vallejo; 2023.
18. Cornejo DE, Yupanqui IA. Gestión de riesgos ergonómicos y estrés laboral en los profesionales de enfermería de la Clínica Montefiori, Lima – 2021. [Tesis de grado]. Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2758>. Cerro de Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2022.
19. Huayhua E, Félix RY. Factores de riesgo ergonómico y estrés laboral en el personal de salud de la unidad de cuidados intensivos del Hospital II Huamanga ESSALUD, Ayacucho 2023. [Tesis de especialidad]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8409?show=full>. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2023.

20. Berrocal DI. Estrés laboral y riesgo ergonómico en el personal de enfermería que labora en el área Covid-19 del hospital II de Cañete. [Tesis de maestría]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/index.php/Record/UCVV_9a0b5113a1ea79e4626a47a2344a1cd4/Details. Lim: Universidad César Vallejo; 2022.
21. Idrogo W. Factores de riesgo ergonómico y desempeño laboral en los trabajadores administrativos de la Facultad Ciencias de la Salud Universidad Nacional de Cajamarca, 2023. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2023.
22. Cornejo DE. Estrés laboral y riesgo ergonómico en el personal de enfermería que labora en el área Covid-19 del hospital II de Cañete. [Tesis de grado]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9a0b5113a1ea79e4626a47a2344a1cd4. Lima: Universidad César Vallejo; 2022.
23. Raa PC. El estrés laboral y su relación con el desempeño de los trabajadores de la Universidad de Moquegua, 2020. [Tesis de maestría]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3424/Raa-Vilca-Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Moquegua: Universidad Privada de Tacna; 2024.
24. Herrera MF, Canqui VE. Relación entre estrés laboral y satisfacción laboral en los colaboradores de la empresa de transportes Mayra Alejandra SRL., Ilo 2023. [Tesis de grado]. Disponible en: https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2745/Maria-Veronica_tesis_titulo_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui; 2024.
25. Huamán VL, Toledo EM. Estrés laboral en docentes de las instituciones educativas "Daniel Becerra Ocampo" y "William Prescott" de la ciudad de Ilo, Región Moquegua, Perú, 2020". [Tesis de grado]. Disponible en: <https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1358>

/Valeria_Edith_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui; 2022.

26. García XG, Torres AC. Aplicación del modelo de callista roy como herramienta de adaptación al estrés. *Brazilian Journal of Health Review*. 2023; 6(1): p. 1832-1854.
27. Kroemer AD, Kroemer KH. *Office Ergonomics: Ease and Efficiency at Work, Second Edition*. CRC Press. 2016; 1(1).
28. Vera EV. Riesgo ergonómico y desempeño laboral del profesional de enfermería del hospital Leoncio Prado de Huamachuco. [Tesis de segunda especialidad]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/81d84d47-28f6-4833-ad87-984d31c0a890/content>. Huamachuco: Universidad Nacional de Trujillo; 2024.
29. Sánchez VY. Análisis del estrés laboral y su incidencia en la productividad de los empleados de las empresas públicas del cantón Cayambe. [Tesis de grado]. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/18429>. ; 2025 junio.
30. Raile M. Recopilación y adaptación del libro: teorías y modelos de enfermería. [Tesis de maestría]. Disponible en: https://fcm.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE_compressed.pdf. Argentina: Facultad de Ciencias Médicas UNR; 2023.
31. Soza JJ. Estrés laboral y desempeño laboral en los servidores públicos de una entidad del estado, Lima, 2023. [Tesis de grado]. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/13542/pantoja_bem.pdf?sequence=11. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2024.
32. Tueros MF. Influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la empresa constructora T&T Arquitectos SAC. [Tesis de grado]. Disponible:

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16349/Tueros_Influencia-estr%C3%A9s-laboral-desempe%C3%B1o-trabajadores.pdf?sequence=4&isAllowed=y#page=59.88. Lima: Universidad de Lima; 2021.

33. Baéz JR, Kwan CK. Influencia del estrés laboral en la productividad de los colaboradores de una empresa consultora en Paraguay. *Investigatio*. 2024; 1(1).
34. Aliaga JA, Priale N. Estrés laboral y clima organizacional en los colaboradores de una empresa concesionaria de alimentos, Huancayo, 2023. [Tesis de grado]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/15107/11/IV_FHU_501_TE_Aliaga_Priale_2024.pdf. Huancayo: Universidad Continental; 2024.
35. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación México: Mc Graw Hill; 2015.
36. Canales M, García GJ. Adaptación de Perceived Stress Scale (PSS-10) en la población de adultos jóvenes de Lima Metropolitana, 2021. [Tesis de grado]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_8c589b0acc e695ee72a2cfcec14b3914/Details. Lima: Universidad César Vallejo; 2021.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Responsables: GISSELA GINA MAMANI MAMANI

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?</p> <p>Problemas específicos P.E.1: ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025? P.E.2: ¿Cuál es el nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025? P.E.3: ¿Cuál es el nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025? P.E.4: ¿Cuál es la relación entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025? P.E.5: ¿Cuál es la relación entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025? P.E.6: ¿Cuál es la relación entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025?</p>	<p>Objetivo general Analizar la relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025</p> <p>Objetivos específicos: O.E.1: Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025 O.E.2: Identificar el nivel de riesgo ergonómico en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025 O.E.3: Identificar el nivel de estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025 O.E.4: Establecer la relación entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025 O.E.5: Describir la relación entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025 O.E.6: Establecer la relación entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025</p> <p>Hipótesis específicas: H.E.1: Existe relación significativa entre la carga postural y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025. H.E.2: Existe relación significativa entre las condiciones ambientales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025 H.E.3: Existe relación significativa entre los aspectos psicosociales y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025</p>	<p>Variable 1: Riesgo ergonómico Dimensiones: - D.1: Carga postural - D.2: Condiciones ambientales - D.3: Aspectos psicosociales</p> <p>Variable 2: Estrés Dimensiones: - D.1: Tensión percibida - D.2: Control percibido</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Básica Nivel de Investigación: Correlacional Diseño: No experimental</p> <p>Población: 245 trabajadores de la municipalidad</p> <p>Muestra: 150 trabajadores seleccionados de acuerdo con criterios de inclusión</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: Encuesta Instrumentos: - Cuestionario para evaluar los riesgos ergonómicos - Escala de estrés percibido PSS- 10</p> <p>Métodos de análisis de datos: Análisis descriptivo (frecuencias y porcentajes) e inferencial (correlación de Spearman)</p>

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LOS RIESGOS ERGONÓMICOS

I. INTRODUCCIÓN

Con el saludo cordial, en esta oportunidad solicito de su participación el presente estudio mediante la presente encuesta anónima, con el propósito de identificar los riesgos ergonómicos a la que pudiese estar expuesto; para ello, se le pide sinceridad en el llenado de la información, agradeciendo de antemano su valiosa participación.

II. DATOS GENERALES:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: ____ años

Estado civil: Casado (), soltero (), conviviente (), viudo ()

Grado de instrucción: Primaria () secundaria () superior ()

Tiempo de servicio: _____ meses

III. INSTRUCCIONES:

En cada pregunta, indique su respuesta colocando una "X" la opción que refleje con mayor precisión la frecuencia con la que usted ha sentido o pensado de determinada manera.

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS RIESGOS ERGONÓMICOS

Nº	Preguntas	Si	No
Carga postural			
1	La ubicación debajo de la superficie de la mesa le permite estar cómodo		
2	Puede situarse a la altura de la mesa al momento de sentarse		
3	Las esquinas de los mobiliarios son redondeadas		
4	Tiene dificultad para situarse junto a la pantalla		
5	La silla tiene cinco puntos de apoyo (asiento, respaldo, cabecera, apoyabrazos, ruedas)		
6	El diseño de las sillas le resulta cómodo		
7	La altura de la silla es regulable		
8	Dispone de reposapiés en su lugar de trabajo		
9	El respaldo de su silla es reclinable		
Condiciones ambientales			
10	Tiene dificultades para moverse en su espacio de trabajo asignado durante el cumplimiento de sus funciones		
11	Dispone de persianas y/o cortinas		
12	Le resulta incómodo algún reflejo molesto en su pantalla		
13	La luminosidad del entorno es menor que el de su pantalla		
14	El nivel de ruido le dificulta la atención		

15	Los equipos informáticos son la principal fuente de ruido		
16	Durante muchos días le resulta incómodo la temperatura en el trabajo		
Aspectos psicosociales			
17	La pantalla del computador tiene protector antirreflejo		
18	Puede regular fácilmente el giro de su pantalla		
19	El teclado es independiente de la pantalla		
20	Las características de las teclas le permiten pulsar fácilmente		
21	El diseño del ratón se adapta a su mano		
22	La inclinación de su teclado puede regularse		
23	La imagen de su pantalla parpadea		
24	Puede ajustar el brillo y contraste de la pantalla		
25	Los programas que utiliza se adaptan a su tarea		
26	Puede seguir su ritmo de trabajo y hacer pausas		
27	La vigilancia de la salud ocupacional se preocupa por los problemas visuales		
28	La vigilancia de la salud ocupacional se preocupa por los problemas musculoesquelético		
29	La vigilancia de la salud ocupacional se preocupa de la fatiga visual		
30	La repetitividad de sus tareas le provoca aburrimiento e insatisfacción.		

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS- 10

Introducción: El presente instrumento tiene como propósito identificar el nivel de estrés que pudiese estar presentando; para ello, se le pide sinceridad en el llenado de la información, agradeciendo de antemano su valiosa participación.

Instrucciones: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, indique su respuesta colocando una "X" la opción que refleje con mayor precisión la frecuencia con la que usted ha sentido o pensado de determinada manera.

Nunca= 1, Casi nunca=2, De vez en cuando=3, A menudo=4, Muy a menudo=5

		Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1	¿Ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2	¿Se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3	¿Se ha sentido nervioso o estresado?					
4	¿Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
5	¿Ha estado enfadado porque las cosas estaban fuera de su control?					
6	¿Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EVALUAR LOS RIESGOS ERGONÓMICOS

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto: ...Guido Flores Marín.....

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

III. OBSERVACIONES GENERALES

--


Dr. Guido FLORES MARÍN
Ciencias de la Salud
CEP: 39537

Apellidos y Nombres del validador: Flores Marín Guido
Grado académico: Dr, en Ciencias de la Salud
N°. DNI: 40478035

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO ESCALA DE ESTRÉS
PERCIBIDO PSS- 10

IV. DATOS GENERALES


Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto: ...Guido Flores Marín.....

V. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

VI. OBSERVACIONES GENERALES


Dr. Guido FLORES MARÍN
 Ciencias de la Salud
 CEP: 39537

Apellidos y Nombres del validador: Flores Marín Guido
 Grado académico: Dr, en Ciencias de la Salud
 N°. DNI: 40478035

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES


Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto: Areliz Irma Colque Jara.....

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE RIESGOS ERGONÓMICOS

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES



 Dra. Areliz Colque Jara
 PSICOLOGA
 C.P.S.P. 7505
 Apellidos y Nombres del validador:
 Grado académico: Doctor
 N°. DNI: 04434441

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES


Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto:Areliiz Irma Colque Jara.....

V. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: ESTRÉS PERCIBIDO PSS- 10

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

VI. OBSERVACIONES GENERALES


Dra. Areliiz Colque Jara.....
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 7505

Apellidos y Nombres del validador:
 Grado académico: Doctor
 N°. DNI: 04434441

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PUBLICA MOQUEGUA- 2025



Nombre del Experto: Luis Alberto Reginaldo Huamaní

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE RIESGOS ERGONÓMICOS

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento se encuentra apto para su aplicación, considerando las recomendaciones realizadas.



 Luis Alberto Reginaldo Huamaní
 LIC ENFERMERIA
 CEP 78609

Reginaldo Huamaní, Luis Alberto
 Esp. Estadística e Investigación
 N°. DNI: 71029284

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto:

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: ESTRÉS PERCIBIDO PSS- 10

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento se encuentra apto para su aplicación



 Luis Alberto Reginaldo Huamaní
 LIC. ENFERMERIA
 CEP 78609

Reginaldo Huamaní, Luis Alberto
 Esp. Estadística e investigación
 N°. DNI: 71029284

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

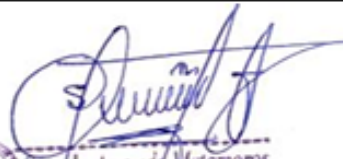

Nombre del Experto: Sara Luz Estrella Acevedo Matamoros

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE RIESGOS ERGONÓMICOS

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento se encuentra apto para su aplicación.



 Sara Luz Estrella Acevedo Matamoros
 UG- EN ENFERMERIA
 Acevedo Matamoros, Sara Luz Estrella
 Esp. Salud Fam. y Comunitaria
 N°. DNI: 71207379

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

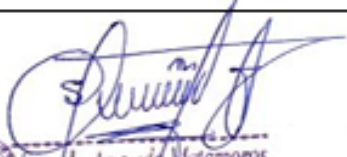
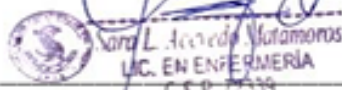
Nombre del Experto: Sara Luz Estrella Acevedo Matamoros

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: ESTRÉS PERCIBIDO PSS- 10

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento se encuentra apto para su aplicación



 Sara Luz Estrella Acevedo Matamoros
 UG. EN ENFERMERIA
 Acevedo Matamoros, Sara Luz Estrella
 Esp. Salud Fam. y Comunitaria
 N° DNI. 71207379

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONÓMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto: Dr. Raúl Ureta Jurado.....

ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE RIESGOS ERGONÓMICOS

II.

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES



URETA JURADO RAÚL
 Doctor en Ciencias de la Salud
 N°. DNI: 23274152

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: RIESGO ERGONOMICO Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA ENTIDAD PÚBLICA MOQUEGUA- 2025

Nombre del Experto: Dr. Raúl URETA JURADO.....

ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: ESTRÉS PERCIBIDO PSS- 10

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

V. OBSERVACIONES GENERALES



Dr. Raúl Ureta Jurado

URETA JURADO Raúl
 Doctor en Ciencias de la Salud
 N°. DNI: 23274152

Tabla de validación a través de V de Aiken

CUESTIONARIO DE RIESGO ERGONÓMICO

VALIDEZ	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEVES 4	JUEZ 5	TOTAL	V DE AIKEN
1. CLARIDAD	1	1	1	1	1	5	1.0
2. OBJETIVIDAD	1	1	1	1	1	5	1.0
3. CONVENIENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
4. ORGANIZACIÓN	1	1	1	1	1	5	1.0
5. SUFICIENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
6. INTENCIONALIDAD	1	1	1	1	1	5	1.0
7. CONSISTENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
8. COHERENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
9. ESTRUCTURA	1	1	1	1	1	5	1.0
10. PERTINENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0

Matriz de confiabilidad del instrumento

		N	%
Casos	Válidos	30	100,0
	Excluido	0	0,0
	Total	30	100,0

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,755	30

Tabla de validación a través de V de Aiken

CUESTIONARIO DE ESTRÉS PERCIBIDO

VALIDEZ	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEVES 4	JUEZ 5	TOTAL	V DE AIKEN
11. CLARIDAD	1	1	1	1	1	5	1.0
12. OBJETIVIDAD	1	1	1	1	1	5	1.0
13. CONVENIENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
14. ORGANIZACIÓN	1	1	1	1	1	5	1.0
15. SUFICIENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
16. INTENCIONALIDAD	1	1	1	1	1	5	1.0
17. CONSISTENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
18. COHERENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0
19. ESTRUCTURA	1	1	1	1	1	5	1.0
20. PERTINENCIA	1	1	1	1	1	5	1.0

Matriz de confiabilidad del instrumento

		N	%
Casos	Válidos	30	100,0
	Excluido	0	0,0
	Total	30	100,0

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,820	10

Anexo 4: Base de datos

CÓDIGO	SEXO	EDAD	ESTADOCIVIL	GRADUACIÓN	TIEMPO DE SERVICIO	RE																				SUMA	EP										SUMA2									
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0										
1	1	30	2	3	9	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	50	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	27
2	2	32	2	3	7	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	44	1	1	2	1	3	2	2	1	3	1	17
3	1	20	2	3	5	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	42	1	1	2	1	1	1	5	5	1	1	19	
4	1	67	1	3	8	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	42	1	2	2	3	2	3	3	4	2	3	25	
5	2	36	2	3	5	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	43	1	3	3	3	3	2	4	5	3	3	30	
6	1	30	2	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	46	2	1	3	1	2	1	4	3	2	2	21		
7	1	26	2	3	8	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	44	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32
8	2	28	2	3	8	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	43	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	32
9	1	34	3	3	4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	42	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	27		
10	2	32	3	3	4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	42	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	27		
11	1	41	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	45	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	30		
12	2	35	1	2	6	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	44	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	32		
13	1	47	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	47	2	2	3	1	2	1	5	4	2	1	23	
14	2	42	3	3	8	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	46	3	1	3	1	3	1	4	3	2	2	23		
15	1	59	3	3	6	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	47	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	13		
16	1	35	3	3	6	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	47	3	2	4	3	2	1	4	5	3	2	29			
17	1	26	2	3	7	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	47	3	1	4	1	1	1	4	4	3	4	26			
18	1	32	2	3	6	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	47	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	40		
19	1	26	2	3	7	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	32		
20	2	24	2	3	10	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	45	2	2	2	1	1	1	4	3	1	2	19			
21	2	25	2	3	7	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	49	2	3	5	2	2	1	4	5	2	2	28		

48	2	27	2	3	10	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30						
49	1	42	3	3	6	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	1	4	3	3	1	3	2	4	1	2	24				
50	1	29	2	3	7	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	45	1	4	2	3	2	1	3	4	2	3	25				
51	2	25	2	4	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	1	3	2	4	3	2	2	3	3	2	25					
52	1	37	2	3	10	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	2	3	1	4	3	2	4	3	3	4	29					
53	1	35	2	3	7	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	2	4	2	3	2	4	2	3	2	2	26					
54	1	42	3	5	5	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	13					
55	1	40	2	3	6	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	42	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	25					
56	2	38	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	25						
57	1	24	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	2	1	1	1	1	1	4	3	2	2	18						
58	1	25	3	3	10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	49	1	1	2	3	1	2	4	4	1	1	20					
59	1	28	2	3	8	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	48	3	4	3	3	4	2	2	2	4	3	30					
60	2	39	2	3	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47	2	4	2	3	2	4	2	3	2	2	26						
61	2	35	3	3	8	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	51	1	4	3	3	1	3	2	4	1	2	24					
62	1	35	2	3	7	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	42	3	4	3	3	4	2	2	2	4	3	30						
63	2	46	3	3	10	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	49	4	1	2	2	4	1	3	5	3	2	27						
64	2	28	2	3	5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	50	3	1	3	3	3	2	4	4	3	2	28						
65	1	28	2	3	10	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	48	3	4	3	2	2	2	4	4	2	2	28				
66	1	46	2	3	5	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	48	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	31					
67	2	33	2	3	10	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	48	3	1	3	1	2	1	2	4	2	2	21						
68	2	21	2	3	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	53	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	26						
69	1	37	3	3	10	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	27				
70	2	42	2	3	10	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	49	2	1	1	1	1	1	4	4	1	1	17
71	1	21	2	3	10	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	49	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	23					
72	2	27	2	3	7	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	44	5	5	2	2	2	2	4	5	3	2	32				
73	1	32	1	3	11	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	47	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	28			

10	0	1	37	3	3	8	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	50	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	34								
10	1	1	38	3	3	9	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	49	1	1	2	2	1	1	5	4	1	1	19								
10	2	1	36	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	53	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	31								
10	3	2	27	2	3	10	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	48	4	3	4	5	3	3	4	4	3	3	36								
10	4	2	29	2	3	11	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	1	1	2	2	1	1	5	4	1	1	19								
10	5	1	33	2	3	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	50	2	1	3	2	2	1	4	5	2	1	23					
10	6	1	45	1	3	9	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30						
10	7	1	26	2	3	10	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	50	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	31				
10	8	2	35	2	3	11	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	28							
10	9	2	24	2	3	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	53	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	27							
11	0	1	29	3	3	5	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	43	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	33							
11	1	1	32	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	50	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	31
11	2	2	38	3	3	8	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30						
11	3	1	28	3	3	9	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	48	1	2	3	2	2	2	5	4	2	2	25
11	4	2	29	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30		
11	5	1	41	3	3	6	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	50	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	35					
11	6	2	36	3	3	6	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	45	3	2	4	3	2	1	4	5	3	2	29					
11	7	2	29	3	3	10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30					
11	8	2	26	2	3	11	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	48	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2	28						
11	9	1	34	3	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30				
12	0	1	32	2	3	6	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	50	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	31				
12	1	2	40	3	3	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	49	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	25			

Anexo 5: Evidencia fotográfica



IMAGEN N°01 : Se muestra la fachada principal de la Municipalidad Distrital de Torata, donde se desarrolló el estudio.

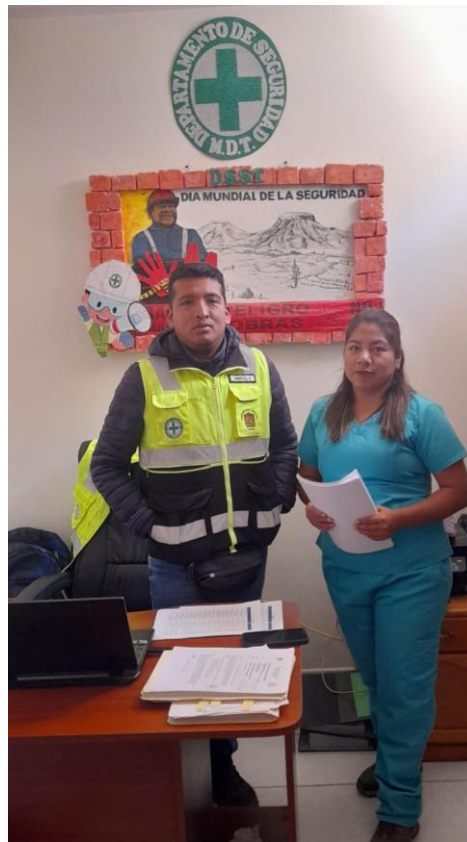


IMAGEN N°02: se estableció la coordinación con el responsable del Departamento de Seguridad y Salud en el trabajo para la ejecución del estudio.



IMAGEN N°03: Aplicación de instrumentos



IMAGEN N°04: Aplicación de instrumentos

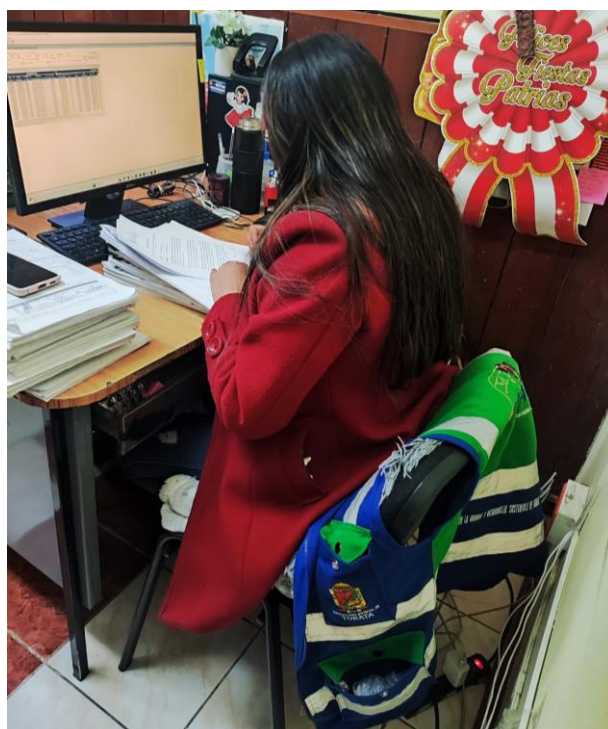


IMAGEN N°05: Aplicación de instrumentos

Anexo 6. Documento de autorización de la ejecución de la tesis

Torata, 25 de setiembre del 2025

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA
Mag. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de la Salud

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCION DE TESIS
REFERENCIA: OFICIO N°1584-2025-UAI-FCS

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, a fin de saludarlo cordialmente y a su vez en la atención del documento de referencia mencionado líneas arriba emitidas por su despacho se comunica que se concede la autorización a la estudiante


> Gissela Gina Mamani Mamani

Para el desarrollo de su tesis titulada

"Riesgo Ergonómico y Estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua-2025"

Sin otra particularidad me despido de usted, no sin antes reiterar la muestra de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE TORATA

ING. DAVID VIDAL URIBE CECENARRO
GERENTE DE SUPERVISIÓN
DE ESTUDIOS Y CIBRAS

Ing. David Vidal Uribe Cecenarro

Carta de presentación recepcionado por la entidad a ejecutar
Carta de autorización de ejecución del estudio (opcional)



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

R-14
677312

OFICIO N°1584-2025-UAI-FCS

Ing. Elvia Rider Cordova Nina
Alcalde
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE TORATA
Presente.-

Chincha Alva, 24 de Julio del 2025
MUNICIPALIDAD DISTRITAL TORATA
TRÁMITE DOCUMENTARIO
07 AGO 2025
RECIBIDO

EXP.	FOLIO	HORA	INICIAL
16881	02	10:38	A

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la investigación, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la autorización de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.


Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maurtua 489
autonomadeica.edu.pe



Scanned with
MOBILE SCANNER

Anexo 7. Consentimiento informado firmado

 UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Riesgo Ergonómico y Estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua-2025"

Institución : Universidad Autónoma de Ica

Responsables : Mamani Mamani, Gissela Gina

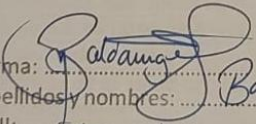
Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad analizar la relación entre el riesgo ergonómico y estrés en trabajadores de una entidad pública Moquegua- 2025. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 40 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar los cuestionarios denominado "Cuestionario para evaluar los riesgos ergonómicos" y "Escala de estrés percibido PSS-10", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, los cuales serán entregados de manera física.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído información suministrada por la investigadora, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Moquegua, 30 de setiembre de 2025


Firma: 
Apellidos y nombres: Baldarrago Leonor Maña Elena
DNI: 73250286

Anexo 8: Informe de Turnitin al 11% de similitud

1762210208_Mamani Mamani, Gissela Gina.docx

 2025

 2025

 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

tm:old::3117-522788920

Fecha de entrega

4 nov 2025, 8:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 nov 2025, 9:05 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

1762210208_Mamani Mamani, Gissela Gina.docx

Tamaño del archivo

3.3 MB

105 páginas

21.528 palabras

90.100 caracteres




11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet		
	repositorio.autonomadeica.edu.pe		4%
2	Internet		
	hdl.handle.net		<1%
3	Internet		
	repositorio.unac.edu.pe		<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-25	<1%
5	Trabajos entregados	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO on 2025-09-29	<1%
6	Internet		
	repositorio.uwienner.edu.pe		<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Privada Antenor Orrego on 2024-11-08	<1%
8	Internet		
	repositorio.ucv.edu.pe		<1%
9	Internet		
	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe		<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2025-01-24	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cajamarca on 2025-09-23	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-09-18	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-06-29	<1%
14	Trabajos entregados	unifranz on 2025-07-04	<1%
15	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2020-12-12	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-08-04	<1%
17	Trabajos entregados	CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA on 2025-05-13	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-10-02	<1%
19	Internet	repositorio.unamba.edu.pe	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-09	<1%
21	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-10-30	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2024-02-15	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica de los Andes on 2025-08-07	<1%
25	Trabajos entregados	CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA on 2024-09-08	<1%

26	Trabajos entregados	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO on 2024-10-03	<1%
27	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2025-08-01	<1%
28	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2024-12-08	<1%
29	Internet	repositorio.uns.edu.pe	<1%
30	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%