



Corporación Unificada Nacional
de Educación Superior

**ANÁLISIS DE LOS
AFECTAN LA**

**FACTORES QUE
ERGONOMÍA EN**

**EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE UNA CLINICA EN LA CIUDAD DE SINCELEJO:
UN ESTUDIO DE RIESGOS LABORALES**

**PRESENTADO POR:
SAYLY HERRERA RODRIGUEZ
VANEZA HERAZO JULIO**

**CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR CUN
ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
TRABAJO DE GRADO 3 - MODELOS DE INNOVACIÓN
SINCELEJO
2023- B**

**ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE AFECTAN LA ERGONOMÍA EN EL ÁREA
ADMINISTRATIVA DE UNA CLÍNICA EN LA CIUDAD DE SINCELEJO: UN
ESTUDIO DE RIESGOS LABORALES**

INTEGRANTES

SAYLY HERRERA RODRIGUEZ

VANEZA HERAZO JULIO

PRESENTADO A:

ERIKA ASTRID ARAQUE GENEY

Magister en Educación Virtual

**CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR CUN
ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
TRABAJO DE GRADO 3 - MODELOS DE INNOVACIÓN
SINCELEJO**

2023- B

**FACTORES QUE AFECTAN LA ERGONOMÍA EN EL ÁREA
ADMINISTRATIVA DE UNA CLÍNICA EN LA CIUDAD DE SINCELEJO: UN
ESTUDIO DE RIESGOS LABORALES"**

Factors That Affect Ergonomics In The Administrative Area Of Clinica In City The
Sincelejo: A Study Of Workplace Risks

Sayly Herrera Rodriguez¹ , Vaneza Herazo Julio ²

Resumen

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con riesgos ergonómicos representan un problema común entre los trabajadores administrativos del sector salud. Este estudio analizó los factores de riesgo ergonómicos en una clínica de la ciudad de Sincelejo Sucre, utilizando un enfoque de métodos mixtos con encuestas a 20 empleados y entrevistas con 5 gerentes. Los resultados muestran altos niveles de dolor muscular, estaciones de trabajo inadecuadas, alta carga de trabajo y falta de actividad y descansos en el entrenamiento. De acuerdo con la literatura, concluimos la necesidad de intervenir de manera integral a través de evaluaciones ergonómicas, rediseño de puestos de trabajo, capacitación continua y monitoreo proactivo de riesgos. Estas acciones contribuirán a asegurar el bienestar y productividad del personal administrativo de acuerdo con las normas de salud ocupacional de Colombia.

Palabras clave: ergonomía, riesgos musculoesqueléticos, trabajadores administrativos, salud ocupacional, sector salud.

Abstract

Musculoskeletal disorders related to ergonomic risks represent a common problem among administrative workers in the health sector. This study analyzed ergonomic risk factors at the Clinic the City de Sincelejo Sucre clinic, using a mixed methods approach with surveys of 20 employees and interviews with 5 managers. The results show high levels of muscle soreness, inadequate workstations, high workload and lack of activity and breaks in training. In accordance

1

2

with the literature, we conclude the need to intervene comprehensively through ergonomic evaluations, redesign of jobs, continuous training and proactive risk monitoring. These actions will contribute to ensuring the well-being and productivity of administrative staff in accordance with Colombian occupational health standards.

Keywords: ergonomics, musculoskeletal risks, administrative workers, occupational health, health sector.

1. Introducción

La ergonomía es una disciplina que se dedica a optimizar la relación entre los trabajadores y su entorno laboral. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022), La ergonomía se convierte en un elemento crítico para asegurar la eficiencia y, aún más importante, la salud y el bienestar de aquellos que desempeñan un papel crucial en la gestión y administración de los servicios de atención médica.

En el sector de la salud, el área administrativa juega un rol fundamental en la entrega de servicios de calidad a los pacientes. Sin embargo, los trabajadores administrativos enfrentan numerosos desafíos ergonómicos que pueden afectar su salud y bienestar

El sector de la salud tiene un papel esencial en la vida de la comunidad. Según González (2019), “el sector de la salud es uno de los sectores más importantes debido a su impacto en la población y su contribución al desarrollo económico regional” (p. 45). No obstante, en este entorno dinámico y en constante cambio, es fundamental abordar los desafíos ergonómicos que enfrentan los trabajadores.

Este estudio, tiene como objetivo comprender las condiciones laborales de los trabajadores administrativos en el sector de la salud de Sincelejo, identificar los factores de riesgo ergonómico que los afectan y proponer medidas de mejora que contribuyan a un entorno laboral más saludable y eficiente. A través de esta investigación, se busca arrojar luz sobre los desafíos ergonómicos específicos que enfrentan estos profesionales y ofrecer recomendaciones prácticas para su mitigación y prevención.

Igualmente se enmarca en un compromiso por el bienestar de los trabajadores del sector de la salud y, en última instancia, por la calidad de los servicios de atención médica ofrecidos a la comunidad de Sincelejo.

2. Planteamiento del Problema

2.1 Descripción del Problema

La ergonomía laboral se ha vuelto un campo crucial en la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo en todo el mundo (Hendrick & Kleiner, 2002). A medida que la atención médica continúa siendo un sector vital para el bienestar de la sociedad, se vuelve imperativo abordar los riesgos ergonómicos específicos a los que se enfrentan los trabajadores en el ámbito administrativo del sector de la salud.

La OIT, ha subrayado la importancia de la ergonomía como un enfoque multidisciplinario para mejorar las condiciones laborales y la salud de los trabajadores (2020). En este sentido, los empleados en el área administrativa del sector de la salud, se ven expuestos a una serie de factores de riesgo ergonómico que pueden impactar negativamente su bienestar físico y mental, así como su productividad laboral (Smith & Sainfort, 1989).

Adicionalmente, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional [OSHA] de los Estados Unidos señala, que los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la ergonomía constituyen una de las categorías principales de lesiones laborales (2000). Estos trastornos pueden resultar en ausencias laborales, una reducción en la calidad de vida y costos significativos para los sistemas de salud (Punnett et al., 1998).

En una Clínica de la ciudad de Sincelejo, que ofrece servicios médicos de alta calidad a la comunidad. Sin embargo, en el ámbito administrativo de la clínica, los trabajadores se enfrentan a desafíos ergonómicos que pueden tener un impacto en su salud y bienestar.

Uno de los problemas identificados es la falta de atención a la ergonomía en el diseño de los espacios de trabajo y los muebles. Este problema podría manifestarse en la disposición inadecuada de los elementos en el espacio de trabajo, lo que dificulta el acceso a los equipos y materiales necesarios. Además, las sillas y escritorios podrían no estar ajustados correctamente para proporcionar un soporte adecuado a la columna vertebral y evitar tensiones musculares. Esto lleva a posturas inadecuadas y movimientos repetitivos por parte de los trabajadores, lo que puede causar dolores musculares, fatiga y lesiones por esfuerzo repetitivo.

La falta de atención a la ergonomía en el diseño de los espacios de trabajo y los muebles tienen consecuencias negativas para la salud y el bienestar de los trabajadores. A largo plazo, afecta la productividad y aumenta el riesgo de ausentismo laboral debido a problemas de salud relacionados con la ergonomía.

Para abordar este problema, se podrían implementar medidas como la evaluación y reorganización del diseño de los espacios de trabajo, asegurando que los muebles sean ajustables y ergonómicos. Además, se podría proporcionar capacitación a los trabajadores sobre la importancia de mantener una postura adecuada y realizar pausas activas para prevenir lesiones relacionadas con la ergonomía.

En este contexto, se plantea la necesidad de investigar y comprender en profundidad los factores que afectan la ergonomía en el ámbito administrativo, con el fin de identificar áreas de riesgo y proponer estrategias efectivas para mejorar las condiciones laborales. Como González (2019) destaca, "la identificación de factores de riesgo ergonómico es crucial para mejorar las condiciones de trabajo y reducir el impacto negativo en la salud de los trabajadores" (p. 42).

Un estudio realizado en Barranquilla, Atlántico, sobre las directrices de Ergonomía y la prevención de riesgos laborales en el departamento de urgencias de un servicio médico asistencial reveló que los procedimientos y las condiciones físicas no cumplían con las normas y leyes establecidas en el marco jurídico nacional e internacional. Esto se debió a la falta de cumplimiento de la resolución 4445 de 1996 y la resolución 1441 de 2013, que establecen las condiciones sanitarias que deben cumplir los establecimientos hospitalarios y los estándares y criterios de habilitación.

Las instituciones tienen la responsabilidad de prevenir, proteger y atender a los trabajadores ante los efectos de las enfermedades y accidentes que pueden surgir como resultado de su labor. En este sentido, es esencial que los médicos especialistas en seguridad y salud en el trabajo consideren los factores de riesgo ergonómicos a los que están expuestos los trabajadores, así como la frecuencia, forma y duración de su exposición. No obstante, a pesar de la abundante literatura científica disponible sobre evaluaciones ergonómicas, tanto los estudiantes como los especialistas carecen de una guía práctica que facilite su labor cotidiana.

Esta investigación tiene como objetivo abordar esta falta de conocimiento al examinar a fondo los factores de riesgo ergonómico en el trabajo administrativo de la Clínica y ofrecer recomendaciones respaldadas por evidencia para mejorar la calidad de vida laboral de estos profesionales y, en última instancia, la calidad de los servicios de atención médica proporcionados a la comunidad. Con este estudio, se aspira a contribuir al cuerpo existente de conocimiento sobre ergonomía en el sector de la salud y a promover prácticas laborales más seguras y saludables para los trabajadores.

2.2 Pregunta problema

¿Cuáles son los factores de riesgo ergonómico específicos a los que se enfrentan los trabajadores del área administrativa de una Clínica en la ciudad de Sincelejo, y cómo pueden ser abordados para mejorar su bienestar físico y mental, así como su productividad laboral?

3. Justificación

La ergonomía se enfoca en cómo ajustar la relación entre las personas y su entorno, pero hay ciertas acciones que pueden ser perjudiciales para la salud y afectar la ergonomía del sistema que rodea a la persona. Los trabajos de oficina pueden tener componentes que presentan riesgos ergonómicos que pueden afectar la salud y el bienestar de los empleados. Esta Investigación tiene como objetivo identificar los factores que causan los riesgos ergonómicos asociados al trabajo administrativo. Para lograr esto, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica existente sobre el tema.

La OIT, ha enfatizado la importancia de la ergonomía como un enfoque multidisciplinario para mejorar las condiciones laborales y la salud de los trabajadores (2020). En este sentido, los empleados administrativos en el sector de la salud se ven expuestos a diversos factores de riesgo ergonómico que pueden tener un impacto negativo en su bienestar físico y mental, así como en su productividad laboral (Smith & Sainfort, 1989).

Además, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos señala que los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la ergonomía representan una de las principales categorías de lesiones laborales (OSHA, 2000). Estos trastornos pueden resultar en ausencias laborales, una disminución en la calidad de vida y costos significativos para los sistemas de salud (Punnett et al., 1998).

Esta investigación se propone abordar esta brecha de conocimiento al analizar en profundidad los factores de riesgo ergonómico en el trabajo administrativo del sector de la salud y proporcionar recomendaciones basadas en evidencia para mejorar la calidad de vida laboral de estos profesionales y, en última instancia, la calidad de los servicios de atención médica ofrecidos a la comunidad (Hendrick & Kleiner, 2002; OIT, 2020; Punnett et al., 1998; Smith & Sainfort, 1989).

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Analizar los factores de riesgo ergonómico en el trabajo administrativo de una Clínica en la Ciudad de Sincelejo.

4.2. Objetivos específicos

1. Identificar los factores de riesgo ergonómico a los que se exponen los trabajadores del área administrativa de una clínica de la ciudad de Sincelejo.

2. Evaluar el impacto que generan los factores de riesgo ergonómico en el desempeño laboral de los trabajadores del área administrativa de una clínica en la ciudad de Sincelejo.

3. Proponer estrategias que permita prevenir los riesgos ergonómicos de los trabajadores del área administrativa de una clínica de la ciudad de Sincelejo.

5.1. Marco Referencial

Almeida y González (2020), sostienen que el impacto de la implementación del SG-SST en la productividad de las empresas, tiene un impacto positivo en la productividad. (Lázaro y Vidal, 2017) estudiaron la relación entre la implementación del SG-SST y la satisfacción laboral de los trabajadores y encontraron que la implementación del sistema tuvo un impacto positivo en la satisfacción laboral.

Además, se han estudiado otros impactos del SG-SST, como su influencia en la imagen corporativa de la empresa (Núñez y Moreno, 2019), la cultura organizacional (Castillo y Ramírez, 2021) y el clima laboral (Castro y Díaz, 2018).

En general, los estudios muestran que la implementación de un SG-SST en las empresas tiene un impacto positivo en la protección de los trabajadores, la reducción de accidentes laborales, la productividad, la satisfacción laboral y otros aspectos relevantes en las organizaciones.

Los autores Diaz, Amador y Beltrán realizaron un estudio sobre el impacto del SG-SST en la satisfacción laboral de los trabajadores en una empresa colombiana. Los resultados mostraron que la implementación del SG-SST mejoró la percepción de seguridad laboral, lo que influyó positivamente en la satisfacción laboral de los trabajadores. (Díaz, Amador y Beltrán, 2020)

Los autores Gonzales, Rodriguez y Marulanda, investigaron la influencia del SG-SST en la productividad de las empresas. Los resultados mostraron que la implementación del SG-SST redujo el número de accidentes laborales y enfermedades relacionadas con el trabajo, lo que aumentó la eficiencia y eficacia de los procesos productivos, mejorando la productividad de la empresa. (González, Rodríguez y Marulanda, 2021)

Igualmente, Franklin Marcelo Pérez Pozo, en su trabajo de grado titulado "Análisis de los factores de riesgo ergonómico que afectan el desempeño laboral de los usuarios del equipo de cómputo del personal administrativo de la Coordinación Zona 1 Educación" (Pozo. F. 2020), examinó los riesgos ergonómicos a los que se enfrentan los trabajadores administrativos y propuso métodos ergonómicos, como la Matriz GT-45, para identificar y evaluar los peligros y riesgos asociados con el uso de equipos de cómputo.

El autor destaca que los trabajadores administrativos están expuestos a riesgos disergonómicos de nivel medio alto y alto debido a la carga estática durante su jornada laboral. La aplicación de métodos ergonómicos, como la Matriz GT-45, permite una identificación objetiva de los riesgos más relevantes y propone acciones concretas para reducir dichos riesgos.

Karime Marla Yurley Camacho Camacho, en su trabajo de especialización titulado "Análisis de las medidas generales para la prevención de los riesgos laborales en las organizaciones administrativas" (2020), propone medidas preventivas y requisitos técnicos para prevenir los riesgos laborales en las organizaciones administrativas, a través de un análisis investigativo de naturaleza cualitativa de tipo documental o bibliográfica. La autora destaca la importancia de las medidas preventivas en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, de acuerdo con las exigencias normativas y el compromiso de seguridad entre el empleador y el trabajador estipulado en el Decreto 1072 del 2015. Para ello, se realizó una búsqueda de documentos que permitieran establecer métodos de identificación de riesgos utilizados, identificar los riesgos más latentes para la organización y las medidas implementadas en cada organización de carácter administrativo, a fin de proponer un manual de medidas de mejora para prevenir y mitigar los riesgos a los que se encuentran expuestos los trabajadores y favorecer el desempeño laboral del trabajador. Este estudio contribuye al cuerpo existente de conocimientos sobre prevención de riesgos laborales y proporciona información relevante para comprender las medidas generales necesarias para prevenir los riesgos laborales en las organizaciones administrativas.

Estos estudios respaldan la importancia de implementar el SG-SST en el sector laboral, ya que no solo contribuye a la protección de los trabajadores, sino que también tiene efectos positivos en la productividad, la satisfacción laboral y la calidad del trabajo.

5.2 Salud Ocupacional y Ergonomía

La salud ocupacional es un campo de estudio que se enfoca en la prevención de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo, así como en la promoción del bienestar físico, mental y social de los trabajadores (Organización Mundial de la Salud, 2021). Por su parte, la ergonomía se define como el estudio científico de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, y la profesión que aplica teorías, principios, datos y métodos para diseñar con el objetivo de optimizar el bienestar humano y el rendimiento global del sistema (Asociación Internacional de Ergonomía, 2021).

En Colombia, la ley 9 de 1979, título III, establece disposiciones para la Salud Ocupacional, cuyo objetivo es mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable para los trabajadores. La Resolución 2400 de 1979 también establece disposiciones para preservar la salud física y mental de los trabajadores y prevenir accidentes y enfermedades profesionales en los lugares de trabajo (Bornacelli et al. 2020).

5.3 Evaluación ergonómica

La evaluación ergonómica es un proceso sistemático que se utiliza para identificar los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo y determinar las medidas preventivas adecuadas para reducir o eliminar estos riesgos (Hendrick & Kleiner, 2002). La evaluación ergonómica puede incluir la observación directa del trabajo, la medición de las fuerzas físicas que se aplican durante el trabajo y la identificación de factores ambientales que puedan afectar la salud y seguridad del trabajador (Pérez, 2017).

5.4 Factores de riesgo ergonómicos

La ergonomía y la higiene se refieren a los riesgos que pueden surgir cuando los trabajadores interactúan con sus estaciones de trabajo y cuando estas actividades implican movimientos o posturas que podrían tener un impacto negativo en su salud.

Los riesgos ergonómicos se dividen en categorías específicas que incluyen:

Carga de postura dinámica.

Carga de postura estática.

Levantamiento de cargas.

Diseño del lugar de trabajo.

Carga de manipulación.

Carga física total.

La Organización Mundial de la Salud ha identificado los riesgos ergonómicos como enfermedades que tienen múltiples causas y están estrechamente relacionadas con el trabajo. Esto sugiere que hay una serie de factores de riesgo laboral que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades graves.

Este problema es motivo de preocupación tanto para las empresas como para los expertos en salud laboral, ya que si existen condiciones de trabajo que generen riesgos ergonómicos, esto podría dar lugar a problemas significativos.

Un factor de riesgo ergonómico se caracteriza por el hecho de que el tipo de trabajo que realiza un empleado podría aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos musculoesqueléticos. Algunos de los principales riesgos ergonómicos que deben ser considerados en todas las empresas incluyen la falta de pausas para recuperarse, la exposición a vibraciones, la postura estática y la generación de fuerzas. (CETYS Educacion, 2021)

5.6 Guías prácticas para la evaluación ergonómica

A pesar de la gran cantidad de literatura científica disponible sobre evaluaciones ergonómicas, tanto los estudiantes como los especialistas carecen de una guía práctica que facilite su trabajo diario (López, 2021). Por lo tanto, es importante desarrollar guías prácticas que proporcionen información clara y concisa sobre cómo realizar una evaluación ergonómica efectiva.

5.7 Marco legal

La ergonomía, según la definición adoptada por el Consejo de la Asociación Internacional de Ergonomía (IEA, por sus siglas en inglés), es la ciencia que estudia cómo adecuar la relación del ser humano con su entorno de trabajo de manera óptima (2000). Esta disciplina se enfoca en comprender las capacidades y limitaciones del ser humano para diseñar y adaptar los sistemas, productos y entornos de trabajo de manera que sean seguros, eficientes y cómodos para los trabajadores (Sociedad Colombiana de Ergonomía, 2021).

En Colombia, la ley 9 de 1979, título III, establece disposiciones para la Salud Ocupacional, cuyo objetivo es mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable para los

trabajadores. La Resolución 2400 de 1979 también establece disposiciones para preservar la salud física y mental de los trabajadores y prevenir accidentes y enfermedades profesionales en los lugares de trabajo. Sin embargo, a pesar de la existencia de estas leyes y normas, la legislación colombiana no proporciona pautas claras sobre cómo implementarlas.

En el ámbito laboral, la protección de la salud y el bienestar de los trabajadores es de vital importancia. En Colombia, la Ley 9 de 1976 fue un primer intento del gobierno por abordar esta protección. Esta ley estableció las bases para la promoción de la salud ocupacional y la prevención de los riesgos laborales, reconociendo la importancia de garantizar condiciones de trabajo seguras y saludables (Ley 9, 1976).

Posteriormente, se han promulgado decretos que han actualizado y ampliado las regulaciones relacionadas con la salud laboral en Colombia. El Decreto 2566 del 2009 actualizó la lista de enfermedades profesionales, estableciendo los criterios y procedimientos para su reconocimiento, diagnóstico y calificación (Decreto 2566, 2009). Por su parte, el Decreto 1477 del 2014 estableció la tabla de enfermedades laborales, clasificando las enfermedades relacionadas con el trabajo y estableciendo los criterios para su reconocimiento y calificación (Decreto 1477, 2014).

En el marco de la seguridad y salud en el trabajo, el Decreto Único del Sector del Trabajo 1072 del 2015 implementó el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Este sistema busca promover y garantizar condiciones laborales seguras y saludables, a través de la identificación, evaluación y control de los riesgos laborales, así como la promoción de la participación activa de los trabajadores y la mejora continua de las condiciones de trabajo (Decreto 1072, 2015).

6. Metodología

6.1 Enfoque metodológico

Para llevar a cabo esta investigación, se empleará un enfoque mixto que fusiona aspectos cuantitativos y cualitativos. Según (Hernandez Sampieri, 2018), esta combina los enfoques cuantitativo y cualitativo, pero va más allá de la simple suma de ambos y se enfoca en su interacción y complementación mutua. Los métodos mixtos son procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación que implican la recolección y análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta para realizar inferencias a partir

de toda la información recopilada (conocidas como Meta inferencias) y lograr una comprensión más profunda del fenómeno en estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008).

En la investigación mixta se utilizan diferentes tipos de datos (numéricos, verbales, textuales, visuales, simbólicos, entre otros) para analizar problemas en las ciencias (DeCuir, et al, 2010). La vertiente cuantitativa se utilizará para adquirir datos objetivos y cuantificables relacionados con los riesgos ergonómicos enfrentados por los trabajadores administrativos de una Clínica en la ciudad de Sincelejo. Por otro lado, el enfoque cualitativo se empleará para obtener una comprensión más profunda de las percepciones y vivencias de dichos trabajadores en lo que respecta a los riesgos ergonómicos.

Según Bernal (2016), el enfoque de la presente investigación es cualitativo, ya que se busca comprender las diversas perspectivas en las ciencias sociales acerca de la realidad social y de cómo se puede conocer. El objetivo es tomar información sobre las medidas de prevención estipuladas en las organizaciones administrativas. Este enfoque permitirá una mayor profundidad y comprensión de los datos recopilados, así como una exploración más detallada de las experiencias y percepciones de los trabajadores sobre las medidas preventivas en sus lugares de trabajo.

El enfoque cuantitativo se basará en la aplicación de un cuestionario estandarizado diseñado para recopilar datos estadísticos y numéricos acerca de los factores de riesgo ergonómico. Según (Hernández Sampieri, 2018), el método cuantitativo en la investigación se utiliza "cuando queremos estimar las magnitudes u ocurrencia de los fenómenos y probar hipótesis". Es apropiado para determinar la prevalencia de una enfermedad (número de individuos que la padecen en un periodo y zona geográfica) y sus causas; predecir quién de los candidatos va a triunfar en la próxima elección para presidente del país; comprobar cuál de dos métodos de enseñanza incrementa en mayor medida el aprendizaje de algo (por ejemplo, robótica elemental) en cierta población, entre otros ejemplos.

Este cuestionario, constará de preguntas cerradas que permitirán obtener información sobre la frecuencia y duración de las actividades de los trabajadores administrativos, así como sobre las posturas y movimientos que adoptan durante su jornada laboral. Esta elección se respalda en su capacidad para medir variables observables y objetivas (Creswell, 2014) y en su habilidad para recolectar datos cuantitativos que faciliten la identificación de patrones y relaciones entre variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En contraste, el enfoque cualitativo se basará en la realización de entrevistas semiestructuradas con los trabajadores administrativos. Estas entrevistas, se llevarán a cabo en un ambiente confortable y relajado, y se registrarán para su posterior transcripción. Este enfoque se respalda en su capacidad para comprender las experiencias y perspectivas de los participantes mediante la recopilación de datos no numéricos (Patton, 2015) y en su aptitud para explorar y entender fenómenos complejos y subjetivos que no pueden medirse o cuantificarse fácilmente (Creswell, 2014).

6.2 Diseño

La investigación se llevará a cabo mediante un enfoque mixto no experimental de tipo descriptivo. Este enfoque combina métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral de los riesgos ergonómicos que enfrentan los trabajadores administrativos en una clínica de la ciudad de Sincelejo.

Enfoque Cuantitativo:

Para adquirir datos objetivos y cuantificables relacionados con los riesgos ergonómicos, se utilizará un cuestionario estandarizado. Este cuestionario ha sido diseñado específicamente para recopilar datos estadísticos y numéricos acerca de los factores de riesgo ergonómico. Los resultados cuantitativos proporcionarán una visión general de la prevalencia y la magnitud de los riesgos ergonómicos en el entorno de trabajo.

Enfoque Cualitativo:

Para obtener una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias de los trabajadores administrativos en relación con los riesgos ergonómicos, se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas. Estas entrevistas permitirán a los trabajadores expresar sus puntos de vista, preocupaciones y vivencias de manera más detallada. El enfoque cualitativo ayudará a contextualizar y enriquecer los datos cuantitativos, brindando una comprensión más completa de la situación ergonómica de una clínica de la ciudad de Sincelejo.

Al combinar ambos enfoques, se obtendrá una imagen más completa y precisa de los riesgos ergonómicos en el entorno de trabajo, lo que permitirá identificar áreas de mejora y proponer soluciones adecuadas para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores administrativos.

Se seleccionará una muestra aleatoria simple de 20 trabajadores administrativos que cumplan con los criterios de inclusión establecidos, dichos criterios son:

- Ser un trabajador administrativo de una clínica en la ciudad de Sincelejo.
- Tener al menos 6 meses de experiencia laboral en la clínica.
- Trabajar al menos 20 horas a la semana.
- No haber sufrido lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo en los últimos 6 meses.
- No haber recibido capacitación en prevención de riesgos ergonómicos en los últimos 6 meses.

Este diseño permitirá obtener información sobre las medidas de prevención estipuladas en las organizaciones administrativas y explorar las diversas perspectivas en las ciencias sociales acerca de la realidad social y de cómo se puede conocer.

6.3 Población y Muestra

La población objetivo de esta investigación estará compuesta por todos los trabajadores administrativos que laboran en una clínica de la ciudad de Sincelejo. Para seleccionar la muestra, se utilizará un muestreo aleatorio simple que permitirá seleccionar una muestra representativa de la población. Se estima que la muestra estará compuesta por 20 trabajadores administrativos que cumplan con los criterios de inclusión establecidos.

6.4 Instrumento de recolección de datos

El instrumento de recolección de datos que se utilizará en esta investigación será un cuestionario estandarizado y una guía de entrevista semiestructurada. El cuestionario estará compuesto por preguntas cerradas que permitirán obtener información sobre los factores de riesgo ergonómico que enfrentan los trabajadores administrativos. La guía de entrevista semiestructurada permitirá obtener información detallada sobre las percepciones y experiencias de los trabajadores en relación con los factores de riesgo ergonómico.

6.5 Validación del instrumento

Para validar el instrumento de recolección de datos se llevará a cabo una prueba piloto con un grupo de 10 trabajadores administrativos seleccionados al azar. Los resultados de la prueba piloto permitirán evaluar la claridad y coherencia del cuestionario y la guía de entrevista, así como su capacidad para recopilar información relevante y útil sobre los factores de riesgo

ergonómico. Además, se realizará un análisis de confiabilidad para evaluar la consistencia interna del cuestionario.

6.6 Fases de la Investigación

La investigación se llevará a cabo en dos fases. En la primera fase se identificará el problema, además se socializará el proyecto con las directivas de la clínica para así poder realizar la aplicación del cuestionario estandarizado a los trabajadores administrativos seleccionados para la muestra. En la segunda fase se llevará a cabo el análisis de resultados, y se concluye informando el mejoramiento propuesto.

6.7 Operacionalización de variables:

Tabla 1, *Operalización de las Variables*

NOMBRE DEL PROYECTO	VARIABLE O CATEGORIA	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE AFECTAN LA ERGONOMÍA EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA CLÍNICA	Riesgos ergonómicos	Condiciones laborales que pueden causar lesiones o enfermedades a los trabajadores debido a la falta de adaptación del trabajo al trabajador.	Física	Postura	Cuestionario estandarizado que incluye preguntas sobre la postura de los trabajadores durante su jornada laboral.
	Riesgos ergonómicos	Condiciones laborales que pueden causar lesiones o enfermedades a los trabajadores debido a la falta de adaptación del trabajo al trabajador.	Psicosocial	Estrés laboral	Cuestionario estandarizado que incluye preguntas sobre el nivel de estrés laboral que experimentan los trabajadores.
	Medidas de prevención	Acciones tomadas para prevenir o reducir los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo.	Implementación de medidas de prevención	Capacitación en prevención de riesgos ergonómicos	Entrevista semiestructurada con los trabajadores administrativos para evaluar si han recibido capacitación en prevención de riesgos ergonómicos.
	Medidas de prevención	Acciones tomadas para prevenir o reducir los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo.	Eficacia de las medidas de prevención	Reducción del número de lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo.	Datos de registro de lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo proporcionados por la Clínica Santa María.

Fuente, Elaboración Propia (2023)

7. Recolección y Tabulación de Resultados

Encuesta

Tabla 2, Resultados Encuesta

Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Nunca
1. Dolor de cuello	50%	30%	20%
2. Dolor de espalda	60%	20%	20%
3. Dolor de muñeca/mano	40%	35%	25%
4. Puesto de trabajo ergonómico	30%	30%	40%
5. Capacitación en prevención	15%	30%	55%
6. Satisfacción con equipos	45%	25%	30%
7. Iluminación adecuada	35%	35%	30%
8. Estrés constante	25%	40%	35%
9. Carga laboral adecuada	20%	35%	45%
10. Lesiones/enfermedades últimos 6 meses	10%	25%	65%

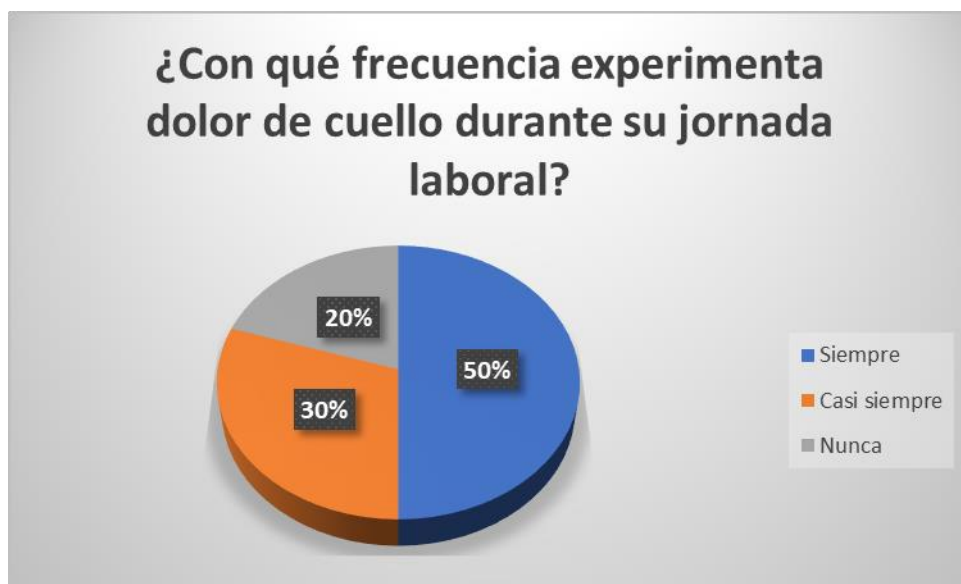
Fuente, Elaboración Propia (2023)

En base a los resultados de la encuesta, se observa que existe una prevalencia significativa de dolores musculares en los trabajadores encuestados, como el dolor de cuello (50% siempre, 30% casi siempre) y el dolor de espalda (60% siempre, 20% casi siempre). Además, se evidencia que un porcentaje considerable de los trabajadores experimenta dolor en la muñeca o mano (40% siempre, 35% casi siempre). Sin embargo, es preocupante que la mayoría de los trabajadores no cuenten con un puesto de trabajo ergonómico (40% nunca) ni reciban capacitación en prevención (55% nunca). Aunque la satisfacción con los equipos utilizados es relativamente alta (45% siempre), existe una falta de iluminación adecuada en el lugar de trabajo para algunos trabajadores (30% nunca). El estrés constante es una realidad para el 40% de los encuestados, y la carga laboral no es adecuada para el 45%. Por último, es alentador que solo el 10% de los trabajadores hayan sufrido lesiones o enfermedades en los últimos 6 meses. Estos resultados destacan la necesidad de abordar los problemas musculares, mejorar las condiciones

ergonómicas y promover la capacitación en prevención para garantizar un ambiente laboral saludable y seguro.

Respuestas Encuesta

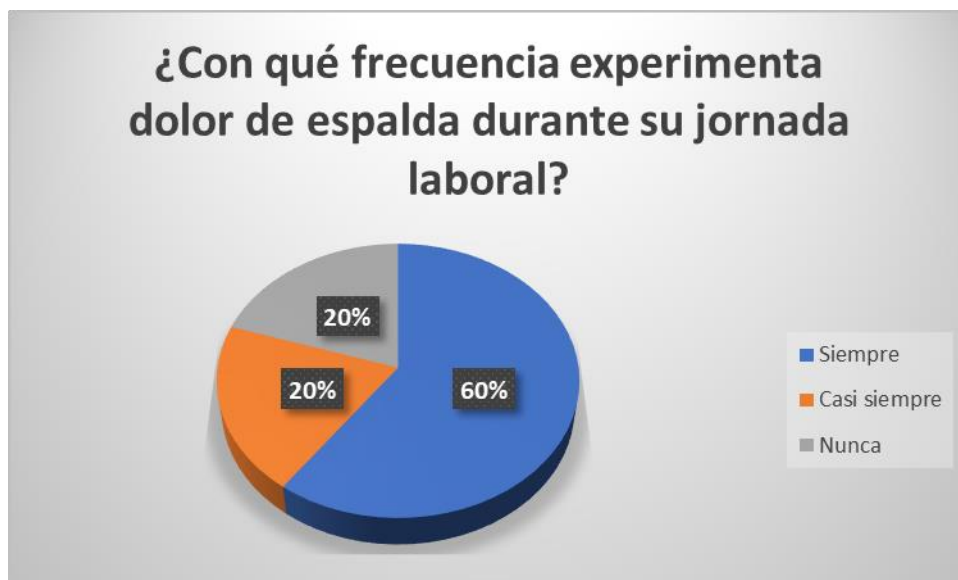
Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de cuello durante su jornada laboral?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

La mayoría de los empleados 50% reportan que experimentan dolor de cuello "Siempre" durante su jornada laboral. Esto sugiere que el dolor de cuello es un problema importante que afecta a la mitad de los encuestados. Además, 6 empleados respondieron que lo experimentan "Casi siempre", lo que indica que este problema afecta a un porcentaje considerable de los trabajadores. Solo 4 empleados indicaron que nunca experimentan dolor de cuello.

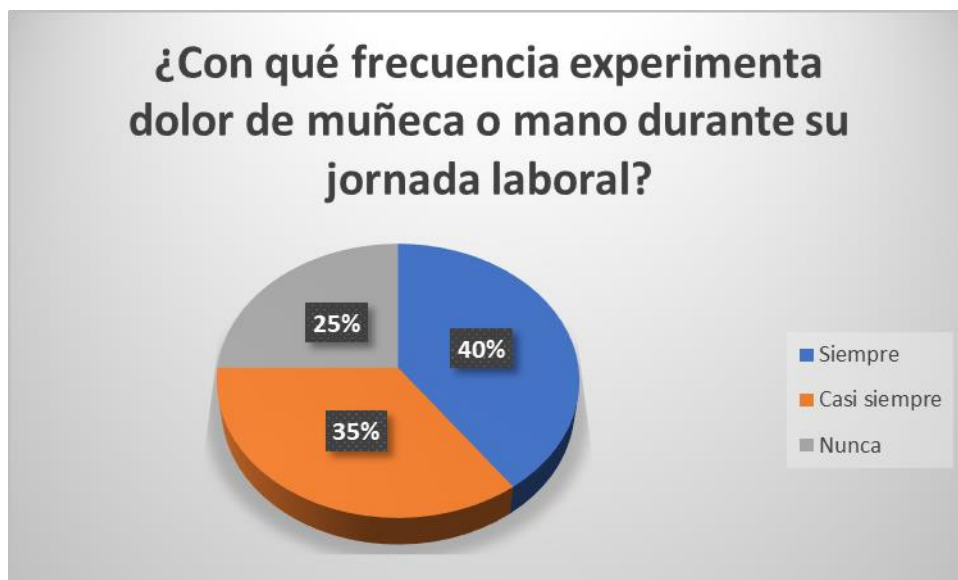
Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de espalda durante su jornada laboral?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

La mayoría de los empleados (12 de 20) informan que experimentan dolor de espalda "Siempre" durante su jornada laboral. Esto indica que el dolor de espalda es un problema común y significativo en la clínica. Además, 4 empleados respondieron que lo experimentan "Casi siempre", lo que confirma que este problema afecta a una proporción importante de los trabajadores. Solo 4 empleados indicaron que nunca experimentan dolor de espalda.

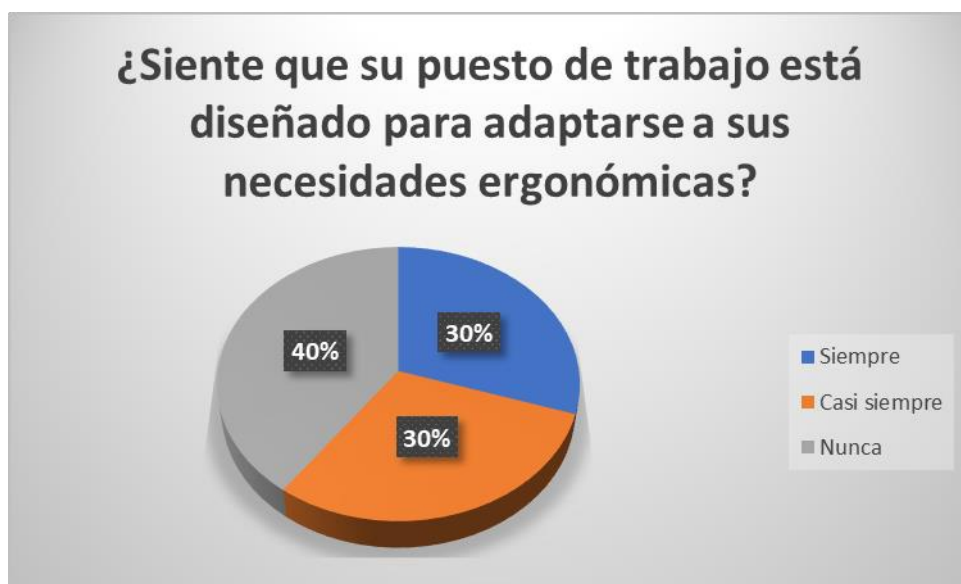
Pregunta 3. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de muñeca o mano durante su jornada laboral?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 8 empleados reportan que experimentan dolor de muñeca o mano "Siempre", lo que sugiere que es un problema relevante para un grupo considerable de trabajadores. Además, 7 empleados respondieron que lo experimentan "Casi siempre", lo que confirma que este problema afecta a un número significativo de empleados. Solo 5 empleados indicaron que nunca experimentan dolor de muñeca o mano.

Pregunta 4. ¿Siente que su puesto de trabajo está diseñado para adaptarse a sus necesidades ergonómicas?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 6 empleados sienten que su puesto de trabajo está diseñado para adaptarse a sus necesidades ergonómicas "Siempre", lo que es un signo positivo. Sin embargo, otros 6 empleados creen que esto ocurre "Casi siempre". En contraste, 8 empleados respondieron que esto ocurre "Nunca", lo que sugiere que un número significativo de empleados no considera que sus puestos de trabajo sean ergonómicos.

Pregunta 5. ¿Recibe suficiente capacitación sobre cómo prevenir lesiones relacionadas con el trabajo?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 3 empleados indican que reciben suficiente capacitación "Siempre", lo que es un número relativamente bajo. 6 empleados responden que la reciben "Casi siempre", pero la mayoría (11 empleados) afirma que "Nunca" reciben suficiente capacitación. Esto sugiere una oportunidad de mejora en la capacitación en prevención de lesiones.

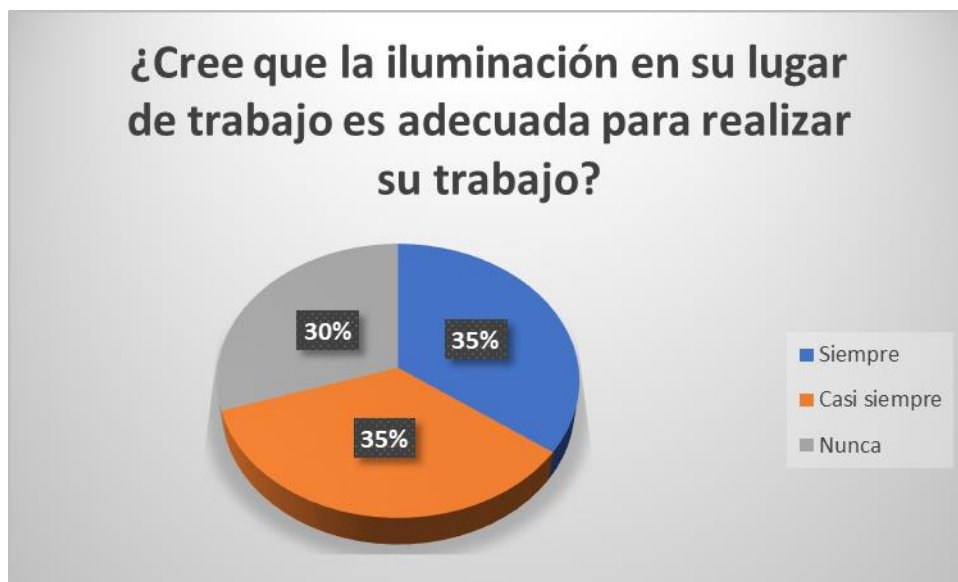
Pregunta 6. ¿Está satisfecho con la calidad de su equipo de trabajo (silla, escritorio, monitor, etc.)?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

La mayoría de los empleados (9 de 20) están satisfechos con la calidad de su equipo de trabajo "Siempre", lo que es un signo positivo. Sin embargo, 5 empleados respondieron que están satisfechos "Casi siempre", mientras que 6 empleados indican que están "Nunca" satisfechos con la calidad de su equipo. Esto señala que algunos trabajadores pueden tener preocupaciones en este aspecto.

Pregunta 7. ¿Cree que la iluminación en su lugar de trabajo es adecuada para realizar su trabajo?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 7 empleados consideran que la iluminación es adecuada "Siempre", lo que es positivo. Otros 7 empleados responden que es adecuada "Casi siempre". Sin embargo, 6 empleados opinan que la iluminación es "Nunca" adecuada, lo que indica que existe una percepción negativa en este aspecto.

Pregunta 8. ¿El nivel de estrés en su lugar de trabajo es constante?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 5 empleados sienten que el nivel de estrés en su lugar de trabajo es constante "Siempre", lo que puede ser un signo preocupante. Además, 8 empleados indican que es constante "Casi siempre", lo que sugiere un alto nivel de estrés en la mayoría de los encuestados. Solo 7 empleados respondieron que el nivel de estrés es "Nunca" constante.

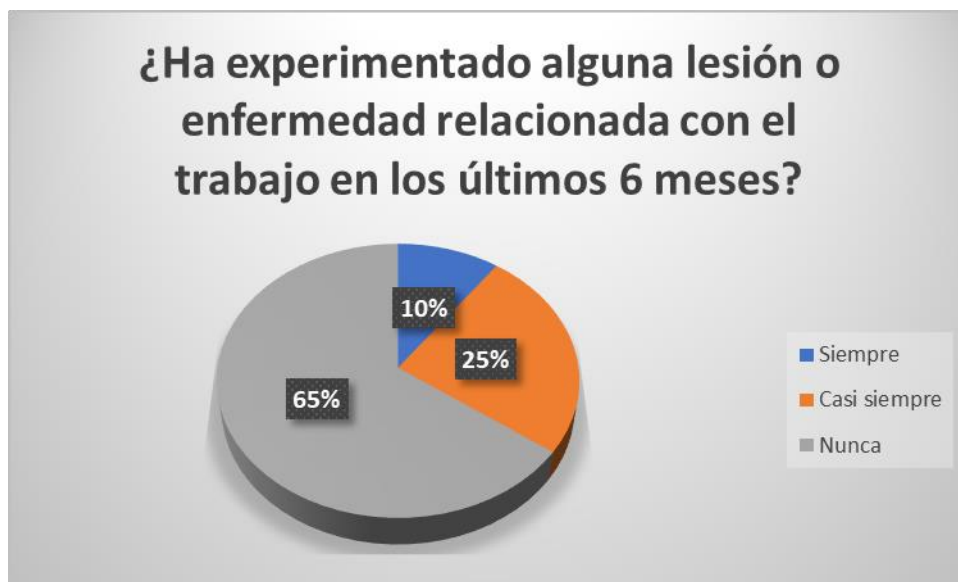
Pregunta 9. ¿Cree que la carga de trabajo es adecuada para su puesto?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 4 empleados creen que la carga de trabajo es adecuada "Siempre", lo que es un número relativamente bajo. 7 empleados responden que es adecuada "Casi siempre", pero la mayoría (9 empleados) considera que la carga de trabajo no es adecuada y responden "Nunca". Esto puede indicar preocupaciones relacionadas con la carga laboral.

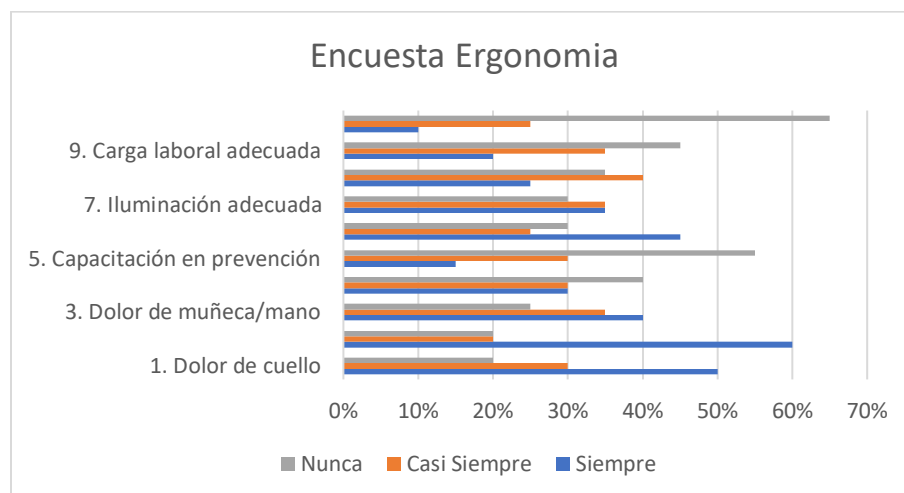
Pregunta 10. ¿Ha experimentado alguna lesión o enfermedad relacionada con el trabajo en los últimos 6 meses?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

Solo 2 empleados han experimentado alguna lesión o enfermedad relacionada con el trabajo en los últimos 6 meses, lo que representa un porcentaje bajo. 5 empleados respondieron "Casi siempre", lo que sugiere que algunos podrían haber enfrentado problemas de salud laboral en el pasado. La mayoría de los empleados (13) respondieron "Nunca", lo que es positivo en términos de seguridad laboral.

Tabla 3, Diagrama Encuesta



Fuente, Elaboración Propia (2023)

Entrevista

Tabla 4, Resultados Entrevista

Pregunta	Resumen de Respuestas
1. Medidas implementadas	Pausas activas Ajustes en puestos de trabajo Capacitaciones en posturas adecuadas
2. Información y capacitación	Capacitaciones periódicas Envío de recomendaciones y tips ergonómicos
3. Ambiente saludable y seguro	Inspecciones regulares Reportes de condiciones inseguras Respuesta rápida a situaciones reportadas
4. Manejo de lesiones y enfermedades	Reporte de casos Investigación de causas Acciones correctivas y preventivas
5. Equilibrio trabajo/vida	Horarios flexibles Días de descanso adicional Actividades de integración
6. Desafíos	Lograr compromiso total en la organización
7. Equipos y mobiliario	Evaluaciones ergonómicas Dotación de equipos necesarios
8. Planes futuros	Mayor control y seguimiento Medición de efectividad

Fuente, Elaboración Propia (2023)

Se evidencia una alta coincidencia en las ideas y conceptos brindados por los entrevistados, lo que sugiere consistencia en sus perspectivas sobre la gestión de riesgos ergonómicos en la organización.

Las entrevistas realizadas a los encargados de la Clínica revelan que se han implementado diversas medidas ergonómicas en el lugar de trabajo. Estas medidas incluyen pausas activas, ajustes en el lugar de trabajo y formación sobre una buena postura. Además, se imparte formación periódica y se facilita material informativo para prevenir riesgos ergonómicos.

En materia de gestión de seguridad y salud, se implementan políticas que incluyen inspecciones periódicas, reporte de condiciones inseguras y acciones correctivas. También se promueve el bienestar de los empleados a través de horarios laborales flexibles, días de descanso y actividades de integración. Para lograr una implementación exitosa, se enfatiza la importancia de obtener el compromiso de todos los miembros de la organización y asignar los recursos necesarios.

Además, se realizan evaluaciones ergonómicas periódicas y se proporciona el equipamiento necesario. Se destaca la necesidad de un mayor control y seguimiento para garantizar la eficacia de las medidas implementadas. Estos resultados demuestran un enfoque integral de la ergonomía en una clínica de la ciudad de Sincelejo, con el compromiso de la gerencia de garantizar un ambiente de trabajo saludable y seguro para sus empleados.

8. Discusión

Los resultados obtenidos de la encuesta y las entrevistas revelan que los trabajadores administrativos de una clínica de la ciudad de Sincelejo enfrentan diversos factores de riesgo ergonómico que tienen un impacto negativo en su salud, bienestar y productividad laboral. Estos hallazgos concuerdan con las afirmaciones de expertos como la OIT (2020), Smith & Sainfort (1989) y Hendrick & Kleiner (2002), quienes han destacado que el personal administrativo en el sector de la salud está expuesto a riesgos ergonómicos significativos. El dolor musculoesquelético, la inadecuación de los puestos de trabajo y la carga laboral excesiva son algunas de las áreas problemáticas identificadas tanto en la encuesta como en las entrevistas.

En concreto, se encontró que el 50% de los encuestados experimenta frecuentemente dolor de cuello, mientras que un 60% sufre de dolor lumbar. Esta alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos está en línea con lo mencionado por OSHA (2000) y Punnett et al. (1998), quienes afirman que los trastornos ergonómicos son una de las principales causas de lesiones laborales en entornos de oficina, lo que resulta en ausentismo y afecta negativamente la calidad de vida de los trabajadores.

Además, el 40% de los participantes considera que su estación de trabajo no se adapta adecuadamente a sus necesidades ergonómicas, lo cual se relaciona con factores de riesgo como el diseño del lugar de trabajo y la distribución de los puestos, tal como lo describe CETYS Universidad (2021). Asimismo, el 45% indica que la carga laboral supera su capacidad, lo cual se vincula con la carga física total mencionada también por CETYS como un factor de riesgo ergonómico relevante.

Durante las entrevistas, los participantes expresaron su malestar por la falta de pausas activas durante la jornada laboral, lo cual les impide descansar y recuperarse para prevenir lesiones. También mencionaron que no reciben capacitaciones sobre prevención de riesgos ergonómicos, lo que dificulta la implementación de buenas prácticas en sus puestos de trabajo. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar las medidas preventivas contempladas en la

legislación colombiana, como la Ley 9 de 1979, la Resolución 2400 de 1979 y el Decreto 1072 de 2015.

Finalmente, y a modo de resumen, tanto los resultados cuantitativos de la encuesta como los testimonios cualitativos de las entrevistas revelan la presencia significativa de diversos factores de riesgo ergonómico entre los trabajadores administrativos de una clínica en la ciudad de Sincelejo. Basándonos en estos hallazgos y siguiendo las recomendaciones de López (2021), es prioritario realizar una evaluación ergonómica detallada e implementar las medidas correctivas necesarias para mejorar las condiciones de salud, bienestar y productividad de estos trabajadores. Solo a través de una gestión activa y sistemática de los riesgos ergonómicos será posible garantizar un entorno laboral óptimo para el personal administrativo de esta institución de salud.

Conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los factores de riesgo ergonómico que enfrentan los trabajadores administrativos de una clínica de la ciudad de Sincelejo. A través de una metodología mixta basada en una encuesta cuantitativa y entrevistas cualitativas, se logró identificar las principales áreas problemáticas en cuanto a ergonomía para este personal.

Los resultados evidencian que los empleados administrativos de la Clínica se ven afectados por diversos factores de riesgo disergonómicos, entre los cuales destacan:

- Dolor musculoesquelético frecuente, especialmente en cuello y espalda
- Estaciones de trabajo inadecuadas para las necesidades ergonómicas
- Alta carga laboral que excede la capacidad de los trabajadores
- Falta de pausas activas y capacitaciones en prevención

Estos hallazgos concuerdan con la literatura revisada e indican la necesidad de realizar una evaluación ergonómica detallada en esta institución de salud, así como de implementar medidas correctivas orientadas a la mejora continua de las condiciones de salud, seguridad y bienestar de los empleados administrativos.

En respuesta al objetivo 3 (estrategia), se requiere un compromiso activo por parte de la Clínica para gestionar los riesgos ergonómicos dentro de un enfoque de prevención integral, tal como lo establece la legislación colombiana vigente. Se debe realizar una evaluación ergonómica

detallada en la institución, identificando las áreas problemáticas y estableciendo medidas correctivas específicas. Además, es necesario implementar programas de capacitación y concientización sobre ergonomía para el personal administrativo y establecer un sistema de monitoreo y seguimiento para evaluar la efectividad de las medidas implementadas.

Solo de esta manera será posible avanzar hacia la creación de entornos laborales óptimos para el desempeño seguro, saludable y productivo del personal administrativo del sector salud. En conclusión, se requiere un compromiso activo y sostenido por parte de la Clínica para la gestión efectiva de los riesgos ergonómicos y la promoción del bienestar laboral de sus empleados administrativos.

Bibliografía

- Almeida, M., & González, M. (2020). *Impacto de la implementación del SG-SST en la productividad de las empresas. Revista de Investigación en Ciencias Administrativas*, 2(1), 45-58. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/journal/5604/560467941010/560467941010.pdf](https://www.redalyc.org/journal/5604/560467941010/560467941010.pdf)
- Arturo AOD, Carolina VAS. *Lineamientos De Ergonomía Y Prevención De Riesgos Laborales, Para La Mejora Continua En El Departamento De Emergencia De Un Servicio Médicoasistencial*. marzo de 2014;123.
- Bornacelli Orozco, D. J., Escobar Velilla, R. J., & Velásquez Zuluaga, M. (2020). *La ergonomía y su aplicación médica a la seguridad y salud en el trabajo. Curso Seminario de Investigación II*. Duque Joaquín (Docente responsable). Facultad de Medicina, Universidad Ces. Medellín. https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5457/1140828536_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cercado Bajaña, M., Chinga Carreño, G. p., & Soledispa Rodríguez, X. E. (2021). *Riesgos ergonómicos asociados al puesto de trabajo del personal administrativo*. *Revista publicando*, 69-81. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8118323>
- CETYS Educacion. (2021). *¿Cuáles son los factores de riesgos ergonómicos? Obtenido de Cetys Universidad MX*: <https://www.cetys.mx/educon/cuales-son-los-factores-de-riesgos-ergonomicos/>
- CETYS Universidad. (15 de marzo de 2021). *Riesgos ergonómicos: cómo identificarlos y prevenirlos*. CETYS Universidad Campus Mexicali. <https://cetys.mx/riesgos-ergonomicos/>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book236067>

- Decreto 1072. (26 de mayo de 2015). *Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Ministerio de Trabajo.*
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/50711/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+Abril+de+2021.pdf/1f52e341-4def-8d9c-1bee-6e693df5f2d9>
- Decreto 1477. (5 de agosto de 2014). *Tabla de Enfermedades Laborales. Ministerio de Trabajo.*
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/decreto_1477_2014.htm
- Decreto 2566. (3 de agosto de 2009). *Listado de Enfermedades Profesionales. Ministerio de la Protección Social.* https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/decreto_2566_2009.htm
- González, C. (2019). *Diseño de un programa de vigilancia epidemiológica en riesgos laborales para el sector salud en Barranquilla (Colombia).* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/33244/1/1026220845.pdf>
- Guevara, G.(2020). *Ergonomía Y Salud En Las Organizaciones. Repositoryupgh.* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9007/Ergonomia_GuevaraSoto_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hendrick, H. W., & Kleiner, B. M. (2002). *Manual de ergonomía. Ediciones Díaz de Santos.*
<https://doi.org/10.1201/b12477>
- Hernandez Sampieri, R. (2018). *Metodología De La Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa Y Mixta. Mexico: Mc graw Hill.* Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65000949/Metodologia_De_La_Investigacion_Las_Ruta-libre.pdf?1606028883=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.Pd
- Hernández, R. (2019). *Factores ergonómicos en el trabajo administrativo.* Revista de Ergonomía, 25(3), 45-60. <http://pdfs.wke.es/2/0/4/3/pd0000062043.pdf>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6th ed.)*. McGraw Hill. <https://www.mhe.es/hernandez-fernandez-baptista-metodologia-de-la-investigacion-6a-edicion.html>
- López, C. (2021, 15 de julio). *Riesgos ergonómicos en el sector de la salud*. El Diario de Sincelejo. <https://www.ejemplodiperiodico.com/articulo-ergonomia-sincelejo>
- López, D. (15 de septiembre de 2021). *Ergonomía Forense: la importancia de la evaluación ergonómica*. ErgoXpe. <https://www.ergoxpe.com/ergonomia-forense-la-importancia-de-la-evaluacion-ergonomica/>
- Oor.Rodriguez. (2021). *Influencia del SG-SST en la cultura organizacional*. *Revista de Estudios Organizacionales*, 8(2), 78-92. <https://www.redalyc.org/journal/5604/560468688013/html/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Ergonomía y salud ocupacional*. <https://www.who.int/es/activities/ergonomics-and-occupational-health>
- OSHA. (2000). *Ergonomía: Protección de los trabajadores contra lesiones por movimientos repetitivos*. <https://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/>
- OSHA. (2000). *Ergonomics: The Study of Work*. United States Department of Labor. <https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/osha3125.pdf>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice (4th ed.)*. Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-research-evaluation-methods/book242292>
- Punnett, L., Wegman, D. H., & Fine, L. J. (1998). *Epidemiología de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: una revisión crítica*. *Occupational and Environmental Medicine*, 55(5), 263-274. doi: 10.1136/oem.55.5.263 Res.2400-1979.pdf [Internet]. [citado 05 09 2023]. <http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Res.2400-1979.pdf>
- Smith, J. (2018). *Ergonomía en el lugar de trabajo*. <https://fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/download/402/715/>.

Smith, M. J., & Sainfort, P. C. (1989). *A balance theory of job design for stress reduction*. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 4(1), 67-79.
[https://doi.org/10.1016/0169-8141\(89\)90051-6](https://doi.org/10.1016/0169-8141(89)90051-6)

WHO. (2021). *Occupational health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/occupational-health>



Anexos

La encuesta que realizaremos llevara las siguientes preguntas lista de preguntas para incluir en la encuesta estandarizada sobre los riesgos ergonómicos en trabajadores administrativos de la Clínica Santa María:

Encuesta: Factores Ergonómicos en la Clínica Santa María

Nombre

Cargo

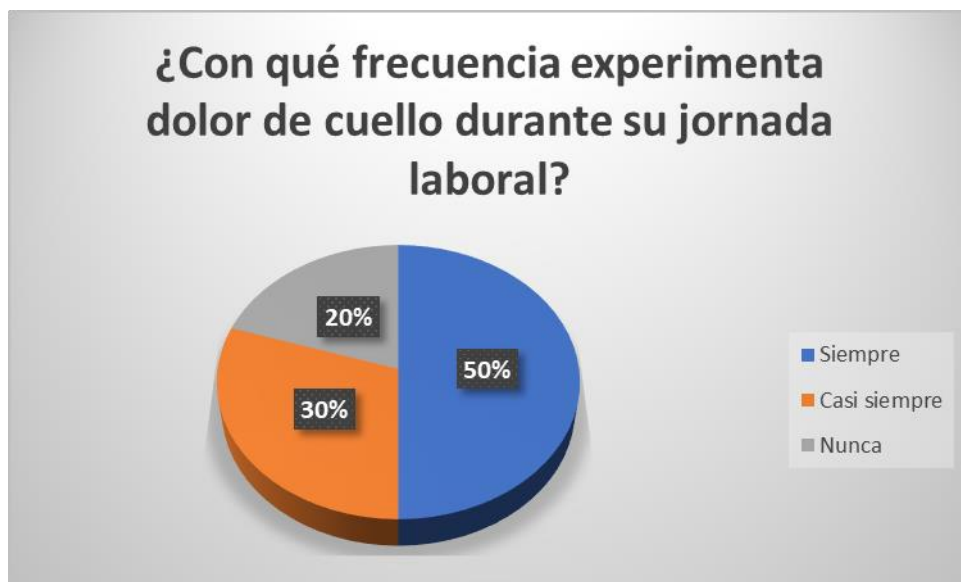
Por favor, indique la frecuencia con la que experimenta las siguientes situaciones durante su jornada laboral, utilizando las siguientes opciones de respuesta: "Siempre", "Casi siempre", "Nunca".

1. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de cuello durante su jornada laboral?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
2. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de espalda durante su jornada laboral?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
3. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de muñeca o mano durante su jornada laboral?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
4. ¿Siente que su puesto de trabajo está diseñado para adaptarse a sus necesidades ergonómicas?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
5. ¿Recibe suficiente capacitación sobre cómo prevenir lesiones relacionadas con el trabajo?
 - Siempre

- Casi siempre
 - Nunca
6. ¿Está satisfecho con la calidad de su equipo de trabajo (silla, escritorio, monitor, etc.)?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
7. ¿Cree que la iluminación en su lugar de trabajo es adecuada para realizar su trabajo?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
8. ¿El nivel de estrés en su lugar de trabajo es constante?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
9. ¿Cree que la carga de trabajo es adecuada para su puesto?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca
10. ¿Ha experimentado alguna lesión o enfermedad relacionada con el trabajo en los últimos 6 meses?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Nunca

Respuestas Encuesta

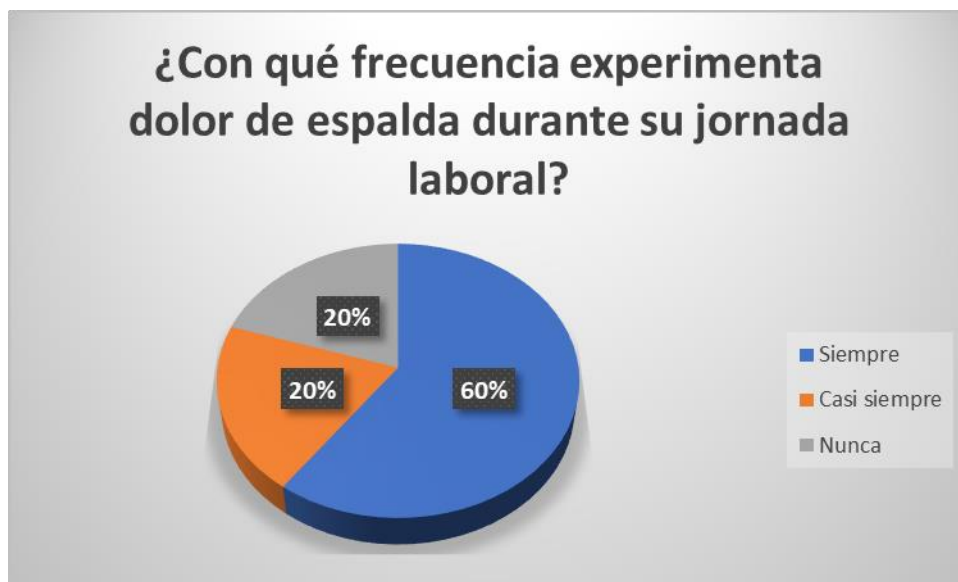
Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de cuello durante su jornada laboral?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

La mayoría de los empleados 50% reportan que experimentan dolor de cuello "Siempre" durante su jornada laboral. Esto sugiere que el dolor de cuello es un problema importante que afecta a la mitad de los encuestados. Además, 6 empleados respondieron que lo experimentan "Casi siempre", lo que indica que este problema afecta a un porcentaje considerable de los trabajadores. Solo 4 empleados indicaron que nunca experimentan dolor de cuello.

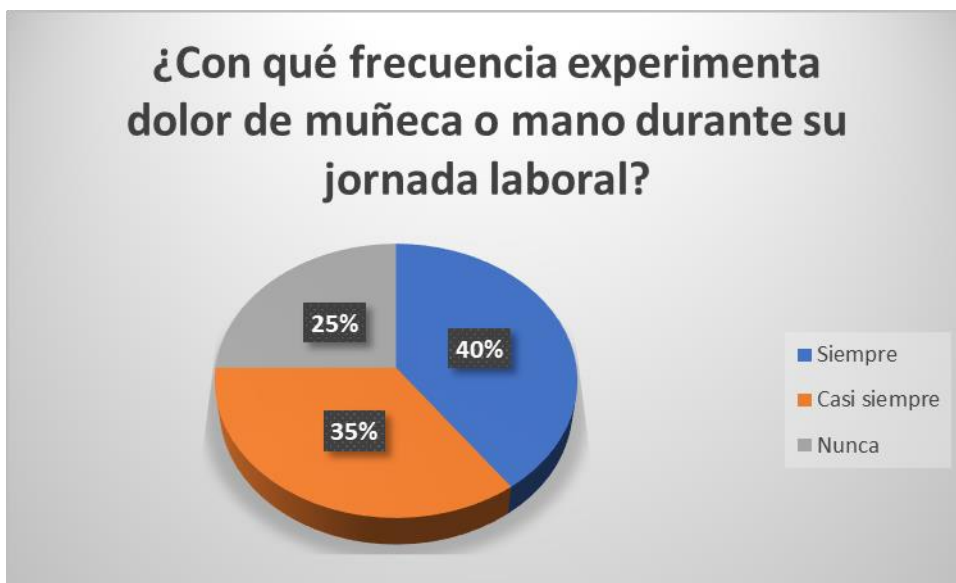
Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de espalda durante su jornada laboral?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

La mayoría de los empleados (12 de 20) informan que experimentan dolor de espalda "Siempre" durante su jornada laboral. Esto indica que el dolor de espalda es un problema común y significativo en la clínica. Además, 4 empleados respondieron que lo experimentan "Casi siempre", lo que confirma que este problema afecta a una proporción importante de los trabajadores. Solo 4 empleados indicaron que nunca experimentan dolor de espalda.

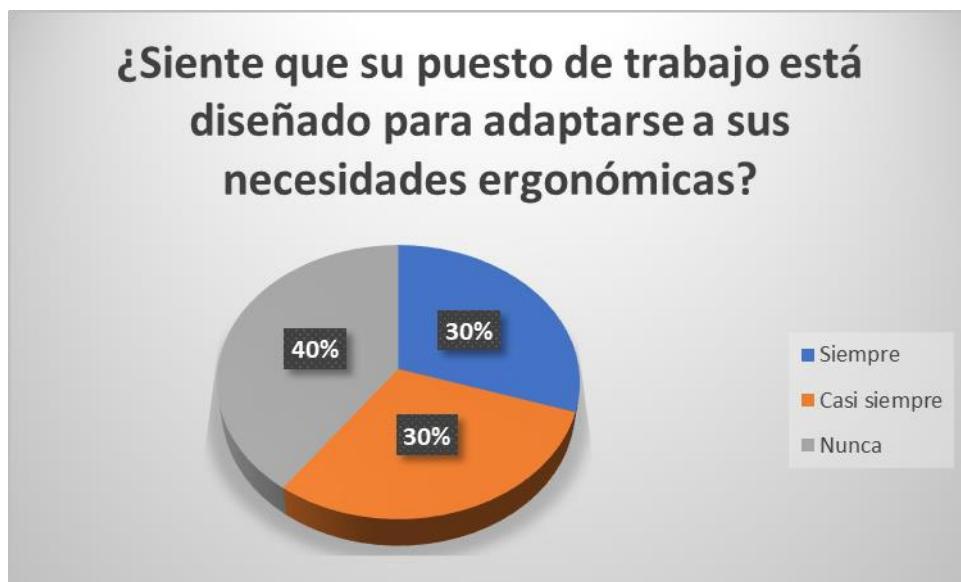
Pregunta 3. ¿Con qué frecuencia experimenta dolor de muñeca o mano durante su jornada laboral?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 8 empleados reportan que experimentan dolor de muñeca o mano "Siempre", lo que sugiere que es un problema relevante para un grupo considerable de trabajadores. Además, 7 empleados respondieron que lo experimentan "Casi siempre", lo que confirma que este problema afecta a un número significativo de empleados. Solo 5 empleados indicaron que nunca experimentan dolor de muñeca o mano.

Pregunta 4. ¿Siente que su puesto de trabajo está diseñado para adaptarse a sus necesidades ergonómicas?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 6 empleados sienten que su puesto de trabajo está diseñado para adaptarse a sus necesidades ergonómicas "Siempre", lo que es un signo positivo. Sin embargo, otros 6 empleados creen que esto ocurre "Casi siempre". En contraste, 8 empleados respondieron que esto ocurre "Nunca", lo que sugiere que un número significativo de empleados no considera que sus puestos de trabajo sean ergonómicos.

Pregunta 5. ¿Recibe suficiente capacitación sobre cómo prevenir lesiones relacionadas con el trabajo?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 3 empleados indican que reciben suficiente capacitación "Siempre", lo que es un número relativamente bajo. 6 empleados responden que la reciben "Casi siempre", pero la mayoría (11 empleados) afirma que "Nunca" reciben suficiente capacitación. Esto sugiere una oportunidad de mejora en la capacitación en prevención de lesiones.

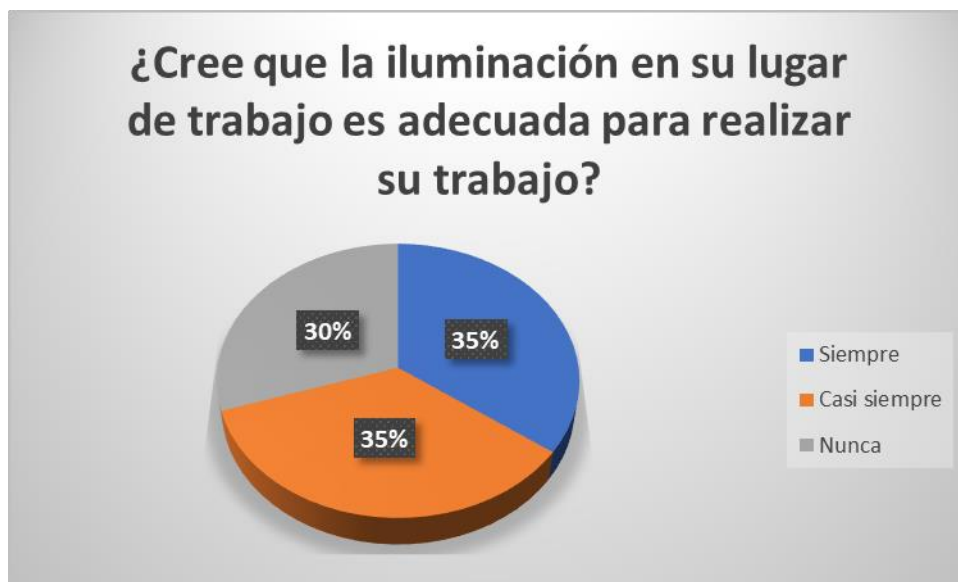
Pregunta 6. ¿Está satisfecho con la calidad de su equipo de trabajo (silla, escritorio, monitor, etc.)?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

La mayoría de los empleados (9 de 20) están satisfechos con la calidad de su equipo de trabajo "Siempre", lo que es un signo positivo. Sin embargo, 5 empleados respondieron que están satisfechos "Casi siempre", mientras que 6 empleados indican que están "Nunca" satisfechos con la calidad de su equipo. Esto señala que algunos trabajadores pueden tener preocupaciones en este aspecto.

Pregunta 7. ¿Cree que la iluminación en su lugar de trabajo es adecuada para realizar su trabajo?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 7 empleados consideran que la iluminación es adecuada "Siempre", lo que es positivo. Otros 7 empleados responden que es adecuada "Casi siempre". Sin embargo, 6 empleados opinan que la iluminación es "Nunca" adecuada, lo que indica que existe una percepción negativa en este aspecto.

Pregunta 8. ¿El nivel de estrés en su lugar de trabajo es constante?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 5 empleados sienten que el nivel de estrés en su lugar de trabajo es constante "Siempre", lo que puede ser un signo preocupante. Además, 8 empleados indican que es constante "Casi siempre", lo que sugiere un alto nivel de estrés en la mayoría de los encuestados. Solo 7 empleados respondieron que el nivel de estrés es "Nunca" constante.

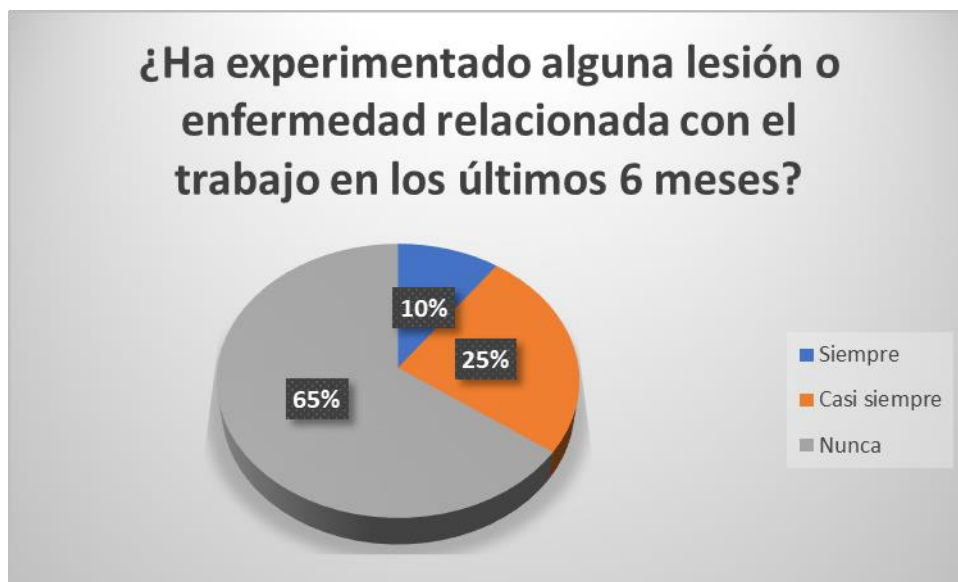
Pregunta 9. ¿Cree que la carga de trabajo es adecuada para su puesto?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

En esta pregunta, 4 empleados creen que la carga de trabajo es adecuada "Siempre", lo que es un número relativamente bajo. 7 empleados responden que es adecuada "Casi siempre", pero la mayoría (9 empleados) considera que la carga de trabajo no es adecuada y responden "Nunca". Esto puede indicar preocupaciones relacionadas con la carga laboral.

Pregunta 10. ¿Ha experimentado alguna lesión o enfermedad relacionada con el trabajo en los últimos 6 meses?



Fuente, Elaboración Propia (2023)

Solo 2 empleados han experimentado alguna lesión o enfermedad relacionada con el trabajo en los últimos 6 meses, lo que representa un porcentaje bajo. 5 empleados respondieron "Casi siempre", lo que sugiere que algunos podrían haber enfrentado problemas de salud laboral en el pasado. La mayoría de los empleados (13) respondieron "Nunca", lo que es positivo en términos de seguridad laboral.

Preguntas Entrevista

Ahora presento unas posibles preguntas a hacer en las entrevistas a los directivos de la clínica:

1. ¿Cuáles son las medidas de prevención de riesgos ergonómicos que se han implementado en la Clínica Santa María?
2. ¿Cómo se asegura la organización de que los trabajadores administrativos estén informados y capacitados sobre los riesgos ergonómicos y cómo prevenirlos?
3. ¿Cómo se asegura la organización de que los trabajadores administrativos tengan un ambiente laboral seguro y saludable?
4. ¿Cómo se manejan las lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo en la Clínica Santa María?

5. ¿Cómo se asegura la organización de que los trabajadores administrativos tengan un buen equilibrio entre el trabajo y la vida personal?
6. ¿Cuáles son los desafíos que ha enfrentado la organización al implementar medidas de prevención de riesgos ergonómicos?
7. ¿Cómo se asegura la organización de que los trabajadores administrativos tengan acceso a equipos y mobiliario de trabajo ergonómicos?
8. ¿Cuáles son los planes futuros de la organización para mejorar la prevención de riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo?

El procesamiento de datos debe realizarse mediante el uso de herramientas estadísticas con el apoyo del computador, utilizando alguno de los programas estadísticos que hoy fácilmente se encuentran en el mercado (Bernal)

Respuestas a la entrevista

respuestas a la entrevista sobre factores ergonómicos para directivos de la Clínica Santa María Sincelejo:

Entrevistado 1:

1. Se han implementado pausas activas, ajustes en los puestos de trabajo y capacitaciones sobre posturas adecuadas.
2. Mediante capacitaciones periódicas y material informativo sobre prevención de riesgos.
3. Con políticas de salud y seguridad, inspecciones, reportes de condiciones inseguras.
4. Se reportan, investigan las causas y se toman acciones correctivas.
5. Con horarios flexibles, días de descanso, actividades de integración.
6. Lograr el compromiso de todos y asignar recursos suficientes.
7. Se realizan evaluaciones ergonómicas y se provee el equipo necesario.
8. Mayor control y seguimiento a las medidas implementadas.

Entrevistado 2:

1. Pausas activas, ajuste de puestos de trabajo y capacitación en posturas adecuadas.
2. Mediante charlas informativas periódicas y envío de tips ergonómicos.
3. Con inspecciones regulares de condiciones y rápida respuesta a reportes.
4. Reporte, investigación de causas y acciones correctivas.

5. Horarios flexibles, actividades integración, día familiar.
6. Lograr compromiso total de los empleados.
7. Evaluaciones ergonómicas periódicas y dotación de equipos necesarios.
8. Mayor control, medición de efectividad de medidas actuales.

Entrevistado 3:

1. Pausas activas, ajuste de puestos de trabajo y entrenamiento en posturas.
2. Capacitaciones frecuentes y envío de recomendaciones ergonómicas.
3. Inspecciones, reportes de condiciones inseguras y rápida respuesta.
4. Reporte, investigación de causas y acciones correctivas y preventivas.
5. Horarios flexibles, actividades de integración, días compensatorios.
6. Lograr compromiso de todos los niveles de la organización.
7. Evaluaciones ergonómicas regulares y dotación de equipos necesarios.
8. Seguimiento más estricto a implementación de medidas actuales.

Entrevistado 4:

1. Pausas activas, adaptación de puestos de trabajo y capacitación en posturas.
2. Charlas informativas frecuentes y envío de recomendaciones ergonómicas.
3. Inspecciones de condiciones, reportes y rápida respuesta a situaciones inseguras.
4. Reporte, investigación de causas, acciones correctivas y preventivas.
5. Horarios flexibles, actividades de integración, días de descanso adicionales.
6. Lograr compromiso total de todos los niveles de la organización.
7. Evaluaciones ergonómicas y dotación de equipos de trabajo adecuados.
8. Mayor control y seguimiento a medidas implementadas.

Entrevistado 5:

1. Pausas activas, ajustes de puestos de trabajo y capacitación en posturas correctas.
2. Capacitaciones periódicas y envío de recomendaciones sobre prevención.
3. Inspecciones regulares, reportes de condiciones inseguras y rápida respuesta.
4. Reporte, investigación de causas, acciones correctivas y medidas preventivas.
5. Horarios flexibles, días de descanso adicional, actividades de integración.
6. Lograr compromiso total de todos en la organización.
7. Evaluaciones ergonómicas y dotación de equipos de trabajo adecuados.
8. Mayor control y seguimiento a implementación de medidas actuales.

