



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”

**Aplicación de Pausas Activas como Estrategia Preventiva en la
Salud Laboral**

Autora:

Castro Barrezueta Helen Pamela

Tutor:

Lcdo. Luís Ramiro Loor Mera. Mg.

Facultad de Ciencias de la Salud

Terapia Ocupacional

Manta – Manabí - Ecuador

2025 (2)

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica

“Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular de proyecto de investigación revisión bibliográfica bajo la autoría de la estudiante **Castro Barrezueta Helen Pamela**, legalmente matriculado/a en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2025-2026, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es **“Aplicación de Pausas Activas como Estrategia Preventiva en la Salud Laboral”**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Lugar, 26 de enero de 2026.

Lo certifico,



Dr. Luis Ramón Lóor Mera. PhD.

Docente Tutor (a)

Área: Terapia Ocupacional

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El proyecto de investigación titulado "Aplicación de Pausas Activas como Estrategia Preventiva en la Salud Laboral" Yo CASTRO BARREZUETA HELEN PAMELA con CI: 1351685399, declaro bajo mi responsabilidad que el presente documento es un producto original de mi autoría; toda información, dato o fuente proveniente de fuentes externas ha sido identificada y acreditada mediante las citas y referencias bibliográficas correspondientes. Con esta declaratoria, transfiero la propiedad intelectual a la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí" y autorizo a la publicación de este trabajo de investigación en el archivo institucional de acuerdo con las reglas del Art. Artículo 144 de la Ley Biológica de educación superior.

A handwritten signature in black ink that reads "Helen Castro." The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Helen Pamela Castro Barrezueta

C.I.: 1351685399

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dirigido a aquellas personas que confiaron en mis decisiones, me escucharon hablar del mismo tema infinidad de veces, me aconsejaron y tuvieron el regalo de corregirme con delicadez y firmeza.

El lugar al que siempre regresaré: mi hogar: A mi mamá, quien depositó sus más bellos valores en mí; mis hermanos, por ofrecerme sus propios conocimientos y compañía constante, que sepan siempre considero sus palabras en mi vida.

A las personas que me motivaron y me vieron dar el primer paso en esta carrera, a las que me brindaron un pequeño pedazo de sus vidas, las que consideraron mi compañía como una amistad verdadera, aquellos que pudieron reconocer mi potencial y en quienes pude inspirar cosas buenas. Para todos los que se quedaron a pesar de todo y por no dejarme caer cuando todo se me venía abajo.

Y para aquellos seres que anhelé tener por siempre conmigo —especialmente en momentos como estos—, pero que no pude mantener sus vidas entrelazadas a la mía, los llevo conmigo por siempre. Espero lograr grandes cosas y devolver más de la mitad, *que estas palabras abracen sus corazones como tantas veces abrazaron al mío.*

Helen Pamela Castro Barrezueta

AGRADECIMIENTO

A mí. Gracias a cada una de las decisiones que me han permitido llegar hasta este punto. Gracias a cada una de mis versiones, pues, *para ser alguien con mucho miedo, soy más valiente de lo que parece.*

He llevado mi roca a la cima, y satisfecha con este proceso —largo y agotador— puedo aceptar con felicidad cómo la roca volverá a caer. De cierto modo ahora puedo ver con alegría que esta no era la meta final, pues no hay meta definida en este largo camino. Sé que puedo empezar las veces que sean necesarias, vivir mis veinticuatro horas se convirtió en mi único objetivo.

He logrado subir esta gran roca y hoy la dejo caer sin más, con toda la felicidad que emana mi ser, lo logré.

Helen Pamela Castro Barrezueta

RESUMEN

Las exigencias propias de la jornada laboral, caracterizada por la permanencia prolongada en una misma postura, repetición de movimientos y la carga física y mental sostenida, han contribuido al incremento de afecciones que afectan la salud y el desempeño de los trabajadores, evidenciando la necesidad de intervenciones preventivas. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo determinar el impacto de las pausas activas como estrategia preventiva en la salud laboral desde el enfoque de la Terapia Ocupacional, mediante el análisis de evidencia disponible. La metodología aplicada se llevó a cabo usando el método PRISMA para revisiones sistemáticas. Los resultados evidenciaron que la implementación de pausas activas se asocia con la reducción de riesgos ergonómicos y psicosociales, mejoras en la condición musculoesquelética, disminución del estrés y fortalecimiento del bienestar general del trabajador. En conclusión, la evidencia analizada confirma la eficacia de las pausas activas como estrategia preventiva y resalta el rol del terapeuta ocupacional como actor clave en la promoción de entornos laborales seguros y sostenibles.

Palabras clave: Pausas Activas, Salud laboral, Terapia Ocupacional, Ergonomía, Intervenciones.

ABSTRACT

The demands of the workday—characterized by prolonged maintenance of the same posture, repetitive movements, and sustained physical and mental workload—have contributed to an increase in conditions that affect workers’ health and performance, highlighting the need for preventive interventions. In this context, the present study aimed to determine the impact of active breaks as a preventive strategy in occupational health from the perspective of Occupational Therapy, through an analysis of the available evidence. The methodology consisted of a literature review conducted using the PRISMA method for systematic reviews. The results showed that the implementation of active breaks is associated with a reduction in ergonomic and psychosocial risks, improvements in musculoskeletal condition, decreased stress, and enhanced overall worker well-being. In conclusion, the analyzed evidence confirms the effectiveness of active breaks as a preventive strategy and underscores the role of the occupational therapist as a key professional in promoting safe and sustainable work environments.

Keywords: Active breaks, Occupational health, Occupational therapy, Ergonomics, Interventions.

INDICE DEL CONTENIDO

CERTIFICACIÓN.....	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN.....	VI
ABSTRACT.....	VII
INTRODUCCIÓN	1
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
1. Pausas activas	5
1.1. Pausa laboral	5
1.2. Beneficios de las pausas activas	6
1.3. Tipos de pausas activas	6
1.4. Duración de las pausas activas	7
2. Salud laboral.....	9
2.1. Definición.....	9
2.2. Factores de riesgo laboral	10
2.3. Salud laboral desde la Terapia Ocupacional.....	11
2.3.1. Ergonomía desde la Terapia Ocupacional.....	12
2.4. Sistema musculoesquelético	12
METODOLOGÍA.....	15
Proceso de elección.....	15
Criterios de inclusión de estudio	15
Criterios de excusión de estudio.....	16
Estrategias de búsqueda y fuentes de información	16
Análisis de contenidos de los artículos seleccionados	16
DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS	19
Descripción de los resultados según los objetivos	19
Resultados del objetivo específico 1	19
Resultados del objetivo específico 2	22
Resultados del objetivo específico 3	25

DISCUSIÓN	28
CONCLUSIONES.....	31
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS.....	39
- MATRIZ DE PAPERS UTILIZADOS	39
- CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	43

INTRODUCCIÓN

La salud laboral puede verse comprometida no solo por el exceso de trabajo, sino también por la falta de descansos. En entornos donde predomina la rutina sedentaria, el movimiento breve y consciente se convierte en una estrategia esencial para la prevención.

Britez (2024) establece que “las pausas activas son reconocidas como una estrategia preventiva eficaz en entornos laborales y académicos debido a su impacto positivo en la salud y bienestar de los individuos”. De esta forma reduce los efectos adversos del trabajo continuo, clave para preservar la salud de los trabajadores.

A partir de este argumento, la salud laboral surge como una prioridad en cuanto al bienestar de los trabajadores. Recientemente, el aumento de afecciones ligadas al trabajo y el mantenimiento sostenido de los factores que desencadenan riesgos, tales como la inactividad, han permitido desarrollar nuevas estrategias desde la prevención para reducir los efectos adversos a los riesgos asociados al trabajo.

Los terapeutas ocupacionales hacen énfasis al uso de esta estrategia como un recurso preventivo de salud, fomentando el desarrollo de las actividades que cobran sentido para la persona, lo que a su vez potencia la productividad, creando entornos laborales más seguros que favorezcan al desempeño del trabajador dentro de las instituciones laborales.

Ya que el entorno de trabajo representa retos que influyen en la salud mental y física, el bienestar de los trabajadores se ha convertido en un componente clave para garantizar el desempeño de los mismos dentro de las organizaciones (Arango, Correa, & Luna, 2020).

De acuerdo con Cáceres et al. (2017), las disfunciones más comunes relacionadas al trabajo son los Trastornos Musculoesqueléticos (TME). Las zonas más comprometidas corresponden a los

miembros superiores, y la región dorsolumbar, ya que los puestos de trabajo dependen mayoritariamente de posturas mantenidas en un tiempo extendido y patrones repetitivos con periodos cortos de descanso en trabajadores administrativos (p. 612).

Como menciona Restrepo (2015), el destinar un determinado tiempo de pausas activas e incorporarlas en las diferentes áreas de trabajo permite una mejor concentración en el desarrollo de actividades al mismo tiempo que beneficia la salud de los trabajadores.

En consecuencia, la Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo, en una encuesta centrada en los factores de estrés físico y mental, pone en evidencia que el estrés va en aumento debido a la exposición de sobrecarga de tareas, presión por cumplimiento de plazos y problemas de salud como fatiga general, problemas y dolores musculares en el puesto de trabajo (EU OSHA, 2022).

Desde una perspectiva internacional, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2024), menciona que 395 millones de trabajadores en todo el mundo sufren cada año un accidente laboral no mortal. A su vez, en su artículo titulado “Lista de enfermedades laborales” pone en evidencia las distintas enfermedades profesionales, entre las cuales se encuentran las afecciones osteomusculares, los cuales tienen una mayor incidencia dentro de los ambientes laborales (OIT, 2023).

En el contexto ecuatoriano, el interés por el término pausas activas ha ido en crecimiento, a pesar de las investigaciones realizadas en distintas regiones del país donde se evidencia la necesidad de incorporar diferentes estrategias para promover la salud ocupacional, existe una falta de comprensión y aplicación, lo que subraya la importancia de investigar acerca del uso preventivo

que las pausas activas pueden ofrecer en el ámbito laboral, desde el punto focal de la Terapia Ocupacional.

Frente al campo laboral caracterizado por el aumento de demandas físicas, mentales y cognitivas, se ha visto un significativo aumento en la incidencia de enfermedades relacionadas al trabajo, gran parte de las afecciones que presentan los trabajadores están estrechamente relacionadas a las extensas jornadas, posturas mantenidas, alta carga cognitiva y al estrés constante, los cuales son factores que, si no se gestionan adecuadamente, derivan en un deterioro progresivo del bienestar personal y profesional. Por ende, resulta importante crear estrategias que favorezcan las condiciones laborales protegiendo la salud de los trabajadores

Bajo esta premisa, el estudio se justifica en la relevancia de indagar en la literatura existente acerca de la eficacia preventiva que las pausas activas pueden brindar. Asimismo, busca destacar la intervención de la Terapia Ocupacional como profesional clave para actuar en los factores que comprometen la salud y el bienestar de la población activa laboralmente. Ya que, a través de la implementación de pausas activas, no solo se promueve la educación de autocuidado y prevención, incluso se potencia la productividad y favorece el desempeño dentro del trabajo.

Es por ello que esta investigación tiene como objetivo general determinar el impacto de la aplicación de pausas activas desde el enfoque de la Terapia Ocupacional como estrategia preventiva para la mejora de la salud laboral. A su vez, para dar cumplimiento al objetivo general se plantean como tareas específicas el describir los riesgos laborales asociados a la falta de pausas activas en el ámbito laboral, explorar el rol de la Terapia Ocupacional en el uso de pausas activas como estrategia de salud e identificar los beneficios de las pausas activas como una herramienta de salud preventiva.

Para la ejecución de esta revisión sistemática se indagarán artículos científicos publicados durante los últimos 10 años en diversas bases de datos, mediante criterios de inclusión y exclusión para que el estudio brinde datos relevantes con respecto al uso de pausas activas como estrategia preventiva de salud.

La investigación sobre la aplicación de pausas activas en entornos laborales aporta conocimientos importantes para la salud ocupacional. A través del análisis de la evidencia científica actual, se examinan los datos que confirman la eficacia de estas rutinas como una herramienta de intervención clave, lo que facilita su reconocimiento y aplicación formal en entornos corporativos.

Gracias a la aplicación de pausas activas en entornos con demandas físicas y mentales se ha logrado combatir el sedentarismo y maximizar el potencial de las personas activas laboralmente. Mediante el uso de esta herramienta dentro de programas de salud ocupacional, se logra generar cambios significativos en su salud de los trabajadores incluso en intervenciones breves. Asimismo, la investigación destaca la importancia de esta estrategia en la prevención de futuras complicaciones en la salud osteomuscular, es decir, también ayuda a reducir el riesgo de adquirir lesiones musculoesqueléticas a largo plazo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las investigaciones sobre nuevas estrategias en el entorno laboral han ganado relevancia en lo que respecta la salud física y mental del trabajador. Tal como indican Jaspe et al. (2018) “la incorporación de programas preventivos resulta fundamental para asegurar el bienestar del empleado”. Para examinar este punto, se requiere precisar determinados fundamentos que respalden y guíen el desarrollo de la investigación.

1. Pausas activas

El Diccionario de la Lengua Española (2014), define pausa como una “breve interrupción del movimiento, acción o actividad; por otro lado, define activa como la implicación de movimiento y participación”.

Se puede denominar al concepto de pausas activas como intervalos de tiempo durante la jornada laboral para realizar actividad, con el fin de prevenir enfermedades y molestias musculoesqueléticas. Abreu (2025), las describe como “acciones motoras terapéuticas que buscan mejorar el bienestar físico, social y mental del personal, minimizando los efectos negativos del sedentarismo y estrés ocupacional”.

1.1. Pausa laboral

El Instituto de Salud pública de Chile (2023) enmarca el concepto de pausa laboral como “la suspensión de actividades laborales, con el fin de generar un descanso o una actividad compensatoria que permita tener un respiro de las actividades propias del área”.

Dentro de las pausas laborales existen dos tipos: no estructuradas y estructuradas. La primera no tiene definido el propósito, no forman parte de la organización del trabajo y ocurren cuando existen alteraciones de procesos, como fallas, mantenimiento o reconfiguración de

máquinas. Por otro lado, las estructuradas tienen como propósito descansar de las exigencias que el trabajo requiera.

1.2. Beneficios de las pausas activas

Ochoa et al. (2020) menciona que las pausas activas benefician al personal, debido a que rompen con la rutina de trabajo. Desde la parte fisiológica, estas pausas benefician el estado de salud porque mejoran la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular y condicionan una mejoría en la postura.

Además de los beneficios físicos, las pausas activas brindan un respiro emocional y mental, permitiendo una desconexión temporal de las tareas laborales intensas. Contribuyendo en la reducción de estrés y mejorar la concentración, traduciéndose en un aumento de la productividad y el rendimiento en el trabajo (Britez, 2024).

Por otro lado, se mencionan los beneficios psicosociales, donde determinadas situaciones dentro del trabajo pueden incidir en el manejo del estrés. Entre ellas se destacan un entorno favorable, participación, flexibilidad en la organización de tareas, existencia de espacios de pausa y el reconocimiento al desempeño (Loor, Mendoza, & Alcívar, 2023).

Por ello, se busca indagar acerca de nuevas estrategias preventivas para potenciar el desempeño laboral, enfocándose en que los trabajadores se sientan más satisfechos, pudiendo gestionar y canalizar todo su potencial en actividades productivas.

1.3. Tipos de pausas activas

El Ministerio del ambiente, Agua y Transición Ecológica (2023) establece que las pausas activas se encuentran divididas en dos tipos:

- Las **pausas activas físicas** corresponden a descansos breves donde se requiere de movimientos corporales para aliviar la tensión de las estructuras más comprometidas con el fin de aliviar la tensión. Tiene como finalidad la mejora de la postura o higiene postural, liberación de estrés articular y muscular, y favorece la circulación (p.4).

Dentro de este grupo se dividen en: las pausas activas de estiramiento y de movilidad. El primer tipo están dirigidas a los grupos musculares principales que se ven mayormente afectados, como el cuello, espalda y las extremidades. Por otra parte, las pausas de movilidad se centran en el movimiento articular mediante el desplazamiento breve, favoreciendo en la circulación sanguínea y previniendo la rigidez articular (Balcazar & Solano, 2025).

- Las **pausas activas mentales** derivan de la carga cognitiva asociadas a actividades que requiera un esfuerzo intelectual, lo que implicaría varios estímulos a los que el cerebro debe dar respuesta, lo que se traduce como una actividad cognitiva. Los lapsos de tiempo de las pausas deben compensar las necesidades mentales, contribuyendo en la disminución del estrés y fatiga mental, además de favorecer la concentración, la memoria y la resolución de problemas (p.4).

Este grupo abarca las pausas de relajación, las cuales se basan en técnicas de respiración y relajación, con la finalidad de reducir el estrés y la tensión provocada por la carga laboral. Balcazar y Solano (2025) mencionan que estas pausas contribuyen a la mejora de la concentración y la disminución del cortisol (p.13).

1.4. Duración de las pausas activas

La incorporación de las pausas activas se rige según la naturaleza de la tarea que la persona realice, siendo que las tareas de mayor exigencia requieran de pausas más prolongadas para

permitir un descanso efectivo, mientras que las tareas con baja exigencia pueden ser complementadas con pausas más breves (Instituto de Salud pública de Chile, 2023).

La estrategia consiste en la utilización de técnicas variadas aplicadas en cortos periodos de tiempo, cada dos o tres horas con un máximo de diez minutos durante cualquier momento dentro del horario de trabajo, recomendadas al inicio y final de la jornada, ya que ayudarán a recuperar energía y mejorar el rendimiento de los trabajadores, y con ello prevenir enfermedades a causa de las posturas mantenidas (Ochoa, Centeno, Hernández, & Guamán, 2020).

El Instituto de Salud pública de Chile (2023) menciona tres momentos de aplicación de esta estrategia:

- ***Pausa laboral preparatoria:*** se refiere a los ejercicios realizados con el propósito de activar estructuras que requieren mayor demanda para fomentar la adopción a la tarea evitando así posibles lesiones del mal acondicionamiento, todo esto antes de la actividad propia del trabajo (p. 3).
- ***Pausa laboral de interrupción:*** consiste en el cese de las tareas laborales, con una duración general de 10 a 15 minutos. Son conocidas también como “ejercicios compensatorios”, dentro de estas actividades se busca contrarrestar los efectos adversos del trabajo continuo, por lo que estos ejercicios están orientados al descanso fisiológico (p.3).
- ***Pausa laboral de relajación:*** corresponden a la ejecución de ejercicios una vez finalizada la jornada laboral, su objetivo es compensar las estructuras más afectadas sin interrumpir la jornada (p.3).

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad social (IESS) menciona que las pausas activas no conllevan un esfuerzo físico al trabajador, y que se caracterizan por ser de poco impacto, leves y

de corta duración. La frecuencia sugerida dura entre 7 a 10 minutos, en cada lapso de 3 o 4 horas de trabajo. Además, menciona que, en trabajos de 8 horas, se recomiendan al menos 4 pausas distribuidas uniformemente cada 2 horas (IESS, s.f.).

2. Salud laboral

2.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución de 1948 define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades".

Partiendo de esta visión amplia, la salud laboral enmarca la promoción y mantenimiento del bienestar mental, físico y social de los trabajadores en el desenvolvimiento de cualquier ocupación. Esto incluye la prevención de daños a la salud derivados de las condiciones de trabajo, así como en el mantenimiento y ubicación de un entorno adaptado a las capacidades físicas y psicológicas del trabajador; de manera general para adaptar el trabajo a la persona, y cada persona a su tarea (Arango, Correa, & Luna, 2020).

Para Sánchez (2025) las condiciones laborales representan elementos cruciales para el bienestar y eficiencia de los empleados. Los turnos nocturnos o demasiado extensos, labores de riesgo elevado, junto con los distintos componentes psicológicos, cobran relevancia progresiva en el entendimiento del bienestar. Dentro de estos últimos, resaltan la fatiga cognitiva y la carencia de armonía en relación íntimo y laboral, factores que pueden perjudicar notablemente tanto el desenvolvimiento laboral como el equilibrio emocional de quienes lo experimentan.

2.2. Factores de riesgo laboral

El término riesgo se lo define como una posibilidad de sufrir un daño o afección que esté asociado con el trabajo que se desempeña, y cuando esta posibilidad está vinculada directamente al entorno laboral, se le denomina riesgo laboral. La continua exposición a diferentes factores de riesgos, sin medidas preventivas adecuadas, puede derivar en lo que se conoce como enfermedades ocupacionales (Parra, 2019).

El riesgo laboral engloba diversos elementos que pueden afectar la salud y el bienestar de los trabajadores. Entre estos aspectos se incluyen los horarios de trabajo, esfuerzos físicos, y las relaciones interpersonales dentro del entorno laboral. Asimismo, el tipo de actividad que se desempeña también representa un indicador clave del estado de salud y el nivel de riesgo al que puede estar expuesto un trabajador, al que se le suman los factores psicológicos, como el estrés (Parra, 2019).

Según la OMS citado por Zúñiga (2019), define al estrés como “la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización”.

Bajo este enfoque, resulta fundamental reconocer que el ámbito laboral no solo es capaz de producir presiones emocionales como el estrés, sino que también repercute en los hábitos y el grado de actividad física. Los requerimientos del trabajo, sobretodo en empleos que obligan la permanencia en inmovilidad, pueden restringir el desplazamiento físico indispensable para la salud, creando escenarios que facilitan el surgimiento de peligros adicionales, tales como el sedentarismo.

La Real Academia de la Lengua Española (2011) define al sedentarismo como: “Dicho de un oficio o de un modo de vida de poca agitación o movimiento”. Es por ello que varios estudios realizados encuentran que el sedentarismo afecta al sistema musculoesquelético, además de desencadenar patologías del sistema locomotor (Jaspe, López, & Moya, 2018).

2.3. *Salud laboral desde la Terapia Ocupacional*

Según el Marco de la Práctica de Terapia Ocupacional (OPTF, 2020), se reconocen ocho áreas de ocupación en la que la persona, grupo o poblaciones pueden participar. Estas áreas comprometen: las actividades de la vida diaria, las actividades instrumentales de la vida diaria, el descanso y sueño, educación, trabajo, el juego, ocio y participación social.

Se admite que los terapeutas ocupacionales pueden ejercer un papel protagónico en el entorno corporativo a través de acciones dirigidas a rehabilitar dolencias por la ejecución de una labor específica, propiciando de este modo el reintegro de los trabajadores tras sufrir una patología.

La Asociación Canadiense de Terapeutas Ocupacionales (CAOT, 2015) menciona que “los terapeutas ocupacionales pueden colaborar con las organizaciones laborales para promover la salud y el bienestar integral de los empleados, creando entornos de trabajo que fomenten la eficiencia, la motivación y una cultura laboral saludable y positiva”.

En la actualidad, esta disciplina ha adaptado una perspectiva biopsicosocial, la cual se considera la relación de los elementos fisiológicos, psicológicos y del entorno social en cada persona. Este paradigma faculta a los profesionales para gestionar de forma holística el goce de actividades significativas, abarcando con ello la eficiencia en el campo laboral.

2.3.1. Ergonomía desde la Terapia Ocupacional

Se establece que la ergonomía “es otro servicio que puede facilitar la Terapia Ocupacional para anticipar los factores de riesgos en el lugar de trabajo”. Es decir, los profesionales de este ámbito implementan este servicio para abordar y prevenir lesiones (Fisher, 2019).

Dentro de esta disciplina se encuentra la ergonomía preventiva, tal como menciona el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (s.f.), “es la que se encarga de estudiar la relación entre el trabajo y la persona, partiendo de la idea de que los entornos laborales no están naturalmente diseñados para el bienestar humano. Por eso, considera que la persona se encuentra en un ambiente hostil, y busca eliminar, en la medida de lo posible, los factores que afecten su confort y desempeño”.

El uso de esta disciplina en la Terapia Ocupacional tiene como objetivo principal evitar esfuerzos, disminuir errores, reducir enfermedades y lesiones ocupacionales, controlar los riesgos y corregir las situaciones que estén propensas a afectar el desempeño laboral. Por lo tanto, la implementación de la ergonomía desde la Terapia Ocupacional es primordial, dado que permite observar y adaptar el entorno, empleando la resolución de problemas partiendo desde las necesidades específicas y poder así mejorar la calidad de vida.

2.4. Sistema musculoesquelético

El sistema locomotor o musculoesquelético es el encargado de proporcionar estabilidad, forma, soporte y movimiento al cuerpo humano.

Según Serrano (2023), este sistema se encuentra subdividido en el sistema muscular, que abarca todos los tipos de músculos del cuerpo humano, especialmente de los músculos esqueléticos que forman parte de las articulaciones para generar movimientos. Y, por otra parte, el conjunto de

huesos unidos entre sí, conforman al sistema esquelético, dando así la estructura ósea del ser humano.

La ausencia de pausas activas en el entorno laboral puede contribuir en la aparición de diferentes afecciones. Uno de los inconvenientes más usuales y que representa una mayor incidencia en el ámbito laboral son los TME. Estos corresponden a todos los desórdenes que alteran la estructura y función corporal. Se presentan de forma repetitiva y se los caracteriza por dolor corporal, disminución de movilidad, alteración de la sensibilidad, fatiga y somnolencia (Cabrera, Hinojosa, Moncayo, & Gil, 2022).

Parra (2019), menciona que la mayoría de estas afecciones tienen un origen biomecánico, entre los cuales se destacan las posturas incorrectas, la manipulación de cargas excesivas y la presencia de movimientos insuficientes o desmedidos.

Este mismo autor menciona que el entorno laboral puede contribuir al desarrollo de enfermedades de origen ocupacional o agravar aquellas ya diagnosticadas. El tiempo extendido en posición sentada provoca que el peso corporal recaiga principalmente en la columna, con una mayor carga en la región lumbosacra.

La columna constituye uno de los componentes anatómicos que experimenta un desgaste más severo en entornos de oficina, a raíz de la permanencia prolongada en posiciones invariables. Los segmentos que la integran manifiestan repercusiones distintas según el tipo de actividad, la persistencia de la jornada y la configuración del puesto de trabajo. De no implementarse medidas preventivas, estos estados suelen derivar en dolencias musculares, rigidez progresiva y deficiencias en la movilidad articular.

Uno de los TME más comunes entre los trabajadores cuya actividad laboral implique permanecer sentados durante lapsos considerables de tiempo es la cervicodorsalgia. Según lo señalado por Gómez (2021), “se trata de una condición caracterizada por la aparición de dolor a la altura del cuello en las vértebras cervicales, y que puede extenderse hacia la región dorsal”. Esta afección suele estar asociada a posturas inadecuadas mantenidas durante la jornada, así como a la falta de movilidad en la zona superior del tronco.

Por otro lado, la lumbalgia representa otra alteración frecuente dentro de este grupo de trastornos. Se describe como “un síndrome caracterizado por dolor que proviene por debajo del margen de las últimas costillas y por encima de los glúteos”. Dentro de sus variantes, la más habitual es la lumbalgia inespecífica o mecánica común, es aquella que en la que no se puede reconocer la causa que la provoca y se vincula a un desajuste entre las demandas físicas del entorno laboral y el entorno funcional del trabajador (Lizier, Vaz, & Kimiko, 2015).

METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo cualitativa, descriptiva y analítica, misma que pretende fundamentar las teorías existentes sobre la aplicación de pausas activas como una estrategia preventiva en la salud laboral publicadas en los últimos 10 años, mediante el análisis bibliográfico en las diferentes bases del sistema web para evaluar la interrelación de la variable independiente y su dependiente, aplicando el formato de revisiones sistemáticas PRISMA que permite asegurar la validez del estudio y minimizar los sesgos, lo que incrementa la credibilidad y consistencia de los hallazgos obtenidos dentro de la investigación.

Proceso de elección

El conjunto de documentos analizados se efectuó mediante parámetros de inclusión y exclusión, definidos tras una exploración exhaustiva de diversas fuentes de información.

Criterios de inclusión de estudio

Para el desarrollo de la investigación se evaluó y sintetizaron artículos en los siguientes criterios de inclusión:

- Estudios publicados entre 2015 y 2025.
- Documentos de fuentes primarias.
- Estudios completos.
- Estudios con enfoque de terapia ocupacional en la salud laboral.
- Estudios sobre aplicación de pausas activas.
- Artículos en español, inglés, italiano y portugués.

Criterios de exclusión de estudio

Los artículos que no se utilizaron para la revisión sistemática se determinaron basados en los siguientes criterios de exclusión:

- Estudios publicados fuera del rango de los últimos 10 años.
- Estudios no concluidos.
- Artículos que no se relacionen con el tema central de la investigación.

Estrategias de búsqueda y fuentes de información

Las estrategias de búsqueda de artículos científicos empleados en la presente revisión sistemática, tiene como objetivo la identificación de estudios con validez científica y potencialmente elegibles, para esto se realizó una búsqueda minuciosa online en las siguientes fuentes de datos: Dialnet, Scielo, PubMed, ResearchGate y buscadores como Google Académico de las cuales se seleccionaron 22 artículos.

Se utilizó la búsqueda de información con la aplicación de palabras claves: “Pausas Activas” “Terapia Ocupacional” “Salud Laboral” “Intervenciones”, a esto se utilizó el sistema MeSH conforme a lo sugerido por la base de datos PubMed, y se emplearon los descriptores según cada base consultada, combinando los términos mediante los operadores booleanos “AND” y “OR”.

Análisis de contenidos de los artículos seleccionados

A continuación, se presenta el esquema de selección bibliográfica de revisión, elaborado conforme al modelo PRISMA. Este mapa metodológico abarca desde la identificación inicial de fuentes hasta la validación de la muestra final de estudios incluidos.

En la fase de Identificación se recopilieron 10,230 registros provenientes de distintas fuentes académicas, entre ellas se encuentran Dialnet (n = 60), Scielo (n = 12), ResearchGate (n = 100), Pubmed (n = 5,038) y Google Académico (n = 5,020).

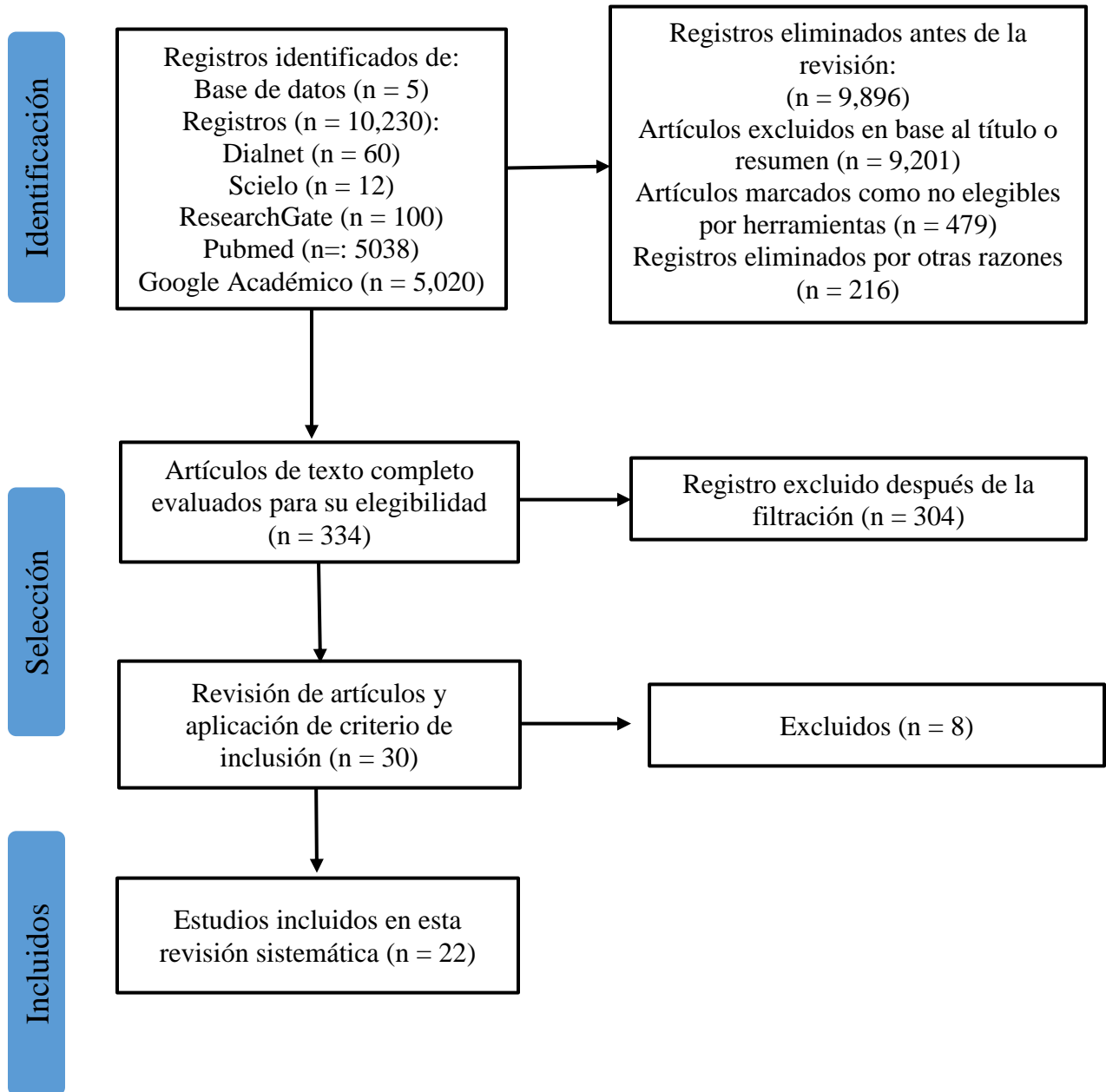
Tras la recolección de datos, se llevó a cabo un proceso de depuración de los hallazgos. Inicialmente se identificaron 9,896 registros, de los cuales se descartó la gran mayoría tras una revisión preliminar: 9,201 no coincidían con los criterios establecidos de título o resumen, 479 fueron rechazados por filtros automáticos y 216 se omitieron por discrepancias administrativas o metodológicas.

En la fase de selección, se procedió al análisis integral de 334 artículos de texto completo. De este grupo, 304 fueron descartados al no cumplir estándares de la investigación. Posteriormente, se realizó un análisis detallado de los 30 trabajos restantes bajo criterios de inclusión; en esta etapa, otros 8 artículos fueron excluidos debido a que su metodología no se alineaba estrictamente con los parámetros del estudio.

Como resultado de este riguroso filtrado, 22 estudios cumplieron con la totalidad de los requisitos y se incorporaron en la presente revisión sistemática. Este flujo de selección garantiza la cohesión con la literatura vigente y asegura que la evidencia integrada sea de alta relevancia y calidad.

Diagrama de flujo para recolección de datos sistemáticos

Búsqueda Bibliográfica



Elaborado por: Helen Castro (2025).

DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

Descripción de los resultados según los objetivos

Resultados del objetivo específico 1

Autores

Aporte al primer objetivo: *Describir*

los riesgos laborales asociados a la falta de pausas activas en el ámbito laboral.

(Cabrera, Hinojosa, Moncayo, & Gil, 2022)

El estrés constituye uno de los principales riesgos dentro del trabajo, ya que es reconocida como una enfermedad silenciosa que acarrea síntomas como cansancio, aburrimiento y afectación en el rendimiento; todos estos estresores constituyen una cadena negativa e influyen directamente en la salud del trabajador.

(Scoppolini, y otros, 2024)

La práctica sedentaria está estrechamente relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, problemas metabólicos (niveles altos de glucosa en ayunas y colesterol) y un envejecimiento prematuro de los músculos esqueléticos.

(Zúñiga, 2019)

Este estudio indica que el mayor detonante para dar inicio a muchas enfermedades es el estrés. Viéndose reflejado en síntomas como falta de sueño, dolores de cabeza, tensiones musculares y trastornos digestivos que deterioran la calidad de vida de la persona.

(Balcazar & Solano, 2025)

La efectividad de las pausas activas en los trabajadores de oficina demuestra que la exposición prolongada de posturas sostenidas y patrones repetitivos más la falta de cortos periodos de descanso para recuperarse de la tarea incrementa el riesgo de padecer afecciones musculoesqueléticas.

(Pincay, Chiriboga, & Vega, 2021)

Los resultados del presente estudio indican que la población estudiada presenta dolencias notorias en el sistema musculoesquelético debido a la tendencia de posturas forzadas e inadecuadas en sus labores. El levantamiento de cargas representa un riesgo físico, más aún si no se emplean pausas de recuperación adecuadas y el equipo de protección personal.

(Parra, 2019)

El estudio señala que en trabajadores que permanecen más de seis horas de pie presentan problemas circulatorios, así como también mantenerse en una posición sentada sin cambios de postura o breves descansos conllevan a producir problemas óseos que acarrearán las malas posturas.

Las consecuencias de omitir los descansos breves durante la jornada se manifiestan desde diversas perspectivas. El estrés se posiciona como el peligro principal, expresándose mediante el cansancio crónico, la baja productividad, los trastornos del descanso y la falta de actividad física. Todo esto genera una sobrecarga sostenida que provoca un declive gradual en el bienestar integral del trabajador.

Las posturas forzadas y dolencias musculoesqueléticas llevan a la persona a compensar su dolor con malas posturas, es por esta razón que los aportes coinciden en que las actividades realizadas en cada trabajo y la falta de descansos adecuados interrumpen los procesos de regulación fisiológica y biomecánica del cuerpo, amplificando la probabilidad de desarrollar riesgos físicos, psicológicos y ergonómicos.

Resultados del objetivo específico 2

Autores

Aporte al segundo objetivo: *Explorar el rol de la Terapia Ocupacional en el uso de pausas activas como estrategia de salud.*

(Jaspe, López, & Moya, 2018)

Las pausas activas son consideradas como parte clave de programas de salud ocupacional, el profesional de la salud debe tener en cuenta dos puntos: que los tiempos no interfieran en la producción de la empresa, y que las pausas sean implementadas acorde a las exigencias de cada trabajo.

(Brown, Schell, & Pashniak, 2017)

El presente estudio sustenta la responsabilidad de los terapeutas ocupacionales y otros profesionales de la salud en la gestión del riesgo de fatiga laboral. Además, cumplen un papel fundamental en la sensibilización del personal acerca de los riesgos causados por la falta de prevención de salud ante puestos de trabajo que estén relacionados con la fatiga y estrés laboral.

(Batista, Dias, Moreira, Matos, & Minelli, 2024)

La implementación de pausas activas por parte de los terapeutas ocupacionales representa una estrategia viable con un impacto positivo en la reducción del sedentarismo, estrés y dolores a nivel muscular. Al implementar esta alternativa, los terapeutas buscan incorporar rutinas que resulten en mejor rendimiento y personal más activos, promoviendo un entorno productivo y más saludable.

(Parra, 2019)

El presente estudio demuestra el enfoque de promoción y prevención de salud que ofrecen las pausas laborales, ya que se las considera como una herramienta de prevención de riesgo ergonómico brindada por profesionales de la salud ocupacional. Asimismo, manifiesta que la aplicación de esta estrategia eleva el estado de salud, pudiendo ser incluso de efecto curativo de dolencias que derivan de cada puesto de trabajo.

(Loor, Mendoza, & Alcívar, 2023)

El terapeuta tiene como base fundamental la seguridad y salud

ocupacional, en ella reconoce, previene y controla los riesgos que el puesto de trabajo pueda implicar a la persona, para así promover la salud y seguridad desde las mejores prácticas laborales y políticas de cada institución.

La labor del terapeuta ocupacional en el entorno corporativo surge a partir del fomento del bienestar y la anticipación de riesgos. Basándose en el análisis situacional, el profesional diseña una ruta estratégica para organizar y ajustar las acciones terapéuticas de acuerdo con los requerimientos específicos de cada rol laboral.

Se resalta la relevancia del terapeuta ocupacional para detectar las repercusiones derivadas de la carencia de medidas preventivas en los espacios de trabajo. Desde esta perspectiva, estos profesionales logran determinar las necesidades ergonómicas del entorno y su vinculación directa con el agotamiento emocional o estrés.

Resultados del objetivo específico 3

Autores	Aporte al tercer objetivo: <i>Identificar</i>
	<i>los beneficios de las pausas activas como una herramienta de salud preventiva.</i>
<hr/> <p>(Cabrera, Hinojosa, Moncayo, & Gil, 2022)</p>	<hr/> <p>Destinar un espacio para la realización de una pausa cumple con la función de estirar y fortalecer los músculos, mejorar la movilidad articular al corregir malas posturas y disminuir las cargas del trabajo previniendo lesiones por sobreuso, asimismo favorece las funciones cardiovasculares debido al sedentarismo laboral.</p>
<hr/> <p>(Jaspe, López, & Moya, 2018)</p>	<hr/> <p>Para mitigar los factores que ocasionan lesiones a nivel musculoesquelético, se debe considerar la aplicación de pausas activas en las que se produzca un cambio de posición o de tarea. Considerar estos puntos de vista permite desarrollar hábitos de vida saludables, aumentando la productividad y concentración.</p>
<hr/> <p>(Ochoa, Centeno, Hernández, & Guamán, 2020)</p>	<hr/> <p>Tras la práctica de pausas activas, los resultados de las intervenciones mostraron cambios significativos entre la primera y</p> <hr/>

segunda medición de la condición física de los trabajadores en diversas tareas. Con ello, se reafirma la idea de que estos breves momentos de actividad física ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y prevenir enfermedades derivadas de las posturas forzadas, prolongadas y repetitivas.

(Zúñiga, 2019)

El presente artículo sugiere que la intervención temprana no solo beneficiaría a las organizaciones a prevenir enfermedades mayores; sino que se busca potenciar el desempeño del trabajador, además de apuntar a la reducción de ausentismos y de esta manera incrementar su proactividad y productividad.

(Morales, Román, Fenández, &
Robledo, 2024)

Al destacar el programa de pausas activas como una alternativa para disminuir el estrés laboral, el estudio ilustra la importancia de realizar planificaciones estratégicas, ya que al disminuir el estrés e introducir las pausas activas se aumenta la autoestima, previenen enfermedades, lesiones osteomusculares y mejoran el desempeño laboral en general.

(Yi Ding, Yaqin Cao, Vincent G. Duffy, & Zhang, 2020)

Los resultados de la población de estudio en la que fueron expuestos a una electromiografía de los músculos dorsal ancho y trapecio superior, durante el trabajo prolongado de la postura estática sentado, demostraron que estar de pie y estirarse durante 5 minutos fue el tipo de descanso más eficiente y que podía mantener los músculos en recuperación durante 45 minutos.

Las pausas activas impactan positivamente el bienestar corporal y el desempeño motriz de los empleados. Sus ventajas principales incluyen la corrección postural, estirar y fortalecer los músculos, así como la optimización del rango de movimiento y la reducción de la fatiga física. Estos puntos son claves para evitar afecciones derivadas de la sobrecarga y contrarrestar las consecuencias del sedentarismo en el aparato circulatorio.

Los estudios fisiológicos demuestran que los lapsos cortos de estiramientos promueven una recuperación muscular sostenida, para ello es necesario reconocer que la aplicación temprana es el primer paso para prevenir complicaciones de salud a largo plazo y optimizar el desempeño, todo esto es necesario para contribuir a disminuir el estrés y reducir el ausentismo laboral.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio, dados a través de un análisis bibliográfico evidencian que la ausencia de pausas activas en el entorno laboral se asocia a múltiples riesgos para la salud de los trabajadores, principalmente de tipo musculoesquelético debido a la escasa actividad dentro de las jornadas laborales. Esto concuerda con lo descrito por Lizier et al. (2015) y Gómez (2021), ya que ambos estudios mencionan que una de las causas principales del dolor lumbar y cervical es el uso recurrente y sostenido de equipos de trabajo no acordes a las características y necesidades del trabajador, además de recalcar que las consecuencias y dolores físicos están directamente relacionadas a malas posturas, así como la falta de movilidad entre jornada.

En esta misma línea, Scoppolini et al. (2024) hacen énfasis en los riesgos cardiovasculares dados como resultado de las labores de tipo administrativas donde la postura dominante es estática frente a un escritorio, lo que da como resultado la nula actividad física aumentando el índice del sedentarismo.

Por otro lado, Balcazar y Solano (2025) adicionan las condiciones ambientales como un factor de riesgo laboral, ya que una iluminación incorrecta puede acarrear problemas mayores debido a que los trabajadores adoptan posturas inadecuadas o tienden a forzar la vista, por lo que puede contribuir a la fatiga ocular.

En cuanto al rol de actuación de la Terapia Ocupacional en el uso de pausas activas como una herramienta preventiva de intervención, se identificó la importancia de la práctica del personal de salud ocupacional en áreas de trabajo exigentes. Esto es respaldado por el estudio de Batista et al. (2024), en el que enfatizan la relevancia de los programas de gestión que involucren la práctica consciente de pausas activas brindada por profesionales de salud ocupacional, ya que es

mencionada como una estrategia viable y con impacto positivo en la reducción de estrés, dolores musculares y la reducción del sedentarismo, mejorando el estado de salud física, emocional y mental, desde un enfoque preventivo y de promoción, este estudio recalca el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores, viéndose reflejados en la productividad de la empresa.

No obstante, Balcazar y Solano (2025) mencionan que el papel de la Terapia Ocupacional no es solo la participación e implementación de esta estrategia de manera aislada, sino que además destacan su participación en la identificación y modificación de factores de riesgo ergonómicos presentes en un puesto de trabajo. La implementación de mejoras ergonómicas, tales como ubicación correcta del teclado, sillas con soporte lumbar adecuado y la regulación de la altura de los monitores, han sido reconocidos como una estrategia efectiva en la prevención de alteraciones musculoesqueléticas.

Esto permite que las pausas activas sean implementadas como una herramienta integrada dentro de un abordaje ergonómico más amplio, orientado en la promoción de salud y al mantenimiento del desempeño ocupacional, viéndose reflejado en una intervención con un enfoque holístico al observar e identificar todas las problemáticas que el ambiente laboral puede generar en un trabajador.

Los hallazgos de la revisión indican que la implementación de pausas activas constituye una herramienta eficaz a la hora de combatir el sedentarismo en el trabajo, esto es sustentado por Britez (2024) y Abreu (2025), los cuales mencionan que al aplicar las pausas laborales se mejora el estado de salud físico, mejora el rendimiento laboral y existe una disminución del estrés y fatiga por exceso de tareas. Además de ser una herramienta ergonómica debido a la incidencia de movimientos repetitivos y malas posturas. En conjunto, la evidencia muestra que las

intervenciones no solo favorecen el bienestar físico y mental de los trabajadores, sino que también impactan positivamente en el desempeño laboral, por ende, en su productividad.

Diversas investigaciones concuerdan en que los descansos generan ventajas considerables al disminuir el agotamiento físico, mejoras a nivel postural y optimizar la productividad. No obstante, se subraya que estas ventajas están predispuestas a una correcta realización y a la personalización según los requerimientos particulares de cada área, garantizado así su impacto positivo.

CONCLUSIONES

Las contribuciones permiten determinar que:

- La carencia de descansos conscientes y dinámicos eleva la vulnerabilidad de los empleados ante riesgos de carácter físico, ergonómico y mental, impactando negativamente tanto en su bienestar como la eficiencia. El agotamiento físico, tensión muscular, el mantenimiento de posiciones incómodas, las tareas mecánicas y el crecimiento de niveles de estrés demuestran un consumo crónico de energía del trabajador. Esto facilita el desarrollo de afecciones musculoesqueléticas y una baja productividad. Tales evidencias ratifican que omitir intervalos de revitalización durante el horario de trabajo es un elemento decisivo en la degradación de la calidad de vida del empleado.
- La terapia Ocupacional desempeña un rol esencial en la aplicación de las pausas activas, su intervención está enfocada desde un punto preventivo de salud ocupacional. Su actuación constituye una herramienta eficaz dentro de las organizaciones, ya que su intervención se centra en la identificación de riesgos propios de cada puesto de trabajo y en la aplicación de estrategias acordes a las demandas físicas individuales y a la naturaleza de las tareas laborales, contribuyendo al desempeño y bienestar del personal.
- Las pausas activas constituyen una herramienta preventiva capaz de combatir el sedentarismo, mejorar la salud y potenciar el desempeño de los trabajadores. Su aplicación contribuye a la corrección de posturas inadecuadas, disminución del estrés laboral, mejora en la concentración, recuperación muscular y el incremento de la movilidad articular, lo que permite reducir el riesgo de lesiones por sobreuso y enfermedades asociadas al sedentarismo. Incluso intervenciones breves generan cambios positivos sostenidos, favoreciendo la prevención de enfermedades, la reducción del ausentismo y el fortalecimiento del bienestar laboral.

- La implementación de pausas activas analizadas bajo la óptica de la Terapia Ocupacional, genera un impacto positivo como medida de prevención en el ámbito del bienestar laboral. Los datos confirman que la carencia de intervalos de cambio de actividad eleva la vulnerabilidad entre riesgos físicos, ergonómicos y psicológicos, perjudicando la integridad y productividad de la persona. Frente a este escenario, la participación del terapeuta ocupacional impulsa la salud, optimiza el rendimiento en las tareas y consolida el bienestar general, con el fin de propiciar ambientes de trabajo más equilibrados y seguros.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental que las empresas integren las pausas activas dentro de sus planes de prevención de riesgos laborales, dada la consistencia de los estudios que certifican su eficacia para contrarrestar los peligros a los que se enfrenta el personal. Asimismo, estas intervenciones deben ejecutarse de forma estructurada y permanente, evitando su uso ocasional, con el fin de potenciar beneficios duraderos tanto en el bienestar físico como en la eficiencia del empleado

- Se sugiere que la planificación y ejecución de los programas de pausas activas sea guiada por profesionales de Terapia Ocupacional especializados en salud laboral, debido a su formación en análisis de puestos de trabajo, prevención de riesgos y promoción de salud laboral.

- Se recomienda que las pausas activas sean adaptadas a las características de cada puesto de trabajo, considerando las demandas físicas, posturales y cognitivas, con el fin de responder de manera efectiva a los riesgos identificados en cada entorno laboral.

- Fomentar el interés hacia desarrollo de estudios de intervención y evaluaciones que permitan medir de forma objetiva el impacto de las pausas activas en la salud laboral, complementando con evidencia las futuras intervenciones en el amplio campo laboral.

REFERENCIAS

- Abreu, S. (2025). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo. *Dialnet*, 2(1), 57-72. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10055299>
- Arango, J., Correa, Y., & Luna, J. (2020). La Salud Ocupacional y su respuesta histórica a las necesidades de salud de los trabajadores. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 21(2). Obtenido de <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/140>
- Balcazar, L., & Solano, J. (2025). Impacto de pausas activas en la disminución de trastornos músculos esqueléticos en personal oficinista . *ResearchGate*, 9(2). doi:<https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e614>
- Batista, L., Dias, D., Moreira, P., Matos, D., & Minelli, B. (2024). Impact of active breaks on sedentary behavior and perception of productivity in office workers . *PUBMED*, 22(2), 01-09. doi:10.47626/1679-4435-2023-1213
- Britez, L. (2024). Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 4(1). doi:10.32457/reafl.2671
- Brown, C., Schell, J., & Pashniak, L. (2017). Occupational therapists' experience of workplace fatigue: Issues and action. *PUBMED*, 57(4), 517-527. doi:10.3233/WOR-172576
- Cabrera, R., Hinojosa, M., Moncayo, J., & Gil, A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales . *Dialnet*, 8(3), 1291-1311. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Cáceres, S., Magallanes, A., Torres, D., Copara, P., Escobar, M., & Mayta, P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Scielo*, 34(4). doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>.

CAOT. (2015). *Asociación Canadiense de Terapeutas Ocupacionales*. Obtenido de CAOT Position Statement: Occupational therapy and workplace health: <https://caot.in1touch.org/document/3709/O%20%20OT%20and%20Workplac%20e%20Health.pdf>

European Agency for Safety and Health at Work (EU OSHA). (2022). Obtenido de OSH Pulse: Occupational safety and health in post pandemic workplaces (Flash Eurobarometer Report). Retrieved from European Union Agency for Safety and Health at Work website.: <https://osha.europa.eu/es/facts-and-figures/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>

Fisher, T. (2019). Occupational Therapy's Work and Industry Area of Practice: Content in Entry-Level Professional Occupational Therapy Curricula: A Survey. *ResearchGate*, 7(4), 1-10. doi:<https://doi.org/10.15453/2168-6408.1582>

Gómez, A. (2021). Seguridad y salud en el trabajo en Ecuador. *Scielo*, 24(3). doi:<https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.03.01>

IESS. (s.f.). *Las pausas activas generan ambientes laborales saludables*. Obtenido de Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social: https://www.iess.gob.ec/es/web/mobile/home/-/asset_publisher/0hbG/content/las-pausas-activas-generan-ambientes-laborales-

saludables/10174?redirect=http%3A%2F%2Fwww.iess.gob.ec%2Fes%2Fweb%2Fmobile%2Fhome%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_0hbG%26p_p_lifecycle%3D0%26p

Instituto de Salud pública de Chile. (2023). *Pausas en el trabajo: Consideraciones conceptuales*.

Obtenido de <https://www.ispch.cl/wp-content/uploads/2023/11/NT-116-Pausas-en-el-Trabajo-Consideraciones-Conceptuales-v0-2023.pdf>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (s.f.). *Riesgos ergonómicos en el trabajo*.

Obtenido de INSST: <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-ergonomicos>

Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. . *CIDE*, 2(7). Obtenido de

<http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/1288>

Lizier, D., Vaz, M., & Kimiko, R. (2015). Ejercicios para tratamiento de lumbalgia inespecífica.

ResearchGate, 62(6), 842-846. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/275608946_Ejercicios_para_tratamiento_de_lombalgia_inespecifica

Loor, M., Mendoza, M., & Alcívar, M. (2023). Perspectivas sobre seguridad, salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral en el período 2019-

2023. 4(2). doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.10558648>

Ministerio del ambiente, Agua Transición y Transición Ecológica. (2023). Obtenido de

Instructivo de pausas activas (v.05): https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/07/instructivo_pausas_activas_maate.pdf

- Morales, D., Román, H., Fenández, S., & Robledo, M. (2024). Efecto del programa de pausas activas y reducción del estrés laboral en el personal médico. *ResearchGate*, 8(6), 5571-5583. doi:10.37811/cl_rcm.v8i6.15272
- Ochoa, C., Centeno, A., Hernández, L., & Guamán, A. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Scielo*, 12(5). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308
- OIT. (2023). *Organización Internacional del Trabajo*. Obtenido de Lista de Enfermedades Ocupacionales: <https://www.ilo.org/es/publications/lista-de-enfermedades-profesionales-de-la-oit-revisada-en-2010>
- OIT. (2024). *Organización Internacional del Trabajo*. Obtenido de Seguridad y Salud en el Trabajo: <https://www.ilo.org/es/temas-y-sectores/seguridad-y-salud-en-el-trabajo#stat>
- OPTF, A. O. (2020). Occupational therapy practice framework (OPTF): Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74. doi:<https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). Obtenido de Definición de salud.
- Parra, A. (2019). Factores de riesgo ergonómico en personal administrativo, un problema de salud ocupacional. *Dialnet*, 2(15). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7471199>

- Pincay, M., Chiriboga, G., & Vega, V. (2021). Posturas inadecuadas y su incidencia en trastornos musculoesqueléticos. *Scielo*, 30(2), 161-168. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602021000200161
- Real Academia Española. (2011). *Sedentario*. Obtenido de En Diccionario de la lengua española (23.^a ed., versión en línea).: <https://dle.rae.es/sedentario>
- Real Academia Española. (2014). *Pausa*. En *Diccionario de la Lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/pausa>
- Restrepo, C. (2018). Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 1(1). Obtenido de <https://share.google/XsoMtOyPr59cle9Y0>
- Sánchez, D. (2015). Vista de Ausentismo laboral: una visión desde la gestión de la seguridad y la salud en el trabajo. *ResearchGate*. Obtenido de <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/182/114>
- Scoppolini, M., Pinelli, E., Masini, A., Zinno, R., Dallolio, L., & Bragonzoni, L. (2024). Workplace active breaks for university workers: the UNIFIT pilot study protocol . *PUBMED*, 10(3). doi:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39253039/>
- Serrano, C. (2023). *Sistema musculoesquelético*. Obtenido de Kenhub: <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sistema-musculoesqueletico>
- Zúñiga, E. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores . *ResearchGate*, 22(44), 115-120. doi:<http://dx.doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

ANEXOS

- MATRIZ DE PAPERS UTILIZADOS

Artículos relevantes aplicando los criterios de inclusión

N°	Base de datos/ revistas	Título de artículo de investigación	Autor y Año de publicación	Diseño de investigación	Lugar de procedencia	Link
1	CIDE Ecuador	La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas.	Jaspe, C., López, F., Moya, S. (2018)	Investigación Descriptiva	Venezuela	https://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/1288
2	Scielo	Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos.	Cáceres-Muñoz, V. S., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & Mayta-Tristán, P. (2017)	Investigación Evaluativa	Perú	https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848 .
3	Scielo	Seguridad y salud en el trabajo en Ecuador	Gómez G., A. R (2021)	Investigación Descriptiva	Ecuador	https://doi.org/https://dx.doi.org/10.12961/apr1.2021.24.03.01
4	ResearchGate	Impacto de pausas activas en la disminución de trastornos músculos esqueléticos en personal oficinista	Balcazar, L., Solano, J. (2025)	Investigación Descriptiva	Ecuador	https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e614

5	Dialnet	Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales	Cabrera Armijos, R. A., Hinojosa Donoso, C. M., Moncayo Hurtado, J. I., & Gil Zumba, A. S. (2022).	Investigación Descriptiva	Ecuador	https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3
6	<i>Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física</i> , 4, 1-4.	Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos.	Britez, L. (2024)	Investigación Descriptiva	Paraguay	https://doi.org/10.32457/reaef1.2671
7	Dialnet	Factores de riesgo ergonómico en personal administrativo, un problema de salud ocupacional.	Parra Cruz, A. (2019)	Investigación Descriptiva	Portoviejo, Ecuador	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7471199
8	<i>Dialnet</i>	Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo.	Abreu, S. (2025).	Investigación Experimental	Ecuador	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10055299
9	Scielo	La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas.	Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K. A., & Castillo Vizquete, J. R. (2020).	Investigación Documental	Cuba	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308
10	ScienceDirect	It is Time to Have Rest: How do Break Types Affect Muscular Activity and Perceived Discomfort During Prolonged Sitting Work	Yi Ding, Yaqin Cao, Vincent G. Duffy, Xuefeng Zhang	Investigación experimental	Corea	https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008

11	The Open Journal of Occupational Therapy, 7(4), 1-10.	Occupational Therapy's Work and Industry Area of Practice: Content in Entry-Level Professional Occupational Therapy Curricula: A Survey.	Fisher, T. F. (2019).	Investigación Descriptiva	USA	https://doi.org/https://doi.org/10.15453/2168-6408.1582
12	Scielo	Perspectivas sobre seguridad, salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral en el período 2019-2023	Loor Macías, M. G., Mendoza Cevallos, M. G., & Alcívar Catagua, M. A. (2023).	Investigación Documental	Manabí. Ecuador	https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10558648
13	Revista cubana de salud y trabajo	La Salud Ocupacional y su respuesta histórica a las necesidades de salud de los trabajadores.	Arango Soler, J. M., Correa Moreno, Y. A., & Luna García, J. E. (2020)	Investigación Descriptiva	Cuba	https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsy/article/view/140
14	PUBMED	Workplace active breaks for university workers: the UNIFIT pilot study protocol	Scoppolini, M., Pinelli, E., Masini, A., Zinno, R., Dallolio, L., & Bragonzoni, L. (2024).	Investigación Experimental	Italia	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39253039/
15	ResearchGate	El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores	Zuñiga, E. (2019)	Investigación Explicativa	Perú	https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317
16	PUBMED	Impact of active breaks on sedentary behavior and perception of productivity in office workers	Batista-Ferreira, L., Sandy, D. D., Silva, P. C. M. C., Medeiros-Lima, D. J. M., & Rodrigues, B. M. (2024).	Investigación Descriptiva	Brasil	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39371286/

17	PUBMED	Occupational therapists' experience of workplace fatigue: Issues and action. <i>Work</i> , 57(4), 517-527	Brown, C. A., Schell, J., & Pashniak, L. M. (2017).	Investigación Experimental	Reino Unido	https://doi.org/10.3233/WOR-172576
18	ResearchGate	Efecto Del Programa De Pausas Activas Y Reducción Del Estrés Laboral En El Personal Médico	Morales, D., Román, H., Fernández, S., Robledo, M. (2024)	Investigación Experimental	México	DOI: 10.37811/cl_rcm.v8i6.15272
18	SCIELO	Posturas inadecuadas y su incidencia en trastornos músculo esqueléticos.	Pincay Vera, M. E., Chiriboga Larrea, G. A., & Vega Falcón, V. (2021).	Investigación Observacional, descriptivo, prospectivo y de corte transversal	Ecuador	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602021000200161
20	ResearchGate	Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica..	Lizier, D. T., Perez, M. V., & Sakata, R. K. (2015).	Investigación Explicativa	Brasil	https://www.researchgate.net/publication/275608946_Exercicios_para_tratamento_de_lombalgia_ine especifica
21	Dialnet	Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A. .	Restrepo, C. (2015).	Investigación Experimental	Colombia	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8670788.pdf
22	ResearchGate	Vista de Ausentismo laboral: una visión desde la gestión de la seguridad y la salud en el trabajo.	Sánchez. D. (2015).	Investigación Documental	Colombia	https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/182/114

- CERTIFICADO ANTIPLAGIO

 **CERTIFICADO DE ANÁLISIS**
magister

Tesis Helen corregida-1-31

0%
Textos sospechosos

1% Similitudes (ignorado)
< 1 % similitudes entre comillas
0 % entre las fuentes mencionadas

2% Idiomas no reconocidos (ignorado)

Nombre del documento: Tesis Helen corregida-1-31.pdf
ID del documento: d010f400fbd67ff4ec8cbe49cd3a14261b71ff6
Tamaño del documento original: 408.49 kB

Depositante: RAMIRO LOOR MERA
Fecha de depósito: 19/1/2026
Tipo de carga: interfaz
fecha de fin de análisis: 19/1/2026

Número de palabras: 5954
Número de caracteres: 40.081

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuente principal detectada

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 INFORME FINAL INTEGRADO.pdf INFORME FINAL INTEGRADO #409d66 Viene de mi biblioteca 1 fuente similar	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 repositorio.utn.edu.ec El estrés ante los exámenes de los estudiantes del segu... http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4961/8/05_FECYT_2498_TRABAJO_GRADO.p...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
2	 repositorio.utn.edu.ec El estrés ante los exámenes de los estudiantes del segu... http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4961	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
3	 osha.europa.eu https://osha.europa.eu/sites/default/files/summary_report_on_reproductive_toxicants_ES.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)
4	 Documento de otro usuario #443968 Viene de otro grupo	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
5	 www.redalyc.org LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREV... https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/621968096002.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)