



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Posición adelantada de cabeza y estrés laboral en trabajadores administrativos
de una empresa logística, 2023

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Rodríguez Porras, Lizeth Olinda


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5711-7124>

Asesor: Mg. Vera Arriola, Juan Américo

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8665-0543>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

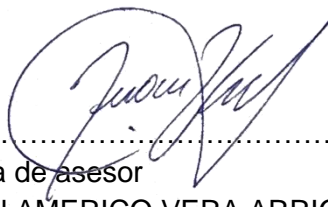
Yo Lizeth Olinda Rodríguez Porras egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "POSICION ADELANTA DE CABEZA Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA EMPRESA LOGISTICA, 2023." Asesorado por el docente: Mg. Vera Arriola, Juan Américo DNI 42714753 ORCID 0000-0002-8665-0543 tiene un índice de similitud de (6) (seis) % con código oid:14912:257417012 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:


1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor
 LIZETH OLINDA RODRIGUEZ PORRAS
 DNI: 41375058



.....
 Firma de asesor
 JUAN AMERICO VERA ARRIOLA
 DNI: 42714753

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

En el reporte turnitin se ha excluido manualmente como se observa en la parte final del mismo lo que compone a la estructura del modelo de tesis de la universidad, como instrucciones o material de plantilla, redacción común o material citado, que no compromete la originalidad de la tesis.

Lima, 05 de octubre de 2023

**“POSICIÓN ADELANTADA DE CABEZA Y ESTRÉS LABORAL EN
TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA EMPRESA
LOGÍSTICA, 2023”**

Declaratoria jurada de autoría y originalidad del trabajo

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi madre, que me insistió e impulsó a continuar con mis metas y siempre me motiva para seguir con mis ideales. A mi hija que me acompañó en este proceso profesional y es el motivo por el cuál pude alcanzar esta gran meta.

AGRADECIMIENTO

Para empezar, le doy gracias a Dios por las bendiciones concedidas. Gracias a mis docentes por sus enseñanzas que fueron parte de mi formación profesional. A mi asesor por permitirme concluir con este logro profesional. A la empresa logística que me abrió las puertas para realizar esta investigación y a todos sus colaboradores. A mis amigos y compañeros que me apoyaron e hicieron que esta experiencia universitaria sea inolvidable. También dar gracias a mi esposo por su apoyo y a mi hermosa hija que fue y será mi cómplice en cada logro que alcance. Y por último agradecer a toda mi familia en general por su inmenso apoyo, confianza y motivación hacia mi persona.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema.....	Pag 13
1.2. Formulación del problema.....	Pag 15
1.2.1. Problema general.....	Pag 15
1.2.2. Problemas específicos.....	Pag 15
1.3. Objetivos de la investigación.....	Pag 16
1.3.1. Objetivo general.....	Pag 16
1.3.2. Objetivos específicos	Pag 16
1.4. Justificación de la investigación.....	Pag 17
1.4.1. Teórica.....	Pag 17
1.4.2. Metodológica.....	Pag 18
1.4.3. Práctica.....	Pag 18
1.5. Limitaciones de la investigación.....	Pag 18

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	Pag 20
2.2. Bases teóricas.....	Pag 26
2.3. Formulación de hipótesis.....	Pag 33
2.3.1. Hipótesis general.....	Pag 33
2.3.2. Hipótesis específicas.....	Pag 33

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación.....	Pag 35
3.2. Enfoque investigativo.....	Pag 35
3.3. Tipo de investigación.....	Pag 36
3.4. Diseño de la investigación.....	Pag 36
3.5. Población, muestra y muestreo.....	Pag 37

3.6. Variables y operacionalización	Pag 38
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	Pag 40
3.7.1. Técnica.....	Pag 40
3.7.2. Descripción.....	Pag 40
3.7.3. Validación.....	Pag 43
3.7.4. Confiabilidad	Pag 45
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	Pag 46
3.9. Aspectos éticos.....	Pag 46

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados.....	Pag 48
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	Pag 48
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	Pag 51
4.1.2. Discusión de resultados.....	Pag 56

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	Pag 60
5.2. Recomendaciones.....	Pag 61

REFERENCIAS.....	Pag 63
-------------------------	---------------

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	Pag 74
Anexo 2: Instrumentos.....	Pag 78
Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética.....	Pag 81
Anexo 4: Formato de consentimiento informado.....	Pag 82
Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos..	86
Anexo 6: Reporte de similitud de Turnitin.....	Pag 87

RESUMEN

Según la OMS, entre el 20% y 30% de la población mundial sufre trastornos musculoesqueléticos. En España, estos trastornos han aumentado, representando el 38,2% de los accidentes laborales y el 70% de las enfermedades profesionales. La antepulsión de cabeza, una alteración postural, se asocia con dolor debido a condiciones ergonómicas inadecuadas y tiempo sedente en trabajos administrativos. Además, el estrés laboral es alto debido a demandas que superan capacidades, impactando la salud física y mental de los trabajadores. Esta combinación de factores hace que la relación entre antepulsión de cabeza y estrés en trabajadores administrativos sea un tema de interés para investigar. El objetivo de la presente investigación fue determinar relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023. Se realizó un estudio cuantitativo, observacional, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 90 trabajadores de una empresa logística. Los resultados fueron: una edad se encontró una media de 39,28 años; mayor cantidad de personas del sexo femenino (56,7%), se encontró que el 50,0% de las personas presentan posición adelantada de cabeza. Con relación al estrés laboral se encontró mayor cantidad de personas con estrés laboral medio (42,2%) y estrés laboral alto (42,2%). un valor de $p = 0,656$ al cruzar las variables de estudio. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.

Palabras clave: posición adelantada de cabeza, estrés laboral, salud ocupacional, fisioterapia.

ABSTRACT

According to the WHO, between 20% and 30% of the world population suffers from musculoskeletal disorders. In Spain, these disorders have increased, representing 38.2% of occupational accidents and 70% of occupational diseases. Head antepulsion, a postural alteration, is associated with pain due to inadequate ergonomic conditions and sitting time in administrative work. In addition, work stress is high due to demands that exceed capacities, impacting the physical and mental health of workers. This combination of factors makes the relationship between head antepulsion and stress in administrative workers a topic of interest to investigate. The objective of the present investigation was to determine the relationship between the forward position of the head and work stress in administrative workers of a logistics company, 2023. A quantitative, observational, correlational and cross-sectional study was carried out. The sample consisted of 90 workers from a logistics company. The results were: an average age of 39.28 years was found; greater number of females (56.7%), it was found that 50.0% of the people present a forward position of the head. Regarding work stress, a greater number of people with medium work stress (42.2%) and high work stress (42.2%) were found. a value of $p = 0.656$ when crossing the study variables. It is concluded that there is no statistically significant relationship between the forward position of the head and work stress in administrative workers of a logistics company, 2023.

Keywords: forward head position, job stress, occupational health, physiotherapy.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), a nivel mundial entre el 20% y 30% de personas sufren de trastorno musculoesquelético, esto abarca a más de 150 trastornos que afectan el sistema locomotor. (1) En España, en los últimos años, según datos del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT), los trastornos musculoesqueléticos han aumentado de forma significativa, debido a que el 38,2% de los accidentes de trabajo, son producto de sobreesfuerzos. Además, el 70% de las enfermedades profesionales se deben a trastornos musculoesqueléticos. (2)

La antepulsión de cabeza o posición adelantada de cabeza es una alteración postural a nivel de la región cervical que se relaciona con la presencia de patologías que afectan la funcionalidad de los individuos, asociada a condiciones ergonómicas inadecuadas que favorecen la aparición de dolor. (3,4,5) La posición adelantada de cabeza junto con la cantidad de horas sedente en trabajos administrativos generan índices elevados de dolor musculoesquelético (6). Además, las condiciones ergonómicas inadecuadas de mobiliario y de equipos, como también la postura errónea al estar en posición sedente, de pie o cargando algún peso pueden producir dolencias o complicaciones osteomusculares. (7,8)

Los trabajadores también presentan altos índices de estrés. A nivel mundial en el rubro laboral se ha visualizado avances en las industrias, aspectos tecnológicos y las comunicaciones virtuales, estas ponen a prueba al individuo y dan las

condiciones que comúnmente sobrepasan las capacidades de afrontamiento; de esta manera, se origina el estrés laboral en los trabajadores y desenlaza en ellos afectaciones fisiológicas, psicológicas, sociales e incluso afectar sus vínculos familiares y sociales (9).

El estrés laboral a nivel mundial está considerado como un problema de la salud pública (10), evidenciándose en todos los ámbitos de la vida humana, en tal sentido, el recinto de trabajo no es la excepción, el estrés laboral se manifiesta cuando él trabajador percibe que las demandas de trabajo exceden sus propias capacidades generando dificultades en su salud mental y física. Por consecuente y en vista de lo revisado, es de interés el estudio de la relación sobre antepulsión de cabeza y el estrés en trabajadores administrativos, por lo que se planteó la siguiente pregunta de investigación:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral

en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?
- ¿Cuál es la frecuencia de la posición adelantada de cabeza en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?
- ¿Cuál es el nivel de estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.

- Determinar la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- Determinar la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023,
- Determinar la frecuencia de la posición adelantada de cabeza en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023
- Determinar el nivel de estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- Determinar las características sociodemográficas de los trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El estrés ha sido subvalorado en el ámbito laboral. El estrés afecta las relaciones interpersonales en el trabajo y puede ser un factor de importancia en la presencia de trastornos musculoesqueléticos como la posición adelantada de cabeza. La posición de cabeza adoptada durante las jornadas laborales de los trabajadores administrativos puede gatillar o

incrementar los síntomas de estrés laboral. Por otro lado, el estrés es un factor psicoemocional en los problemas de dolor musculoesquelético.

1.4.2. Metodológica

Se planteó realizar un estudio observacional donde se pudo determinar si existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral, donde, además, se utilizaron instrumentos validados para su respectiva medición. Estos resultados servirán para otros planteamientos metodológicos al respecto.

1.4.3. Práctica

Los resultados de la presente investigación servirán para identificar la posible relación de estas variables, y de esa manera poder plantear mecanismos de prevención e intervención en el ámbito laboral que puedan mejorar los índices de estrés e identificar la alteración de la cabeza.

1.5. Limitaciones de la investigación

A pesar de los resultados significativos y las comparaciones con los antecedentes, este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus conclusiones. En primer lugar, la investigación se centró en una única empresa logística y en un grupo específico de trabajadores administrativos, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros entornos laborales y profesionales. Además, la metodología empleada se basó en datos autoreportados para medir el estrés laboral y la posición adelantada de cabeza, lo que podría haber introducido sesgos de percepción y memoria por parte de los participantes. Asimismo, aunque se evaluaron las dimensiones

cognitiva, física y emocional del estrés laboral, otras variables relevantes que podrían influir en los resultados, como la carga de trabajo, el apoyo social y la calidad del liderazgo, no fueron consideradas en detalle en este estudio. Las mediciones puntuales y la falta de seguimiento a lo largo del tiempo también limitan la capacidad para inferir causalidad en las relaciones observadas. A pesar de estas limitaciones, este estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones que puedan abordar estas deficiencias y ofrecer una comprensión más completa de la relación entre la posición adelantada de cabeza, el estrés laboral y la salud en diversos contextos laborales.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Nejati P., et al. (2019), realizaron un estudio que tuvo como objetivo: “investigar la relación entre algunos factores relacionados con el trabajo e individuales, como la cabeza adelantada y dolor cervical en los empleados de la oficina”. Realizaron un estudio observacional de corte transversal con 46 oficinistas. Se utilizó la fotometría para valorar la posición de cabeza. Como resultados obtuvieron: la posición de cabeza se correlaciona positivamente con la presencia de dolor cervical en posición de trabajo ($p < 0,05$). Fuera del ambiente laboral, no hubo diferencia estadísticamente significativa ($p > 0,05$). Los autores concluyen que los empleados de oficina presentan una postura defectuosa mientras trabajaban y que la postura incorrecta era más severa en los empleados de oficina que sufrían dolor de cuello (11).

Mingels S., et al. (2019), realizaron un estudio que tuvo como objetivo: “comparar las diferentes posiciones de la cabeza durante la jornada laboral frente a un computador”. Realizaron un estudio observacional, descriptivo de corte transversal en una muestra de 24 personas. Como resultados obtuvieron: El grupo de cefalea demostró un aumento de la posición de la cabeza hacia delante del 22,30 % en comparación con el grupo de control. La relación entre la posición de la cabeza hacia adelante durante la sedestación habitual y la protracción máxima de la cabeza difirió significativamente ($p = 0,046$) entre el grupo de dolor de cabeza ($1,4 \pm 0,4$) y el grupo de control ($1,1 \pm 0,2$). El grupo de dolor de cabeza mostró

una posición bifásica de la cabeza hacia adelante y un perfil de inclinación de la cabeza. Estos perfiles difirieron significativamente ($p < 0,05$) entre los grupos y se correlacionaron negativamente ($rE = -0,927$). Los autores concluyen que el grupo de dolor de cabeza mostró una mayor protracción pasiva de la cabeza con una posición habitual de la cabeza hacia adelante ubicada más lejos del rango final (12).

Vahedi Z., et al. (2022), realizaron un estudio que tuvo como objetivo: “explorar las posiciones de la cabeza en posiciones de trabajo frente a un computador”. Realizaron un estudio observacional, de corte transversal en 20 personas que respondieron un cuestionario sobre la experiencia de dolor antes y después del uso de la computadora. Utilizaron también la fotometría para analizar las posiciones de la cabeza. Como resultados obtuvieron: aumento significativo de dolor cervical y las extremidades superiores después de la finalización de la prueba. Trabajar en posturas sentadas y de pie se asoció, respectivamente, con una mayor flexión de la cabeza hacia adelante para mirar y distancia de visualización para tareas de mecanografía con dos manos ($p=0,000$). Los autores concluyen: la postura sentada crea una mayor flexión de la cabeza hacia adelante y ángulos de flexión lateral más bajos en todas las tareas y tipos de agarre (13).

Sihawong R., et al. (2019), realizaron un estudio que tuvo como objetivo: “identificar predictores de dolor cervical y lumbar en una cohorte de trabajadores de oficina”. Realizaron un estudio observacional y transversal en 669 oficinistas. Se utilizó un cuestionario que incluía el EVA. Como resultados obtuvieron: 17 y 27% de los oficinistas que refirieron dolor cervical o lumbar desarrollaron cronicidad, respectivamente. Los predictores de dolor cervical crónico fueron un

índice de masa corporal alto, la extensión frecuente del cuello durante la jornada laboral, una intensidad de dolor inicial alta y estrés laboral. Los autores concluyen que los predictores de dolor musculoesquelético crónico en una subpoblación pueden ser un subconjunto de predictores identificados en una población general o en una ocupación específica (14).

Nolasco (2018), realizó un estudio que tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el síndrome de posición adelantada de cabeza y el acortamiento de psoas. Realizó un estudio observacional de corte transversal utilizando la fotometría en una muestra de 73 personas. Como resultados obtuvo: 87,7% (64 alumnos), presentaron antepulsión de cabeza, mientras que 12,3% (9 alumnos) tuvieron una posición neutra de cabeza. Se encontró que existe una relación significativa entre el síndrome de posición adelantada de cabeza y el acortamiento de musculo ($p < 0.005$). Se concluye que existe correlación significativa entre antepulsión de cabeza y acortamiento de musculo psoas (15).

Mejía C., et al. (2019), realizaron un estudio que tuvo como objetivo: “determinar los factores sociolaborales asociados al estrés entre los trabajadores de Latinoamérica. Realizaron una investigación observacional multicéntrica, se usó una escala validada para la medición del estrés (Alpha de Cronbach=0,73) en una muestra de 2608 trabajadores. Como resultados se obtuvo: l país con más nivel de estrés fue Venezuela (63%). En el análisis multivariado, estuvo asociado a una mayor frecuencia de estrés el sexo femenino (RPa: 1,21; IC95%: 1,10-1,33; valor $p < 0,001$); usando como comparación al país de Venezuela, todos los otros países tuvieron una menor frecuencia de estrés: Perú ($p < 0,001$), Colombia ($p < 0,001$), Ecuador ($p = 0,016$), Honduras ($p < 0,001$) y Panamá ($p = 0,001$), todas estas

variables se ajustaron por la edad, los años de trabajo previo y el tipo de trabajador. Los autores concluyen que el estrés laboral se asoció al sexo y al país (16).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Capacidad funcional

Definición

La posición adelantada de la cabeza es una postura en la que la cabeza se encuentra ligeramente hacia adelante en relación al resto del cuerpo. Esta postura puede estar relacionada con diversos trastornos musculoesqueléticos y problemas de salud, como dolor de cuello, dolor de cabeza, dolor de espalda, fatiga y dificultades respiratorias (17).

La cabeza está sostenida por el cuello y los músculos de la espalda, los cuales trabajan juntos para mantener la cabeza en una posición neutral y equilibrada sobre los hombros. Sin embargo, cuando la cabeza se adelanta, los músculos del cuello y de la espalda se ven sometidos a un mayor estrés y tensión, lo que puede causar fatiga y dolor (19).

Además, la posición adelantada de la cabeza puede estar relacionada con el acortamiento y debilidad de ciertos grupos musculares, como los músculos flexores del cuello y los músculos extensores de la espalda. Estos desequilibrios musculares pueden causar una postura incorrecta y aumentar la tensión en el cuello y la espalda, lo que a su vez puede llevar a una posición aún más adelantada de la cabeza y a más problemas de salud (20,21).

Teoría de la biomecánica postural

Esta teoría explica cómo el cuerpo humano mantiene una postura adecuada y estable en diferentes situaciones y actividades. Se basa en la idea de que el sistema neuromuscular es capaz de ajustar la actividad de los músculos y la posición de las articulaciones para mantener una postura equilibrada y evitar lesiones (22).

Según la teoría de la biomecánica postural, la postura es el resultado de una interacción compleja entre los sistemas musculoesquelético y nervioso, que trabajan juntos para mantener el equilibrio y la estabilidad del cuerpo. El sistema nervioso central es el encargado de recibir información sensorial de los ojos, oídos, piel y músculos, y utilizarla para ajustar la actividad muscular y la posición de las articulaciones (23).

El control postural se divide en dos etapas principales: la planificación y la ejecución. En la etapa de planificación, el sistema nervioso utiliza información sensorial para anticipar los movimientos del cuerpo y preparar los músculos para actuar. En la etapa de ejecución, el sistema nervioso ajusta continuamente la actividad muscular y la posición de las articulaciones para mantener el equilibrio y la estabilidad (24).

La teoría de la biomecánica postural también destaca la importancia de la gravedad en la postura. La gravedad es un factor constante que actúa sobre el cuerpo humano, y el sistema neuromuscular debe ajustarse constantemente para mantener el equilibrio y la estabilidad en diferentes posiciones y actividades (25).

Esta teoría se utiliza en diversas áreas de la salud, como la fisioterapia y la ergonomía, para entender y mejorar la postura y prevenir lesiones. La evaluación de la postura y la identificación de desequilibrios musculares y problemas de control postural son elementos clave para el diseño de tratamientos y programas de ejercicio específicos para cada individuo (26).

2.2.2. Riesgo de caídas

Definición

El estrés laboral es una reacción común ante situaciones laborales estresantes, El estrés laboral se define como una respuesta emocional, cognitiva y fisiológica negativa que se produce cuando las exigencias laborales superan la capacidad de una persona para afrontarlas. como un exceso de carga de trabajo, plazos ajustados, conflictos interpersonales, falta de autonomía en el trabajo y falta de apoyo social en el entorno laboral (27).

El estrés laboral puede tener efectos negativos tanto para el trabajador como para la organización. Los trabajadores que experimentan estrés laboral pueden experimentar problemas de salud física y mental, como fatiga, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y depresión. Además, el estrés laboral puede disminuir el rendimiento laboral, la motivación y la satisfacción en el trabajo (28).

Por otro lado, las organizaciones pueden experimentar costos asociados al estrés laboral, como el aumento del absentismo, la disminución de la productividad

y la calidad del trabajo, y el aumento de los costos de atención médica y de compensación laboral (29).

Por lo tanto, es importante que las organizaciones tomen medidas para identificar y reducir el estrés laboral de sus empleados. Esto puede incluir la promoción de un ambiente de trabajo saludable, la asignación adecuada de tareas y responsabilidades, la mejora de la comunicación y el apoyo social en el lugar de trabajo, y la promoción de estrategias individuales de afrontamiento del estrés (30).

Tipos de estrés laboral

Existen diferentes tipos de estrés laboral que se pueden experimentar en el entorno de trabajo, algunos de ellos son:

Estrés agudo: Es una respuesta inmediata y temporal del cuerpo ante una situación estresante. Por ejemplo, cuando se tiene una fecha límite cercana para entregar un proyecto y se siente una presión intensa para completarlo (31).

Estrés crónico: Es una respuesta de estrés prolongada que se mantiene durante un período de tiempo prolongado. Por ejemplo, cuando se trabaja constantemente bajo presión o se tiene una carga de trabajo excesiva durante un largo período de tiempo (31).

Estrés traumático: Es una respuesta de estrés que se produce como resultado de un evento traumático, como un accidente laboral o un acto de violencia en el lugar de trabajo (31).

Estrés de rol: Es un tipo de estrés que se produce cuando hay un conflicto entre las expectativas del rol laboral y las habilidades, recursos y valores de una persona (31).

Estrés interpersonal: Es un tipo de estrés que se produce como resultado de relaciones laborales difíciles, como conflictos con colegas, jefes o subordinados (31).

Estrés organizacional: Es un tipo de estrés que se produce debido a factores en la organización, como la falta de apoyo, la falta de control o la incertidumbre en el trabajo (31).

Es importante identificar el tipo de estrés laboral que se está experimentando para poder tomar medidas específicas para reducirlo y prevenir problemas de salud física y mental.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- Hi: Existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- Ho: No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Hi (1): Existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- H0 (1): No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- Hi (2): Existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- H0 (2): No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- Hi (3): Existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- H0 (3): No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

- - Hipotético – deductivo: pues se buscó hallar las respuestas a las hipótesis planteadas y falsearlas para reunir información pertinente y responder a las preguntas de investigación.

3.2. Enfoque de la investigación

- Cuantitativo, pues se recolectó y analizó información de datos utilizando la estadística para responder las preguntas de investigación.

3.3. Tipo de investigación

- Aplicada: porque se buscó la resolución de problemas generando conocimiento en busca de su aplicación en la práctica clínica.

3.4. Diseño de la investigación

- Descriptivo, observacional, correlacional y de corte transversal; debido a que no se manipuló ninguna variable y los datos fueron extraídos en un periodo de tiempo determinado.

3.5. Población, muestra y muestreo

La población estuvo compuesta por 90 trabajadores de una empresa logística. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y de acuerdo con los criterios de selección.

Criterios de inclusión:

- Trabajadores de la empresa logística que firmen el consentimiento informado.
- Trabajadores con tiempo completo de la empresa logística que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Trabajadores que no completen las evaluaciones.
- Trabajadores con discapacidad física.
- Trabajadores que hayan sufrido de latigazo cervical de menos de 6 meses de evolución.

3.6. Variables y operacionalización

- Variable 1: Posición adelantada de cabeza
- Variable 2: Estrés laboral

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Posición adelantada de cabeza	Postura de la cabeza desde la vista sagital por delante de la cintura escapular.	-----	Punto de referencia anatómico desde el hueso malar hacia el manubrio esternal.	Ordinal	- 0 cm + 1 cm
Estrés laboral	Respuesta emocional, cognitiva y fisiológica negativa que se produce como resultado de las demandas y presiones del trabajo que superan la capacidad de afrontamiento del trabajador	- Cognitiva - Física Emocional	- De cómo el estrés laboral se relaciona en la memoria y la concentración. - Cómo el estrés laboral se relaciona en el insomnio. De cómo el estrés laboral se relaciona en los ataques de pánico y ansiedad.	Ordinal	- Bajo estrés laboral (1-9) - Medio estrés laboral (10-18) - Alto estrés laboral (19-27)

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Las técnicas empleadas fueron la encuesta y la observación: el cuestionario de Prieto T. y Trucco B y la fotometría, respectivamente.

1.5.1. Descripción de instrumentos

Para la presente investigación se utilizó una ficha de recolección de datos (Anexo 1), la cual estuvo conformada por 3 partes:

- **I Parte: Datos sociodemográficos:** edad, sexo, estado civil, tiempo de trabajo.

- **II Parte: Cuestionario de Prieto T. y Trucco B.**

Este cuestionario fue adaptado por Machaca Álvarez Janeth y Aquino Ticona, en el año 2016 (32). Tiene 18 ítems, en escala ordinal, de los cuales está compuesto de la siguiente manera del 1 al 5 se evalúa la dimensión de exigencia mental, del 6 al 12 se evalúa la dimensión de respuesta fisiológica y para finalizar del 13 al 18 se evalúa la dimensión de apoyo social (32).

- **III Parte: Fotometría**

Se tomaron dos fotos en plano lateral teniendo en cuenta las referencias anatómicas ya marcadas como el hueso malar y el manubrio esternal: a través de un ángulo mayor a 1cm, lo cual determinará si existe una posición adelantada de cabeza (33).

1.5.2. Confiabilidad y Validez

- **Cuestionario de Prieto T. y Trucco B.:** Este instrumento fue adaptado por Machaca Álvarez y Aquino Ticona, Lima -Perú, 2016; los jueces expertos de su validación fueron 02, con un valor de p-valué de 0.02 (32).
- **Fotometría:** Este procedimiento presenta un coeficiente de correlación intraclase de buena a excelente (0.613-0.764) en todas las mediciones (33).

3.7.3 Confiabilidad y validez

- **Cuestionario de Prieto T. y Trucco B.:** Este instrumento fue adaptado por Machaca Álvarez y Aquino Ticona, Lima -Perú, 2016; los jueces expertos de su validación fueron 02, con un valor de p-valué de 0.02 (32).
- **Fotometría:** Este procedimiento presenta un coeficiente de correlación intraclase de buena a excelente (0.613-0.764) en todas las mediciones (33).

3.7. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se formuló una base de datos con el propósito de recopilar los resultados para la elaboración del adecuado análisis.

El procesamiento y análisis de datos se realizó utilizando el Software Estadístico IBM SPSS Statistics Versión 21.

El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial..

3.8. Aspectos éticos

Para la ejecución de este proyecto de investigación, se contó con la aprobación del director de la empresa logística, así como con el consentimiento individual de todos los empleados participantes, cumpliendo así con las normativas éticas y deontológicas establecidas por el Colegio Tecnólogo Médico del Perú, en específico, según lo dispuesto en el título X, artículo 50 del código de ética del Tecnólogo Médico. Es importante destacar que en ningún momento se puso en riesgo la salud de los participantes, siguiendo los principios bioéticos de no maleficencia, al no realizar ningún procedimiento dañino, resguardando la autonomía de los individuos al incluir solo a quienes voluntariamente aceptaron brindar sus datos, y manteniendo la confidencialidad de los datos y resultados obtenidos, asegurando que la identidad de los participantes se mantuviera en secreto y aplicando el consentimiento informado como medida de protección adicional.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1: Características de la edad de la muestra

	Edad (años)
Media	39,28
Desviación Estándar	9,609
Mínimo	22
Máximo	57
Total	90

Fuente propia

Interpretación: Con relación a la edad se encontró una media de 39,28 años, con una desviación estándar. La edad mínima fue de 22 años. La edad máxima fue de 57 años.

Tabla 2: Distribución de frecuencia de las características de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Sexo			
Femenino	51	56,7	56,7
Masculino	39	43,3	100,0
Estado Civil			
Soltero	34	37,8	37,8
Casado	55	61,1	98,9
Divorciado	1	1,1	100,0
Tiempo trabajando (meses)			
Media	61,01		
Desviación estándar	38,429		
Valor mínimo	6		
Valor máximo	213		
TOTAL	90	100,0	

Interpretación: Se encontró mayor cantidad de personas del sexo femenino (56,7%). Se encontró mayor cantidad de personas casadas (61,1%). Un promedio de 61.01 meses trabajando, con un tiempo mínimo de 6 meses y un tiempo máximo de 213 meses.

Tabla 3: Distribución de frecuencia de la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Posición adelantada de cabeza			
Presenta	45	50,0	50,0
No presenta	45	50,0	100,0
Estrés laboral			
Bajo	38	42,2	42,2
Medio	38	42,2	84,4
Alto	14	15,6	100,0
TOTAL	90	100,0	

Interpretación: Con relación a la distribución de las variables principales se encontró que el 50,0% de las personas presentan posición adelantada de cabeza. Con relación al estrés laboral se encontró mayor cantidad de personas con estrés laboral medio (42,2%) y estrés laboral medio (42,2%).

Tabla 4: Distribución de las dimensiones del estrés laboral

Dimensiones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Área cognitiva			
Bajo	34	37,8	37,8
Medio	39	43,3	81,1
Alto	17	18,9	100,0
Área física			
Bajo	38	42,2	42,2
Medio	39	43,3	85,6
Alto	13	14,4	100,0
Área emocional			
Bajo	34	37,8	37,8
Medio	41	45,6	83,3
Alto	15	16,7	100,0
TOTAL	90	100,0	

Fuente propia

Interpretación: Con relación a las dimensiones del estrés laboral se encontró mayor cantidad de estrés medio en el área cognitiva (43,3%), física (43,3%) y emocional (45,6%).

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 5: Relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	0,842	2	0,656
Likelihood Ratio	0,844	2	0,656
Asociación por línea	0,347	1	0,556
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce la posición adelantada y el estrés laboral se encontró un valor de $p = 0,656$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la posición adelantada y el estrés laboral.

Tabla 6: Relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	1,819	2	0,403
Likelihood Ratio	1,828	2	0,401
Asociación por línea	1,676	1	0,195
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce la posición adelantada y el estrés laboral en su dimensión cognitiva se encontró un valor de $p = 0,403$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la posición adelantada y el estrés laboral en su dimensión cognitiva.

Tabla 7: Relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	0,103	2	0,950
Likelihood Ratio	0,103	2	0,950
Asociación por línea	0,022	1	0,881
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce la posición adelantada y el estrés laboral en su dimensión física se encontró un valor de $p = 0,950$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la posición adelantada y el estrés laboral en su dimensión física.

Tabla 8: Relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional

	Valor	df	Sig Asint
Chi cuadrado de Pearson	1,327	2	0,515
Likelihood Ratio	1,333	2	0,513
Asociación por línea	0,022	1	0,882
N	90		

Fuente propia

Interpretación: Al realizar el cruce la posición adelantada y el estrés laboral en su dimensión emocional se encontró un valor de $p = 0,515$; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre la posición adelantada y el estrés laboral en su dimensión emocional.

4.1.3. Discusión de los resultados

Nejati et al. (2019) examinaron la correlación entre la posición de la cabeza y el dolor cervical en empleados de oficina. Aunque su enfoque no se centró en el estrés laboral, es relevante observar que encontraron una correlación positiva entre la posición adelantada de cabeza y el dolor cervical mientras se trabaja. A diferencia de nuestro estudio, Nejati et al. no exploraron la importancia de considerar la ergonomía para prevenir problemas físicos.

Mingels et al. (2019) analizaron las posiciones de la cabeza en relación con el dolor de cabeza durante la jornada laboral. Sus hallazgos mostraron una relación significativa entre la posición adelantada de la cabeza y el grupo de cefalea. Aunque su enfoque fue más específico en el dolor de cabeza, es interesante notar que también observaron la influencia de la posición de la cabeza en la salud, aunque no se exploró directamente el estrés laboral.

Vahedi et al. (2022) examinaron las posiciones de la cabeza durante el trabajo en computadoras y encontraron una mayor flexión de la cabeza hacia adelante en posturas sentadas y de pie. Aunque su enfoque se centró en la postura, la flexión de la cabeza podría tener implicaciones para la ergonomía y la salud en el entorno laboral, que podría interrelacionarse con el estrés laboral.

Sihawong et al. (2019) identificaron predictores de dolor cervical y lumbar en trabajadores de oficina y encontraron que la extensión frecuente del cuello durante la jornada laboral y el estrés laboral estaban asociados con el dolor crónico. Estos resultados sugieren que las condiciones laborales pueden influir en el dolor

musculoesquelético, lo cual podría tener relación con el estrés laboral y factores ergonómicos, aunque no directamente explorado en su estudio.

Nolasco (2018) encontró una relación entre la posición adelantada de cabeza y el acortamiento de músculo psoas. Aunque su estudio no abordó el estrés laboral, la relación entre postura y músculos puede tener efectos secundarios en la salud general y el bienestar en el trabajo.

Mejía et al. (2019) estudiaron factores asociados al estrés entre trabajadores de Latinoamérica. Aunque no exploraron la relación con la posición de la cabeza, sus resultados destacan la asociación entre el estrés laboral y factores sociolaborales, incluido el sexo. Esta asociación resalta la importancia de considerar múltiples factores en la relación entre postura, estrés laboral y salud.

Comparando estos antecedentes con los resultados de la presente investigación, se observa que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística. Aunque algunos estudios anteriores han encontrado correlaciones entre la posición de la cabeza y otros factores de salud, el enfoque específico en el estrés laboral y sus dimensiones no ha sido tan concluyente en nuestra investigación. Es importante tener en cuenta las diferencias en las poblaciones estudiadas, las metodologías y los enfoques específicos de cada estudio al interpretar estos resultados. Futuros estudios podrían explorar más a fondo las interacciones entre la postura, el estrés laboral y la salud en contextos laborales específicos.

A pesar de los resultados significativos y las comparaciones con los antecedentes, este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas

al interpretar sus conclusiones. En primer lugar, la investigación se centró en una única empresa logística y en un grupo específico de trabajadores administrativos, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros entornos laborales y profesionales. Además, la metodología empleada se basó en datos autoreportados para medir el estrés laboral y la posición adelantada de cabeza, lo que podría haber introducido sesgos de percepción y memoria por parte de los participantes. Asimismo, aunque se evaluaron las dimensiones cognitiva, física y emocional del estrés laboral, otras variables relevantes que podrían influir en los resultados, como la carga de trabajo, el apoyo social y la calidad del liderazgo, no fueron consideradas en detalle en este estudio. Las mediciones puntuales y la falta de seguimiento a lo largo del tiempo también limitan la capacidad para inferir causalidad en las relaciones observadas. A pesar de estas limitaciones, este estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones que puedan abordar estas deficiencias y ofrecer una comprensión más completa de la relación entre la posición adelantada de cabeza, el estrés laboral y la salud en diversos contextos laborales.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- No existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- La frecuencia de la posición de cabeza se encuentra en la mitad de los trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023.
- La frecuencia de estrés laboral tuvo mayor cantidad de personas con estrés laboral medio y alto.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda seguir investigando otros posibles factores contribuyentes al estrés en el entorno laboral, como las demandas del trabajo, la carga horaria y las dinámicas de equipo.
- Se recomienda explorar cómo las condiciones ergonómicas generales en el lugar de trabajo podrían afectar la salud cognitiva de los trabajadores, con el fin de mejorar su bienestar en términos mentales y de concentración.
- Se recomienda examinar los aspectos ergonómicos y las prácticas de prevención de lesiones relacionadas con la postura para evitar problemas físicos a largo plazo entre los trabajadores administrativos.
- Se recomienda considerar programas de apoyo psicológico y técnicas de manejo del estrés para ayudar a los trabajadores a lidiar con las presiones laborales y mantener un bienestar emocional.
- Se recomienda realizar una evaluación ergonómica en el lugar de trabajo para determinar si hay necesidades de ajustes en las estaciones de trabajo y proporcionar capacitación sobre posturas adecuadas.
- Se recomienda implementar programas de bienestar en el trabajo, como sesiones de relajación, actividades físicas o asesoramiento psicológico, para ayudar a los trabajadores a manejar y reducir los niveles de estrés y mejorar su calidad de vida laboral.

REFERENCIAS

1. Pérez H. Pantoja Luis Manuel, Martínez Alcántara Susana. Trastornos músculo-esqueléticos y psíquicos en población trabajadora, maquila de la confección, Departamento de Cortés, Honduras. Salud de los Trabajadores [Internet]. 2014 Dic [citado 2023 Mar 12] ; 22(2): 129-140. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382014000200004&lng=es
2. Vernaza-Pinzón Paola, Sierra-Torres Carlos H. Dolor Músculo-esquelético y su asociación con factores de riesgo ergonómicos, en trabajadores administrativos. Rev. salud pública [Internet]. 2005 Nov [cited 2023 Mar 12] ; 7(3): 317-326. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642005000300007&lng=en.
3. Benegas Eric, Benítez José, González Diego, Cubilla Gerardo, Ortiz Cristian. Frecuencia de antepulsión cefálica en estudiantes de medicina, factores y síntomas asociados. Rev. parag. reumatol. [Internet]. 2020 June [cited 2023 Mar 12] ; 6(1): 17-21. Available from: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-43412020000100017&lng=en. <https://doi.org/10.18004/rpr/2020.06.01.17-21>.
4. Pinzón Ríos Iván Darío. Cabeza hacia adelante: una mirada desde la biomecánica y sus implicaciones sobre el movimiento corporal humano. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud [Internet]. 2015 Apr [cited 2023 Mar 12] ; 47(1): 75-83. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072015000100010&lng=en.

5. Aldana P Alejandra, Báez R Jéssica, Sandoval C Carolina, Vergara N Cristian, Cauvi L Doris, Fernández de la Reguera Alejandro. Asociación entre Maloclusiones y Posición de la Cabeza y Cuello. *Int. J. Odontostomat.* [Internet]. 2011 Ago [citado 2023 Mar 12] ; 5(2): 119-125. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2011000200002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2011000200002>.
6. Garcia de Paula e Silva Francisco Wanderley, Mussolino de Queiroz Alexandra, Díaz-Serrano Kranya Victoria. Alteraciones posturales y su repercusión en el sistema estomatognático. *Acta odontol. venez* [Internet]. 2008 [citado 2023 Mar 12] ; 46(4): 517-522. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652008000400021&lng=es.
7. Muñoz Poblete Claudio, Vanegas López Jairo, Marchetti Pareto Nella. Factores de riesgo ergonómico y su relación con dolor musculoesquelético de columna vertebral: basado en la primera encuesta nacional de condiciones de empleo, equidad, trabajo, salud y calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras en Chile (ENETS) 2009-2010. *Med. segur. trab.* [Internet]. 2012 Sep [citado 2023 Mar 12] ; 58(228): 194-204. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2012000300004&lng=es. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2012000300004>.
8. Guillén Fonseca Martha. Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2006 Dic [citado 2023 Mar 12]

; 22(4). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008&lng=es.

9. Rodríguez Carvajal Raquel, Rivas Hermosilla Sara de. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med. segur. trab.* [Internet]. 2011 [citado 2023 Mar 12]; 57(Suppl 1): 72-88. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006&lng=es. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>.
10. Encalada AM, Zegarra RO, Malca AMU, Tello MV. Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. *Revista Peruana de Obstetricia y enfermería*. 2007; 3(1): 50-7.
11. Nejati P, Lotfian S, Moezy A, Nejati M. The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers. *Int J Occup Med Environ Health*. 2019;28(2):295-303. doi:10.13075/ijomeh.1896.00352
12. Mingels S, Dankaerts W, van Etten L, Thijs H, Granitzer M. Comparative analysis of head-tilt and forward head position during laptop use between females with postural induced headache and healthy controls. *J Bodyw Mov Ther*. 2019;20(3):533-541. doi:10.1016/j.jbmt.2019.11.015
13. Vahedi Z, Mazloumi A, Sharifnezhad A, Kazemi Z, Garosi E. Head forward flexion, lateral bending and viewing distance in smartphone users: A comparison between sitting and standing postures. *Work*. 2020;67(4):837-846. doi:10.3233/WOR-203303

14. Sihawong R, Sitthipornvorakul E, Paksaichol A, Janwantanakul P. Predictors for chronic neck and low back pain in office workers: a 1-year prospective cohort study. *J Occup Health*. 2019;58(1):16-24. doi:10.1539/joh.15-0168-OA
15. Nolasco C. Síndrome de posición adelantada de cabeza y su relación con el acortamiento del musculo psoas en estudiantes 3- 4 ciclo de la carrera de fisioterapia del instituto arzobispo Loayza, Lima 2017. Tesis de pregrado. 2018. Universidad Norbert Wiener. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/1702/TITULO%20-%20Nolasco%20Trujillo%2c%20Carlos%20Esteban.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Mejia Christian R, Chacon Jhosselyn I, Enamorado-Leiva Olga M, Garnica Lilia Rosana, Chacón-Pedraza Sergio Andrés, García-Espinosa Yislem Analyn. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* [Internet]. 2019 [citado 2023 Mar 12] ; 28(3): 204-211. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004&lng=es. Epub 13-Ene-2020.
17. SongHee C., SoHyun P., “Changes in neck and upper trunk muscle activities according to the angle of movement of the neck in subjects with forward head posture”, *Journal Physicl Therapy Science*, Vol. 29 (2) 191- 193,2017 80
18. Gimenez E., Hábitos Posturales y alteraciones raquídeas en escolares Universidad de la Fasta, ciudad de Mar de Plata, Argentina 2016.
19. Chih-Hsiu C. Andy C., Wei- Li H., Carl P., Hain-Yi C., “Investigation of the

differential contributions of superficial and Deep muscles on cervical spinal loads with changing head postures”, PLOS, vol 11 (3), 2016.

20. Han Suk L., Hyung K. , Sun P. Correlation between trunk posture and neck reposition sense among subjects with forward head neck postures, BioMed Research International, Vol 2015
21. Paresi N., Sara L., Azar M., Mina N., The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers, International Occup Med Environ Health, Vol 28 (2), 295-303, 2015.
22. Me-Young L., Hae-Yong L., Min-Sik Y., Characteristics of Cervical Position Sense in Subjects with Head Posture, Journal of Physical Therapy Science, Vol 26 (11), 1741-1743, 2014.
23. Bricot B., POSTURA NORMAL Y POSTURA PATOLÓGICAS. Revista del Instituto de Posturología y Podoposturología 2008: 2:13: Available From: http://www.ub.edu/revistaipp/hemeroteca/2_2008bricot_n2.pdf
24. Gray JC. Grimsby O. Interrelationship of the Spine, Rib Cage, and Shoulder. In: Donatelli RA. Physical Therapy of the Shoulder. 5a Edición. Editorial Elsevier. 2012. Pág. 87-130.
25. Henríquez J., Fuentes R., Muños A., Análisis de la estabilidad ortostática cráneo-cervical en adultos jóvenes de Mapuches, International Journal of Morphology, Vol. 21 n.2 149-153, Tenuco 2003.
26. Ramón J., Rodríguez S., Serrano M., Valoración del Síndrome Cruzado Superior y Proponer un Plan de manejo preventivo y kinesioterapéutico para los/las estudiantes de la unidad educativa UNE, Azogues año 2010, Universidad de Cuenca, Facultad

de Ciencias de la Salud, 2011.

27. Turner, N., Chmiel, N., Sandy Hershcovis, M., Walls, M. Life on the line: Job demands, perceived co-worker support for safety, and hazardous work events. *J Occup Health Psychol* 2010;15 (4): 482-493.
28. Paton, N. Time to tackle stress at work. *Occup Health* 2011 Jun; 63 (6) : 17-19.
29. Karasek, R. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Adm Sci Q* 1979; 24: 285-309.
30. Karasek, R., Theorell, T. *Healthy work. Stress, productivity, and the reconstruction of working life.* New York: Basic Books; 1990.
31. Lazarus, R.L. y Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer; 1984.
32. Patlán Pérez Juana. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?. *Salud, Barranquilla* [Internet]. 2019 Apr [cited 2023 Mar 2]; 35(1): 156-184. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en
33. Boland M., Neufeld V., Ruddell J., inter-and intra-rater agreement of static posture analysis using a mobile application, *Journal of Physical Therapy Science*, Vol.28(12) 3398-3402,2016.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
GENERAL:	O. GENERAL:	H. GENERAL:		MÉTODO:	POBLACIÓN:
<ul style="list-style-type: none"> - ¿cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023? 	<p>determinar la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023</p>	<p>hi: existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023</p>	<p>variable 1: posición adelantada de cabeza</p>	<p>según el enfoque es cuantitativa, debido a que el valor final de la variable será cuantificado.</p>	<p>está constituida por 90 trabajadores</p>
ESPECIFICA:	O. ESPECIFICA:	<p>ho: no existe relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023</p>	<p>variable 2: estrés laboral</p>	DISEÑO DE INVESTIGACION:	MUESTRA:
<ul style="list-style-type: none"> - ¿cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023? - ¿cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023? - ¿cuál es la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su 	<ul style="list-style-type: none"> - determinar la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión cognitiva en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023. - determinar la relación entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión física en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023. - determinar la relación 		<p>unidad de análisis: un trabajador</p>	<p>según el diseño es observacional y descriptivo, de corte transversal, correlacional.</p>	<p>muestra no probabilística por conveniencia.</p>

<p>dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿cuál es la frecuencia de la posición adelantada de cabeza en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023? - ¿cuál es el nivel de estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023? - ¿cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023? 	<p>entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral en su dimensión emocional en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023,</p> <ul style="list-style-type: none"> - determinar la frecuencia de la posición adelantada de cabeza en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023 - determinar el nivel de estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023. - determinar las características sociodemográficas de los trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023 				
---	---	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“POSICIÓN ADELANTADA DE CABEZA Y ESTRÉS LABORAL EN
TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA EMPRESA LOGÍSTICA, 2023”

Instrucciones: La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la posición adelantada de la cabeza y el estrés laboral. Tener en cuenta que el cuestionario es de forma anónima por lo que usted tiene la libertad de responder con total veracidad.

PARTE I: Datos Sociodemográficos:

Edad

Sexo

M	F
----------	----------

Estado civil: _____

Tiempo de trabajo: _____

PARTE II: Cuestionario de Prieto T. y Trucco B

Preguntas	Nunca	Casi siempre	A veces	Siempre
1.- ¿Se ha sentido constantemente tenso?	1	2	3	4
2.- ¿Ha podido concentrarse en lo que hace?	1	2	3	4
3.- ¿Se ha sentido triste y deprimido?	1	2	3	4
4.- ¿Se cansa fácilmente?	1	2	3	4
5.- ¿Menor capacidad de trabajo?	1	2	3	4
6.- ¿Dolor en la región del cuello, hombros o brazos?	1	2	3	4
7.- ¿Se siente mentalmente agotado o no puede concentrarse o pensar claramente??	1	2	3	4

8.- ¿Dolor de espalda o cintura?	1	2	3	4
9.- ¿Ha tenido molestias estomacales?	1	2	3	4
10.- ¿Palpitaciones o que el corazón late más rápido?	1	2	3	4
11.- ¿Mareos o sensación de fatiga?	1	2	3	4
12.- ¿Mentalmente agotado o no puede concentrarse pensar claramente?	1	2	3	4
13 ¿Dolor u opresión en el pecho?	1	2	3	4
14.- ¿Siente que tiembla (las manos o los párpados)?	1	2	3	4
15.- ¿Conflictos con compañeros de trabajo?	1	2	3	4
16.- ¿Conflictos con jefes directos o superiores?	1	2	3	4
17.- ¿Mi trabajo perturba mi vida familiar?	1	2	3	4
18.- ¿Se siente desmotivado sin ganas de hacer nada?	1	2	3	4

PARTE III: Fotometría

Posición normal	Cabeza adelantada

Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 26 de junio de 2023

Investigador(a)
Lizeth Olinda Rodríguez Porras
Exp. N°: 0307-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Posición adelantada de cabeza y estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa logística, 2023” Versión 02 con fecha 02/05/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 01 con fecha 05/04/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Lizeth Olinda Rodríguez Porras y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI- UPNW



Avenida República de Chile N°432, Jesús María
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. 981-000-698
Correo: comite.etica@uwieneredu.pe

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta investigación es determinar la relación que existe entre la posición adelantada de cabeza y el estrés laboral, una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por el bachiller: Rodríguez Porras, Lizeth, egresada de la Universidad Privada Norbert Wiener. El objetivo de este estudio es determinar la relación que pueda existir entre dichas variables.

Si usted accede a participar en este estudio, se le realizará una toma de fotografía y un cuestionario.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente, puede retirarse del proyecto sin que eso lo perjudique.

Desde ya se agradece su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre del Participante:

Fecha:

Firma:

Anexo 5: Carta de aprobación



16 de junio del 2023.

Estimada. -

Srta. Rodríguez Porras, Lizeth Olinda.

Por la presente, otorgamos nuestra autorización para la realización de su tesis universitaria y pueda contactarse con los trabajadores. Les brindamos acceso a nuestras instalaciones, recursos y colaboración del personal necesario para llevar a cabo la investigación en el área de Salud.

Agradecemos su compromiso de cumplir con los reglamentos de la empresa y mantener la confidencialidad de la información obtenida durante su investigación.

Esperamos que esta experiencia sea exitosa tanto para usted como para nuestra empresa.

Atentamente



Lda. Jenny Herrera
Directora de Recursos Humanos

Av. Medrano Espinoza 395 (Continuación de Av. Bellas Artes) - Campoy - San Juan de Lurigancho,
Lima, Peru

Anexo 6: Reporte de similitud de Turnitin

● 6% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	Universidad Wiener on 2023-08-05 Submitted works	<1%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
4	osalan.euskadi.eus Internet	<1%
5	hdl.handle.net Internet	<1%
6	es.slideshare.net Internet	<1%
7	ri.ues.edu.sv Internet	<1%
8	pt.scribd.com Internet	<1%