



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

Tesis

Conocimiento de higiene postural y trastornos musculoesqueléticos en
trabajadores del poder judicial sede comercial – Lima – Lima, 2024

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

Presentado por:

Autora: Ayala Flores, Aracelli Rosa

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4179-134X>

Asesora: Mg. Reyes Jaramillo, Yolanda Teresa

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4622-8628>

Lima – Perú

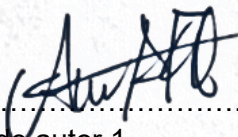
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo,.....Aracelli Rosa Ayala Flores egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “...*Conocimiento de higiene postural y trastornos musculoesqueléticos en trabajadores del Poder Judicial Sede Comercial – Lima – Lima, 2024.*” Asesorado por el docente:Mg. Yolanda Teresa Reyes Jaramillo DNI 06995548 ORCID 0000-0003-4622-8628 tiene un índice de similitud de **10 (diez) %** con código oid:14912459887801 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 1
 Aracelli Rosa Ayala Flores
 DNI: 71395644.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



 Firma
 Yolanda Teresa Reyes Jaramillo
 DNI: 06995548

Lima, ...14...de.....Febrero..... de.....2025.....

DEDICATORIA

A Raúl, mi papá. Este artículo es un tributo a tu ejemplo y apoyo en mi educación. Tu amor y orientación han sido fundamentales en mi búsqueda de conocimiento

A Eliana, mi mamá. Ya que es el resultado de tu amor, apoyo y sacrificio en mi odisea educativa. Tus palabras de aliento, tu perseverancia y tu apoyo constante han sido mi inspiración.

A Rocío y Alexa, por enseñarme que la vida es más amena cuando hay compañía.

A Carmen, mi tía, quien me alentó y apoyo en retomar cuando parecía que me iba a rendir

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a mi asesora de tesis, la Mg. Yolanda Reyes Jaramillo, por su valiosa orientación durante la realización de este proyecto. Su paciencia, dedicación y conocimientos han sido esenciales para el progreso de esta investigación.

A mis padres, Raúl y Eliana, les debo una deuda de gratitud eterna. Su amor y sacrificios han sido el pilar de mi vida. Gracias por creer en mí y por darme la libertad de perseguir mi pasión.

Además, deseo agradecer a los trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial, su disposición a compartir su valioso tiempo y sus enriquecedoras perspectivas ha sido fundamental en el desarrollo de este trabajo.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice general.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Introducción.....	x
CAPITULO I EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento Del Problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problema específicos.....	3
1.3 Objetivos.....	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivo específico	4
1.4 Justificación de la investigación.....	5
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	5
1.4.3 Practica	6
1.5 Limitaciones de la Investigación.....	6
CAPITULO II: Marco teórico	7
2.1 Antecedentes.....	7
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	7
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	9
2.2 BASES TEORICAS	10
2.2.1 Trastornos musculoesqueléticos.....	10
2.2.2 Cuestionario Nórdico Estandarizado.....	12
2.2.3 Higiene Postural	15
2.2.4 Cuestionario de Higiene Postural	18
2.3 FORMULACION DE HIPOTESIS.....	18
2.3.1 Hipótesis general.....	19
2.3.2 Hipótesis específicas	19
CAPITULO III: METODOLOGIA.....	20

3.1 Metodología de la investigación	19
3.2 Enfoque de la investigación	19
3.3 Tipo y nivel de Investigación	20
3.4 Diseño de la investigación	20
3.5 Población, muestra y muestreo	20
3.6 Variables y Operacionalización	23
3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	25
3.7.1 Técnica	25
3.7.2 Descripción del Instrumento	25
3.7.3 Validación	27
3.7.4 Confiabilidad	28
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9 Aspectos Éticos	29
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
4.1. Resultados	30
4.1.1. Aspectos sociodemográficos	30
4.1.2. Análisis descriptivo de resultados	34
4.1.3. Pruebas de hipótesis	43
4.1.4. Discusión	47
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
5.1. Conclusiones	51
5.2. Recomendaciones	52
Referencias Bibliográficas	54
Anexo N° 1: Matriz de consistencia	60
Anexo N° 2: Instrumento	62
Anexo No3 Validez de instrumento de medición.....	73
Anexo N° 4: Formato de consentimiento informado	76
Anexo No 5: Informe del porcentaje del Turnitin.....	78
Anexo N° 5: Carta de solicitud a la institución para la recolección	79
Anexo N° 6: Carta de aceptación para la recolección de datos	80
Anexo N° 7: Carta de Aprobación del comité de ética.....	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Sexo de los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial</i>	30
Tabla 2 <i>Edad de los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial</i>	31
Tabla 3 <i>Horas laboradas al día por los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial</i>	32
Tabla 4 <i>Antigüedad de los colaboradores ejecutando funciones en el poder judicial</i>	33
Tabla 5 <i>Jerarquía laboral de los colaboradores del poder judicial</i>	34
Tabla 6 <i>Dimensiones de la variable 1: Higiene postural</i>	34
Tabla 7 <i>Nivel de conocimientos respecto a la higiene postural</i>	35
Tabla 8 <i>Dimensiones de la variable 2: Trastornos musculoesqueléticos</i>	35
Tabla 9 <i>Trastornos musculoesqueléticos de los colaboradores del poder judicial</i>	36
Tabla 10 <i>Presencia de síntomas musculoesqueléticos en los últimos 12 meses</i>	36
Tabla 11 <i>Tiempo de duración de los síntomas musculoesqueléticos en los últimos 12 meses</i>	37
Tabla 12 <i>Duración de cada episodio, en las molestias musculoesqueléticas en los colaboradores</i>	37
Tabla 13 <i>Ausencia en el trabajo en los últimos 12 meses en los colaboradores</i>	38
Tabla 14 <i>Tratamiento a molestias musculoesqueléticas en los últimos 12 meses en los colaboradores</i>	38
Tabla 15 <i>Molestias musculoesqueléticas dentro de los últimos 7 días en los colaboradores</i>	39
Tabla 16 <i>Intensidad de las molestias musculoesqueléticas por zona en los colaboradores</i>	39
Tabla 17 <i>Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético en el cuello</i>	40

Tabla 18 <i>Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético en el hombro ..</i>	40
Tabla 19 <i>Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético dorsolumbares</i>	41
Tabla 20 <i>Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético del codo o antebrazo.....</i>	42
Tabla 21 <i>Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético de la muñeca o mano.....</i>	42
Tabla 22 <i>Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético</i>	43
Tabla 23 <i>Relación entre los trastornos musculoesqueléticos y los conocimientos de higiene postural</i>	43
Tabla 24 <i>Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello.....</i>	44
Tabla 25 <i>Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro</i>	44
Tabla 26 <i>Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos dorsolumbares</i>	45
Tabla 27 <i>Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo.....</i>	46
Tabla 28 <i>Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano.....</i>	46

INDICE DE GRÁFICOS

Tabla 1 <i>Sexo de los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial</i>	30
Tabla 2 <i>Edad de los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial</i>	31
Tabla 3 <i>Horas laboradas al día por los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial</i>	32
Tabla 4 <i>Antigüedad de los colaboradores ejecutando funciones en el poder judicial</i>	33

RESUMEN

Objetivo: La presente investigación tuvo como objetivo relacionar el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024. **Material y Métodos:** Los instrumentos utilizados fueron, el Cuestionario Nórdico y el test de higiene postural. El método usado fue básico, cuantitativo y correlacional, lo que permitió relacionar ambas variables, considerándose una cantidad de 100 colaboradores los cuales fueron parte de la muestra, los mismos que, lograron responder cuestionarios siendo estos los instrumentos. Se analizaron los datos con el programa SPSS y con la prueba de Chi-cuadrado de Pearson se determina la relación entre las variables. **Resultados:** El resultado fue que se relacionan de forma altamente significativa (Chi cuadrado = 14.091; la razón de verosimilitud =7,687, además que el grado de significancia ($p=0.001$ y 0.002 , respectivamente) fue mayor a 0.05 . **Conclusión:** Se concluye no solo su alta relación, sino también que se recomienda el uso de descansos y ejercicios que refuercen dicha relación para poder prevenir los TME

Palabras clave: Trastorno, musculoesquelético, higiene postural

ABSTRACT

Objective: The aim of this research was to relate the knowledge of postural hygiene and musculoskeletal disorders in jurisdictional workers of the Commercial Courts of the Judicial Branch of Lima 2024. **Material and Methods:** The instruments used were the Nordic Questionnaire and the postural hygiene test. The method used was basic, quantitative and correlational, which allowed relating both variables, considering a number of 100 collaborators who were part of the sample, the same who were able to answer questionnaires being these the instruments. The data were analyzed with the SPSS program and the Pearson Chi-square test was used to determine the relationship between the variables. **Results:** The result was that they were highly significantly related (Chi-square = 14.091; the likelihood ratio = 7.687, and the degree of significance ($p=0.001$ and 0.002 , respectively) was greater than 0.05. **Conclusion:** We conclude not only its high relationship, but also that the use of rest and exercises that reinforce this relationship is recommended in order to prevent MSDs.

Keywords: Disorder, musculoskeletal, postural hygiene,

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los trastornos musculoesqueléticos (TME) representan una de las principales causas de ausentismo laboral y disminución de la calidad de vida en los trabajadores de distintas áreas. Dentro de las instituciones del sector público, los empleados jurisdiccionales del Poder Judicial de Lima no son ajenos a esta problemática, ya que sus actividades diarias incluyen tareas que pueden generar sobrecarga física, posturas inadecuadas y movimientos repetitivos, factores que aumentan el riesgo de desarrollar estas afecciones.

En el capítulo I, se proyecta la presentación de la problemática, mediante la presentación de problema general y específicos, se establecen los objetivos, justificaciones y se señalan los límites de la investigación.

En el capítulo II, proporciona un marco conceptual en el cual detalla conceptos de ambas variables de estudio, se implanta antecedentes nacionales e internacionales, formulación de hipótesis general y específicas.

En el capítulo III, integra el componente metodológico, como también señala población, muestra, operacionalización; así mismo la técnica e instrumentos validación y confiabilidad. Se puntúa el procesamiento de datos obtenidos y se ahonda en la ética de la investigación.

En el capítulo IV, se exponen los resultados obtenidos, se realiza la discusión y se analiza el contexto de la investigación.

Y por último en el capítulo V, se presentan las conclusiones y recomendaciones que se alinean con los resultados obtenidos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) representan una de las principales causas de discapacidad laboral en el mundo. La higiene postural es un aspecto clave en la prevención de estos trastornos, ya que permite reducir la carga física sobre el sistema musculoesquelético. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS)(1), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo han desarrollado estrategias para mejorar la ergonomía en el entorno laboral y reducir la incidencia de estos problemas(2)(3).

Por lo tanto, los trastornos musculoesqueléticos (TME) son molestias de gran magnitud que comprenden desde dolor o agonía hasta problemas médicos graves que requieren gestionar la baja laboral. En particular, daña los músculos, las articulaciones, los tendones, los ligamentos, los huesos y los nervios del cuerpo, con mayor frecuencia en la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores. (4)

La sobrecarga mecánica, los movimientos repetitivos, las posturas forzadas, la edad y el sexo son algunos de los factores que pueden provocar lesiones en el sistema musculoesquelético (5). En este contexto, es crucial analizar si las condiciones ergonómicas del lugar de trabajo, la organización de las tareas y las diferentes actividades representan riesgos para los trabajadores. Varias entidades, incluidas las instituciones estatales, no cumplen con los principios ergonómicos que establecen normas para garantizar condiciones laborales saludables. Este problema es relevante debido a la relación entre las condiciones laborales inadecuadas, los síntomas musculoesqueléticos, alteraciones emocionales, vínculos sociales y afecciones en el bienestar integral de los empleados en la jurisdicción. (6).

La ergonomía se refiere a la organización adecuada para aprender y adoptar buenas prácticas posturales. Implementar un proceso o programa de higiene postural con la participación de los empleados podría ayudar a identificar riesgos, reducir la fatiga muscular, disminuir los costos médicos y las ausencias laborales, aumentar la productividad y disminuir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. (7)

Diferentes reportes efectuados por La Organización Mundial de la Salud (OMS) señalaron un acervo de hallazgos que resaltan el incremento alarmante de los trastornos musculoesqueléticos, afectando a un aproximado de 1,710 millones de individuos en los últimos periodos. Entre estas enfermedades se encuentra el dolor lumbar, que afecta a 568 millones de personas. Más de 150 afecciones impactan el sistema locomotor, desde fracturas y esguinces hasta enfermedades crónicas que pueden causar limitaciones significativas en las capacidades funcionales. (8)

En el ámbito laboral, los trastornos musculoesqueléticos son muy frecuentes, de acuerdo con un estudio realizado en Ecuador, la aparición de afecciones en la zona lumbar y área cervical constituyen los síntomas con mayor repercusión en la severidad de las lesiones. Cabe mencionar que, los factores vinculados a la suscitación de mencionados trastornos corresponden a: permanencia prolongada de pie, mujer, antigüedad en el desarrollo de sus labores superior a 5 años, movimientos corporales reiterados en una jornada que excede 8 horas junto a posturas inadecuadas y estáticas. (9)

Un estudio realizado en trabajadores de la industria alimentaria en Perú mostró que el riesgo ergonómico era del 43.48%, siendo la dolencia de espalda la queja más recurrente. Esto sugiere que los empleados pueden sufrir de trastornos musculoesqueléticos (TME), y las variaciones en la fuerza de la correlación podrían estar relacionadas con el tipo de trabajo, las herramientas

de evaluación disponibles y las estrategias empleadas para evaluar los riesgos ergonómicos.
(10)

Por ello, la siguiente investigación pretende analizar la asociación entre la adopción de una alineación saludable de la espalda en el periodo de ejecución de actividades laborales asignadas y el padecimiento de lesiones musculoesqueléticas en trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Qué relación existe entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?

1.2.2 Problema específicos

- ¿Qué relación existe entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?
- ¿Qué relación existe entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?
- ¿Qué relación existe entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos dorsolumbares en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?

- ¿Qué relación existe entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?
- ¿Qué relación existe entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.

1.3.2 Objetivo específico

- Identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- Identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- Identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos dorsolumbares en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- Identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.

- Identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Servir como referencia académica en el sector salud respecto al nivel correlacional de la información concebida acerca de las posturas a mantener en el desarrollo de las operaciones asignadas y las lesiones a padecer en el sistema locomotor. Para la autenticidad y confiabilidad de este proyecto de investigación se ha considerado el sustento teórico y científico para cada variable de la investigación, de modo que los datos del resultado ayudaran a conocer su nivel de conocimiento en ergonomía.

1.4.2 Metodológica

Este estudio examina la relación entre la higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales. Para ello, se utilizarán el Cuestionario de Higiene Postural, que evaluará los hábitos posturales, y el Cuestionario Nórdico, que detectará síntomas musculoesqueléticos. La recolección de datos se realizará mediante cuestionarios estructurados, permitiendo validar la correlación entre estas variables y aportar evidencia para mejorar la prevención y la salud laboral. La identificación de riesgos y la promoción de buenas prácticas contribuirán a reducir la incidencia de estos trastornos y mejorar el bienestar de los trabajadores.

1.4.3 Practica

La implementación se enfocó en capacitación, adaptación del entorno laboral y monitoreo continuo. Se brindará formación a los trabajadores sobre higiene postural, se optimizará el mobiliario y las condiciones laborales, y se evaluará periódicamente el impacto de las medidas

con el Cuestionario de Higiene Postural y el Cuestionario Nórdico. Esto permitirá ajustes y mejoras en la prevención de trastornos musculoesqueléticos.

1.5 Limitaciones de la Investigación

Las limitaciones fueron las siguientes:

- En el acceso a literatura especializada y datos actualizados
- En el acceso en los trámites administrativos para obtener permisos para poder ejecutar las evaluaciones a los trabajadores del Poder Judicial
- Además, desafíos metodológicos, como seleccionar y validar los instrumentos de medición apropiados
- Finalmente, la interpretación de datos fue compleja y requirió habilidades avanzadas en estadística y análisis crítico.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Kraemer et al (8) Se llevó a cabo una investigación titulada “Dolor musculoesquelético y riesgos ergonómicos en docentes de una institución federal”, cuyo objetivo fue evaluar el dolor musculoesquelético y los elementos de posibilidad ergonómica en docentes. El estudio, de carácter cuantitativo y transversal, incluyó a 25 profesores. Para el acopio de información se utilizaron cuestionarios sociodemográficos, ergonómico y musculoesquelético Nórdico. La metodología se basó en un enfoque exploratorio descriptivo cuantitativo. Se concluyó que los docentes de los institutos federales estaban expuestos a factores de riesgo ergonómicos, siendo los más comunes estar sentados o de pie durante largos periodos. La alta prevalencia de dolor y componentes de riesgo ergonómicos distinguidos en este estudio destacan la necesidad de modificar los hábitos de trabajo de los docentes y aumentar la conciencia sobre los riesgos ergonómicos.

Besharati et al (9) Se realizó una investigación titulada “Problemas musculoesqueléticos relacionados con el empleo y componentes vinculados en empleados de oficina”, cuyo propósito fue investigar alteraciones musculoesqueléticas y elementos relacionados en trabajadores de la oficina. Este estudio transversal incluyó a 359 trabajadores de oficina en Irán. Se recopiló información por medio de cuestionarios demográficos, musculoesquelético Nórdico y escala de calificación numérica. Se concluyó que el dolor musculoesquelético más común afectaba al cuello, con un 53.8% de la población afectada. Se recomendó acrecentar las características de la zona de trabajo, mental de forma física, para menguar y suprimir las dolencias musculoesqueléticas en trabajadores de la agencia.

Basakci et al (10). Se llevó a cabo una investigación titulada “Efectos de los elementos de riesgo vinculados con la utilización de la computadora sobre el dolor musculoesquelético en

trabajadores de oficina”, cuyo propósito fue examinar la afección musculoesquelético en este grupo de trabajadores. Con una población de 362 participantes, se recopiló información a través de entrevistas sobre el tiempo de trabajo diario, los años de uso de la computadora, si el dolor musculoesquelético estaba relacionado con su trabajo y si afectaba sus actividades. Además, se observaron las posturas de trabajo y se evaluó la gravedad del dolor mediante una medida analógica visual. Se concluyó que las áreas más afectadas en los trabajadores que usaban computadoras eran la parte cervical (65.2%), el cuello y la zona lumbar (64.1%). El dolor se presentaba principalmente después del trabajo y estas personas experimentaban un dolor más intenso.

Cárdenas y Aguirre (11) En su investigación titulada "Predominancia de alteraciones musculoesqueléticas y posiciones forzadas en empleados de oficina en una entidad estatal médica de la localidad de Portoviejo", se propusieron precisar la existencia de trastornos musculoesqueléticos en empleados en un periodo específico y valorar el nivel de peligro por posturas forzadas. Esta investigación descriptiva incluyó a una muestra de 50 pobladores. La indagación se recopiló por intermedio el formulario Nórdico Estandarizado y el método REBA. Se concluyó que las regiones más afectadas eran la dorsolumbar (70%), el cuello (68%), los hombros (54%), las muñecas (48%) y los codos (14%) debido a posturas forzadas y al tiempo de exposición.

López et al (12) En su estudio titulado "Desórdenes musculoesqueléticos por posiciones erróneas en capacitadores y oficinistas de un establecimiento de aprendizaje automovilístico de Tuluá", se propusieron describir los desórdenes musculoesqueléticos que pueden presentar los instructores y oficinistas debido a posturas inadecuadas. Este estudio descriptivo contó con la contribución de 16 personas, a quienes se les empleó un formulario nórdico, como, la técnica REBA. Se encontró que las zonas con dolor severo incluían la región lumbar (25%), la región dorsal (25%) y la región cervical (25%). Estos problemas podrían llevar a complicaciones

médicas más graves, también, insuficiencia laboral, jubilación anticipada y detrimento de condición de vida, debido a la carencia de un control adecuado.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Estrada (13) En su exploración titulada “Frecuencia de molestias musculoesqueléticas en empleados de oficina de la organización Tritón Trading S.A. Lima 2016”, se propusieron demostrar la periodicidad de malestar musculoesqueléticas en trabajadores de la oficina de esta empresa. La investigación es descriptiva cuantitativa y empleó con una muestra de 90 colaboradores. Se usó el formulario Nórdico para recopilación de información, encontrando que el área lumbar fue la más perjudicada, con un predominio del 56%. Le siguieron las regiones dorsal-lumbar y codo-antebrazo, siendo estas molestias las primordiales causas de ausentismo laboral.

Morales et al (14) En su estudio titulado “Desórdenes musculoesqueléticos en empleados asistenciales de primera categoría de atención en Callao”, se propusieron determinar la prevalencia de estos desórdenes en dicho grupo laboral. El análisis fue descriptivo e incluyó a 278 trabajadores que realizan labores asistenciales. Se usó el formulario Nórdico de Kuorinka para recopilar datos. Se encontró que las regiones con mayor incidencia de dolor en el último año fueron la zona cervical (46%), la zona lumbar (37%) y la zona dorsal (28%), lo cual afectó significativamente el cumplimiento laboral de empleados.

Pacheco (15) Se realizó un estudio titulado “Dolor musculoesquelético y cumplimiento laboral en empleados del departamento de ventas de la proveedora de bienes de primera necesidad suroriental, Cusco”, con el propósito de investigar la asociación entre el dolor musculoesquelético y cumplimiento laboral en los trabajadores del área de ventas. Este estudio tuvo un enfoque descriptivo correlacional y empleó un esquema transversal. La población se constituyó por 40 preventistas, a quienes se les aplicó la medida de Likert. Los resultados

indicaron la existencia de una asociación relevante entre el ejercicio laboral y malestar musculoesquelético.

Palma (16) Realizó una investigación titulada “Agotamiento laboral y aflicción musculoesquelética en empleados de la entidad Distribuciones Santa Apolonia S.A.C. situada en Chimbote”, con la finalidad de examinar la vinculación entre el estrés laboral y la dolencia musculoesquelética. La indagación es descriptiva correlacional, involucrando a una población de 115 trabajadores examinados por diferentes escaladas que ostentan validación internacional. Los resultados indicaron que el 83.5% de los trabajadores reportaron rangos menores de estrés, mientras que el 78.3% manifestó reducidos de malestar musculoesquelético.

García (17) Realizó un estudio titulado “Apreciación de aflicción músculoesquelético en terapeutas de rehabilitación infante del Instituto para el Desarrollo Infantil - ARIE en el 2019”. La exploración es descriptiva y prospectivo. La población de estudio incluyó a 160 terapeutas pediátricos de 5 especialidades, y se utilizó el instrumento Nórdico Kuorinka. Los resultados indicaron que 137 de los terapeutas experimentaron aflicción en los últimos 12 meses, lo que representa más del 80% con problemas musculoesqueléticos. En ese mismo período, el 94.1% de los terapeutas de aprendizaje reportaron dolor musculoesquelético, siendo las zonas más perjudicadas, el cuello (61.3%) y la zona dorsal/lumbar (56.9%). Se concluyó la existencia de una alta apreciación de malestar musculoesquelético en gran parte de los terapeutas de rehabilitación infantil, con una superior incidencia entre los terapeutas de formación y terapia ocupacional.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Trastornos musculoesqueléticos

2.2.1.1 Definición

Afecciones laborales que se caracterizan por presentar síntomas originados o exacerbados por el desempeño de ocupaciones en un ambiente riesgoso al bienestar. Estas afecciones perjudican

los músculos, articulaciones, tendones y nervios de distintas zonas corporales como espalda, cuello y extremidades. Son una causa principal de absentismo laboral, reducción de la productividad y disminución del bienestar. Además, contribuyen significativamente al aumento de los gastos médicos relacionados con la discapacidad. (18)

2.2.1.2 Etiología

La mayoría de las dolencias musculoesqueléticas vinculadas con el trabajo se desarrollan de manera gradual y progresiva a lo largo del tiempo. Generalmente, estas lesiones no proceden de una causa única, pues suelen derivarse de la combinación de múltiples factores riesgosos que incluyen elementos físicos, biomecánicos, organizacionales y psicosociales, además de características personales. (19)

2.2.1.3 Factores de riesgo físicos

Las presiones laborales intensas y la carencia de decidir de forma autónoma, escasas pautas u oportunidades que propicien modificar la postura inapropiada durante la rutina laboral, el ritmo de trabajo apresurado, a menudo vinculado a la implementación de nuevas tecnologías, las jornadas extendidas o el trabajo en horarios rotativos, así como situaciones de hostigamiento, intimidación o discriminación en el ambiente laboral, pueden generar una reducción en la satisfacción laboral. (19)

2.2.1.4 Factores de riesgo organizativos y psicosociales

Las crecientes demandas laborales y la limitación de autonomía, la omisión de pausas o la falta de alternativas para variar la postura durante la jornada laboral, el ritmo veloz del trabajo, a menudo vinculado por la incorporación de tecnología novedosa, prolongadas y arduas rutinas de trabajo, así como situaciones de intimidación, acoso o discriminación en el entorno laboral, pueden provocar una disminución de la satisfacción laboral. (19)

2.2.1.5 Sintomatología

El síntoma predominante es la presencia continua de dolor localizado en los músculos o articulaciones, seguido de rigidez que generalmente se manifiesta en la zona afectada. En algunos casos, este dolor puede ir acompañado de sensaciones como parestesia, entumecimiento y/o adormecimiento. Por lo general, el dolor está relacionado con la inflamación y en las extremidades superiores puede observarse una disminución de la fuerza o incluso una pérdida de la capacidad funcional en la zona afectada, acompañada de una reducción en la sensibilidad. (20)

2.2.1.6 Clasificación

Dentro de las dolencias musculoesqueléticas, se evidencian múltiples afecciones y, según González-Maestre, se pueden clasificar de dos maneras. La primera clasificación se basa en el elemento sujeto a una lesión, mientras que la segunda abarca molestias en un área corporal. En cuanto a la clasificación basada en el elemento lesionado, las patologías musculoesqueléticas se exponen en tres categorías principales:

- Patologías en las zonas articulares derivadas de la adopción prolongada de posturas inapropiadas que recargan de fuerza a las articulaciones.
- Patologías periarticulares, también conocidas como la aparición de reumatismo en zonas blandas que engloba tenosinovitis, dolencias en tendones, mialgias, ganglios, afecciones en los ligamentos, bursitis, desgarros y contracciones de distintos músculos.
- Patologías en la parte ósea se atribuye a repercusiones nocivas en los huesos. (21)

Clasificación en basa al elemento dañado:

a. TME en cuello y hombros:

-Cervicalgia: Puede surgir debido a anormalidades en los tejidos blandos y se presenta como una molestia focalizada en el cuello, mientras que, en otros casos, el dolor se propaga hacia los

brazos, la cabeza o la espalda. Pueden experimentarse sensaciones de hormigueo, pinchazos y ausencia de sensibilidad en cada dedo de la mano, dolores en la parte posterior del cuello, o síntomas como mareos y náuseas. (22)

- **Tendinitis derivada de la sobrecarga repetitiva:** Una laceración aguda traumática del grupo de músculos situados en el hombro se atribuye comúnmente a una distensión. La tendinitis, por otro lado, ocurre a menudo debido a la compresión del tendón del músculo supraespinoso entre la cabeza del húmero y la estructura ósea conocida como arco coracoacromial, que incluye el acromion, articulación acromioclavicular, apófisis coracoides y ligamento coracoacromial. (23)

b. TME en brazo y codo:

- **Epicondilitis:** Se atribuye a la formación de una inflamación o situación de distensión de los tendones que conectan los tejidos musculares situados en el antebrazo con la zona externa que recubre el codo. Esta lesión ocurre debido al exceso de uso y reiteración continua de los mismos movimientos, lo que resulta en dolencia cuando se realizan flexiones o estiramientos. (24)

- **Epitrocleititis:** Es una perturbación que perjudica a individuos que realizan movimientos continuos y repetidos de hiperflexión en las extremidades superiores que esfuerzan el codo. Se caracteriza por una afección focalizada en los músculos flexores de la mano y muñeca correspondientes a la epitroclea, que es un abultamiento localizado en la zona interna en posición distal del húmero. En la mayor parte de hechos, esta condición es el resultado de microtraumatismos derivados de la continua tracción a diferentes niveles en el punto de integración de dichos músculos. (25)

c. TME en mano y muñeca:

- **Síndrome del túnel carpiano:** ocurre debido a la compresión del nervio mediano dentro la zona que articula los distintos huesos situados en la muñeca con el ligamento de unión, el cual,

provoca los síntomas que incluyen sensaciones de entumecimiento, dolor, sensaciones de hormigueo, debilitamiento del pulgar y otros dedos. Ciertas afecciones y la realización de posturas inapropiadas y forzosas de forma reiterativa de la mano por periodos extensos pueden aportar al desarrollo de este trastorno. (26)

- **Tenosinovitis de Quervain:** La tenosinovitis de Quervain es una afección caracterizada por la inflamación de los tendones alrededor de la base del pulgar, lo que resulta en irritación y dolor en el pulgar y la muñeca durante el movimiento. Aunque se cree que el uso excesivo del pulgar es una de las principales causas, la causa exacta aún no se conoce con certeza. Esta condición puede desarrollarse tras una lesión en el pulgar, por movimientos repetitivos que implican el pulgar, durante el periodo posparto, en casos de artritis reumatoide y en otras condiciones inflamatorias. (27)

d. TME en columna vertebral

Lumbalgia: La lumbalgia se define por malestar en la región lumbar, que se extiende desde el borde bajo de las últimas costillas hasta el pliegue inferior de los glúteos, y puede irradiarse hacia una o ambas piernas, sin que esta irradiación sea necesariamente originada por una raíz nerviosa. (28)

- **Hernia discal:** Se refiere a un movimiento del contenido del disco al exterior debido a la disminución de la elasticidad del disco intervertebral. Esta pérdida de elasticidad puede ser causada por diversas condiciones patológicas, traumatismos o el proceso natural de envejecimiento, lo que puede llevar a la fragmentación del disco. Como consecuencia, el disco afectado se desplaza de su posición habitual, lo que puede causar compresión de estructuras nerviosas y provocar síntomas. (29)

e. TME en miembros inferiores

- **Bursitis prepatelar:** El dolor de rodilla es uno de las razones con mayor frecuencia de consulta de salud actualmente. Las estructuras blandas de la rodilla pueden sufrir daño, inflamación o compresión debido a la variedad de movimientos y el estrés al que se someten. Estas lesiones pueden surgir debido a actividades repetitivas o exigentes, así como por una predisposición anatómica frente a actividades cotidianas. (30)

2.2.2 Cuestionario Nórdico Estandarizado

Es una herramienta utilizada a nivel mundial para identificar indicios musculoesqueléticos en empleados de distintas zonas industriales. Su uso posibilita recopilar información sobre la sintomatología antes de que se manifieste un padecimiento diagnóstico, lo que resulta útil para implementar medidas preventivas. Este cuestionario puede administrarse como una encuesta auto-completada o mediante una entrevista. (31)

2.2.3 Higiene Postural

2.2.3.1 Ergonomía

Abarca un acervo de conocimientos de diversas materias aplicadas para adecuar productos a las exigencias laborales, sistemas y ámbitos artificiales a las solicitudes, condiciones y particularidades de usuarios, con propósito de optimizar la eficacia, seguridad y bienestar. (32)

2.2.3.2 Principios de la Higiene Postural

a. Puesto de trabajo: El término "puesto de trabajo" se refiere al área ocupada por un trabajador mientras realiza una tarea específica. Este espacio puede ser utilizado de manera continua o ser uno de varios lugares donde se implementa las operaciones laborales, el cual, incluye diferentes cabinas, equipos o mesas donde se operan herramientas tecnológicas, se integran piezas o se ejecutan monitoreos; una mesa utilizada para trabajar con un ordenador; o un espacio de vigilancia y seguimiento de cada área, entre otros ejemplos. (33)

b. Trabajo en sedestación: Requiere del diseño apropiado de los asientos, el cual, permita a los colaboradores cristalizar todas sus tareas sin estirar de manera exagerada las extremidades

superiores ni girarse a cada momento. La postura adecuada implica estar sentado erguido frente al trabajo o cerca del monitor y herramientas. Por tanto, la mesa, herramientas y el asiento deben diseñarse de manera que la superficie de trabajo esté aproximadamente al nivel de los codos en una posición neutral sin desvíos. Es importante sostener la espalda recta y hombros sin encogerse. Además, se sugiere incorporar algún soporte ergonómico para antebrazos, codo o manos. (33)

c. Trabajo en bipedestación: Es recomendable evitar estar de pie laborando durante períodos prolongados cuando se pueda. El estar de pie por largos períodos puede causar dolencias en la zona de la espalda, hinchazón en las piernas, problemas en la circulación sanguínea, ampollas en los pies y fatiga muscular. En caso de que sea necesario realizar el trabajo de pie, se debe proporcionar al colaborador un asiento o taburete que favorezca al descanso en intervalos regulares. Es importante que el personal permanezca con los brazos extendidos y relajados a lo largo del cuerpo, evitando encorvarse o girar en demasía la espalda. Además, la superficie de trabajo se debe ajustar a las diferentes alturas de los colaboradores y adecuarse el espacio a las distintas actividades a ejecutar sin comprometer el bienestar del colaborador. (33)

d. Herramientas manuales: Es crucial que las herramientas manuales sean diseñadas de acuerdo con principios ergonómicos. El uso de herramientas incorrectas por el escaso ajuste a las capacidades físicas del colaborador o exigencias que demandan las actividades puede derivarse en repercusiones nocivas a la salud y decrecimiento en el rendimiento. A fin de contrarrestar afecciones a la salud y garantizar la eficiencia de cada colaborador, las herramientas que requieren una manipulación directa ameritan poseer un diseño acorde a la persona como a la tarea realizada. Un diseño adecuado de las herramientas puede fomentar posturas y movimientos correctos, así como mejorar la productividad. (33)

e. Trabajo físico pesado: Implica el desarrollo de un diseño apropiado de los procedimientos optando por posturas correctas en el periodo de la realización de cada tarea encomendada, con el propósito de evitar contraer lesiones, tendinitis, contracturas en la zona dorsal, afecciones en la respiración, celeridad en el ritmo cardiaco, entre otros. Cabe mencionar que, si un colaborador no presenta una saludable condición física mostrará mayor probabilidad de experimentar cansancio y molestias mientras ejecuta una labor ardua que amerita de sacrificio físico. Por tanto, se sugiere la introducción de maquinarias o herramientas tecnológicas que faciliten el desarrollo de trabajos que requieren un exceso de fuerza física en aras de minimizar los riesgos perjudiciales al bienestar.

2.2.3.3 Riesgos Ergonómicos

- Recogida de objetos pesados y movimiento de los mismos.
- Posturas favorables a un descanso apropiado.
- Movimientos que facilitan adherirse a una postura de relajo o reposo.
- Posiciones a mantener mientras se ejecuta las labores asignadas de manera diaria.

2.2.4 Cuestionario de Higiene Postural

Se concibe como una herramienta que evalúa el conocimiento de las personas sobre las posiciones y movimientos adecuados para optar con espontaneidad una postura saludable y contrarrestar dolencias en la región lumbar. Este instrumento fue desarrollado por Gómez y colaboradores como parte de un programa de higiene postural y consta de 31 preguntas distribuidas en cuatro dimensiones: Manejo y traslado de objetos o cargas que demandan esfuerzo de índole físico, posiciones de relajación, Movimientos a efectuar en la adhesión a posturas de reposo, además de los Movimientos y posiciones relacionados con la higiene personal, el trabajo y la rutina. El propósito de este cuestionario corresponde a identificar las áreas en las que las personas necesitan mejorar su conocimiento y habilidades de optar por una postura apropiada que contrarreste las dolencias o malestares en la espalda y bienestar. (34)

2.3 Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

- **Hi:** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Ho:** No una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.

2.3.2 Hipótesis específicas

- **Ho1: No** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Hi1:** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Ho2:** No Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Hi2:** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Ho3:** No Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos dorsolumbares en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.

- **Hi3:** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos dorsolumbares en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Hi4:** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Ho4:** No Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.
- **Hi5:** Existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 Metodología de la investigación

Se atribuye a hipotético deductivo por la ejecución de una evaluación cautelosa del hecho de interés que conllevó al establecimiento de conjeturas, la cual, consta por medio de herramientas estadísticas que impulsó a concretar el propósito del estudio (34).

3.2 Enfoque de la investigación

Corresponde a cuantitativo pues se efectúa un procedimiento organizado desde la detección del problema en una entidad específica, sustento teórico, esquema a seguir en la labor

investigativa y elección de cuestionarios válidos en el acopio una gama de datos a someterse a un tratamiento estadístico que propicien el confrontamiento de hipótesis y la elaboración de inferencias coherentes con los objetivos fijados (35).

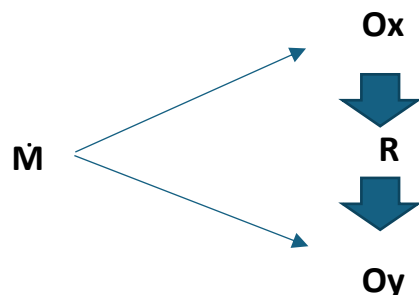
3.3 Tipo y nivel de Investigación

Se enmarca a tipo aplicada, ya que esta consiste en la solución de problemas prácticos, enfocándose en la aplicación del conocimiento científicos para desarrollar intervenciones que tengan impacto directo en la sociedad. El presente estudio es de nivel correlacional, ya que tuvo como finalidad “identificar la relación o asociación entre dos o más variables, sin implicar casualidad. (36).

3.4 Diseño de la investigación

El presente estudio se determinó como No experimental. Este diseño se emplea para averiguar un fenómeno o una relación entre variables sin intervenir o controlarlos de manera directa. Se fundamenta en la observación y la recopilación de datos que ya existen. (37)

Gráfico 1.



M: trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial sede Comercial

Ox: trastornos musculoesqueléticos

Oy: conocimiento de higiene postural

R: Cuestionario Nórdico y Test sobre higiene postural

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

Abarca un conglomerado de individuos que presentan características semejantes que se pretende estudiar (38). Por ello, la población era de 120 trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial.

Muestra

Se establece como una porción significativa de una población a los cuales se les aplicó la investigación (39). Sin embargo, la muestra de esta investigación estuvo conformada por los trabajadores jurisdiccionales y administrativos del Poder Judicial, bajo los criterios de inclusión y exclusión, siendo 100 los trabajadores que fueron evaluados.

Muestreo

Se optará por una selección no probabilístico porque se extrajo una muestra de colaboradores sustentándose en un juicio personal dado por el responsable de la indagación y no una elección sujeta al azar (40) y de tipo censal porque se seleccionará a todos los elementos que integran la población y se vinculan con el propósito fijado (41).

Criterios de inclusión:

- Trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial sede Comercial de ambos sexos
- Trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial sede Comercial entre la edad de 25 a 70 años
- Trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial sede Comercial que hayan firmado el consentimiento informado
- Trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial sede Comercial que se encuentren presente al momento de aplicar los cuestionarios

Criterios de exclusión:

- Trabajadores jurisdiccionales que no acudan al Poder Judicial sede Comercial
- Trabajadores jurisdiccionales que registran antecedentes de sometimiento quirúrgico en una zona corporal como la columna vertebral.
- Trabajadores jurisdiccionales que tengan diagnóstico de fibromialgia
- Trabajadores jurisdiccionales que no firmen el consentimiento de cooperar de forma espontánea.

3.6 Variables y Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa	Instrumento
V1 Conocimiento de higiene postural	Se concibe al nivel de información aprehendida acerca de las posturas a adoptar en situaciones estáticas y de movimiento mientras se ejecutan las labores encomendadas por la entidad.	Entendimiento respecto a los hábitos de mantener una postura apropiada durante la ejecución de tareas asignadas por los superiores que requieren movimiento de objetos pesados, redacción de informes, traslado de encomiendas, descanso, entre otros.	-Recogida y traslado de pesos -Posturas de descanso -Movimientos para adquirir posturas de descanso -Posiciones de actividades de la vida diaria	Puntaje alcanzado en el desarrollo del cuestionario	Cuantitativa ordinal	-Alto (24-31 puntos) -Medio (17-23 puntos) -Bajo (0-16 puntos)	Cuestionario de higiene postural
V2 Trastornos musculoesqueléticos	Se aduce a las dolencias en una determinada región corporal provocadas por deficiencias en el contexto de trabajo que acarrea riesgos perjudiciales al bienestar físico como emocional de los colaboradores.	Afecciones al sistema locomotor, las cuales, se evalúan por medio de 11 ítems que señalan la intensidad de la molestia, tiempo de dolencia y frecuencia de la aparición de episodios de malestar en diversas zonas anatómicas del organismo mientras se desarrollan las actividades asignadas en el puesto desempeñado.	-Cuello -Hombro -Dorsal o lumbar -Codo o antebrazo -Muñeca o mano	- Cefaleas - Cervicalgias y dorsalgia -Algias del hombro -Lumbalgias -Dolor de manos y muñecas -Dolor de pie	cuantitativo Nominal	-Ausencia de lesión/presencia de lesión. - Intensidad del dolor	Cuestionario Nórdico

V3 Factores sociodemográficos	Particularidades que describen su estatus, procedencia, labor, edad, entre otros aspectos propios de una agrupación de individuos sujetos a análisis	Se evaluará por medio de los aspectos que intervienen en la asociación de la correcta postura y lesiones a aparecer en las zonas corpóreas a través de un cuestionario que abarca 5 ítems.	Biológico	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Horas de trabajo al día - Antigüedad Laboral - Jerarquía Laboral 	Cualitativo o nominal	-18-25 años -26-40 años 40-55 años >56 años -femenino - masculino 0-6 horas 7-11 horas 12-18 horas -6 meses a 1 año -2 a 6 años - 7 a 11 años -12 a 16 años -17 a 21 años >21 años -juez -asistente de juez -especialista legal -archivero -notificador	Ficha de recolección de datos
---	--	--	-----------	--	-----------------------	--	-------------------------------

3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Se ejecutó una encuesta que recaudó una serie de datos por medio del “Cuestionario Nórdico de Kuorinka” y “Cuestionario de higiene postural” que permitió analizar los componentes de ambas variables, además se creó una ficha de obtención de datos para cada persona del estudio.

En el acopio de un acervo de datos se realizó lo siguiente:

- Después de ser aprobado este proyecto por ética se solicitó una carta de presentación por parte de la escuela profesional de la carrera en mención para solicitar permiso a la Corte Superior de Justicia situada en la sede Alzamora localizada en Lima, para luego la Lic. Tatiana Portal, administradora del Poder Judicial Sede Comerciales acepte dicha carta, siendo la misma con la que se coordinó para el ingreso al lugar. Al finalizar se recolecta la información previa y la aprobación espontánea del consentimiento que expone su cooperación por parte de los trabajadores jurisdiccionales.
- Se recolectó los datos de cada trabajador con el “Cuestionario Nórdico de Kuorinka” en un tiempo aproximado de 15 min y el “Cuestionario de higiene postural” en un lapso de 15 minutos.

3.7.2 Descripción del Instrumento

En el acopio de un acervo de datos se estructuró una ficha que se clasificó en tres partes:

- **I parte:** La ficha incluyó información de datos sociodemográficos, años, género, horas de trabajo y años de antigüedad.
- **II parte:** “Cuestionario Nórdico de Kuorinka”
Conforma una herramienta empleada en evaluar la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en la región de la espalda, entre los trabajadores. Consiste en preguntas estandarizadas que indagan sobre síntomas musculoesqueléticos

en diferentes partes del cuerpo durante un período determinado, generalmente las últimas 12 meses. Este cuestionario se utiliza ampliamente en estudios epidemiológicos y en el ámbito laboral para identificar problemas de salud relacionados con el trabajo y diseñar intervenciones preventivas. [Los investigadores pueden utilizar estos datos para calcular la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en la población estudiada y para identificar áreas específicas de preocupación que puedan requerir atención o intervención.

FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO “CUESTIONARIO NÓRDICO DE KUORINKA”	
Nombre:	Cuestionario Nórdico
Autor:	Kourinka I, Jonsson B, Kilbom A, Vinterberg H, Biering F, Andersson G, y Jorgensen K
Aplicación en Perú:	“Adaptación cultural y validación del Cuestionario Nórdico Estandarizado de síntomas músculo esqueléticos en trabajadores del sector construcción de Ecuador”
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach con un valor de 0.92
Validez:	Fiabilidad de 0,81.
Población:	Trabajadores jurisdiccionales
Administración:	Por el terapeuta
Duración del test:	15-20’
Grupos de aplicación:	trabajadores de diferentes sectores
Calificación:	Manual
Uso:	Evaluar la prevalencia de dolencias en el sistema locomotor en diferentes partes corpóreas durante un período de tiempo específico
Materiales:	Documento físico
Distribución de los diferentes ítems:	Intensidad de la dolencia fluctúa de 1 (sin molestias) a 5 (molestia muy fuerte).

➤ **III parte:** Test de higiene postural

El cuestionario consta de una serie de preguntas estructuradas que abordan diferentes aspectos de la higiene postural, como la posición correcta al sentarse, levantar objetos, trabajar en el ordenador, entre otros. También incluye preguntas sobre la conciencia de los riesgos asociados con posturas incorrectas y el conocimiento sobre cómo prevenir lesiones musculoesqueléticas.

La aplicación del cuestionario puede ayudar a identificar áreas en las que los trabajadores necesitan mayor educación o capacitación en ergonomía e higiene postural.

En relación a las dimensiones se atribuyen a las siguientes:

- “Recogida y transporte de peso” abarca 11 ítems.
- “Posturas de descanso” alberga 6 ítems.
- “Movimientos para adoptar posturas de descanso” engloba 5 ítems.
- “Posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida diaria” integra 7 ítems (42).

FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO “CUESTIONARIO DE HIGIENE POSTURAL”	
Nombre:	“Cuestionario de higiene postural”
Autor:	Dr. Borrás Xicola
Aplicación en Perú:	“Adaptación cultural y validación del Cuestionario Nórdico Estandarizado de lesiones musculoesqueléticas en colaboradores que ejecutan actividades en el sector construcción de Ecuador”
Confiabilidad:	Coficiente alfa de Cronbach corresponde a 0.818
Validez:	Fiabilidad de 0.714
Población:	Trabajadores jurisdiccionales
Administración:	Por el terapeuta
Duración de la prueba:	Aproximadamente 15-20’
Grupos de aplicación:	Colaboradores de diferentes sectores
Calificación:	Manual
Uso:	Se usa para examinar el nivel de conocimiento respecto a las posturas a mantener en la realización de labores exigidas en su puesto.
Materiales:	Otorgamiento físico del documento
Distribución de los ítems:	Abarca una totalidad de 31 ítems, asignándose valor de 1 punto a cada respuesta correcta, cuya interpretación de los puntajes se distribuyen en las siguientes categorías: conocimiento alto de 24 a 31 puntos, medio correspondiente de 17 a 23 y bajo de 0 a 16.

3.7.3 Validación

Según los antecedentes de este estudio se tuvo en cuenta la validación del Cuestionario Nórdico de Kuorinka que fue de 0,81 (43) y el Cuestionario de Higiene Postural con 0.71 (42), en

estudios similares significando excelente validez. Para que los instrumentos sean aplicados en este estudio, se efectuó una examinación minuciosa de cada ítem a través del juicio proporcionado por 3 expertos en el ámbito ocupacional de ambos instrumentos.

3.7.4 Confiabilidad

En estudios anteriores se obtuvo el nivel de consistencia o precisión según el Alfa de Cronbach del “Cuestionario Nórdico” igual a 0,81 y el “Cuestionario de Higiene Postural” es de 0,80, indicando que tiene alto nivel de fiabilidad por la coherencia de los hallazgos. En ese sentido, se optó por constatar la fiabilidad de cada instrumento de este estudio a través de los hallazgos arrojados por una prueba realizada a una muestra integrada por 20 colaboradores que asumen funciones en otra entidad estatal.

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

La recopilación de datos inició con la verificación de que las fichas de evaluación estuvieran correctamente llenadas, asegurando la calidad y confiabilidad de la información. En caso de datos incompletos, las pruebas fueron descartadas del estudio. Posteriormente, la información recolectada fue estructurada en una matriz de datos en Microsoft Excel, aplicando una codificación específica para cada variable. Esta matriz se exportó sin dificultades al software SPSS versión 27, donde se realizaron análisis estadísticos detallados. Para la estadística descriptiva, se calcularon medidas de tendencia central como la media, la mediana y la moda, además de indicadores de dispersión como la desviación estándar. Estos resultados fueron representados en figuras y tablas de frecuencia debido a la naturaleza cualitativa de algunas variables. En cuanto a la estadística inferencial, se aplicó una prueba de normalidad con el objetivo de determinar la distribución de los datos. Este análisis fue fundamental para seleccionar la técnica estadística adecuada, permitiendo definir si el estudio se basaría en pruebas paramétricas o no paramétricas para la formulación y contraste de hipótesis.

3.9 Aspectos Éticos

Se dio un trato humanizado a cada participante en el momento de la evaluación, sin someterlo a ningún peligro. Se le pidió consentimiento respectivo para poder realizar la evaluación. Se le explicó que los datos se trataran con confidencialidad y siendo reservados, además se le brindó un código a cada uno de los participantes. Todo esto será basado bajo la ley N° 29733, y la declaración de Helsinki, lo que resalta la protección de los derechos, resguardo del bienestar de los participantes del estudio, además de proporcionar aportes claves en el ámbito de la ergonomía en el contexto ocupacional. (43)(44)

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Aspectos sociodemográficos

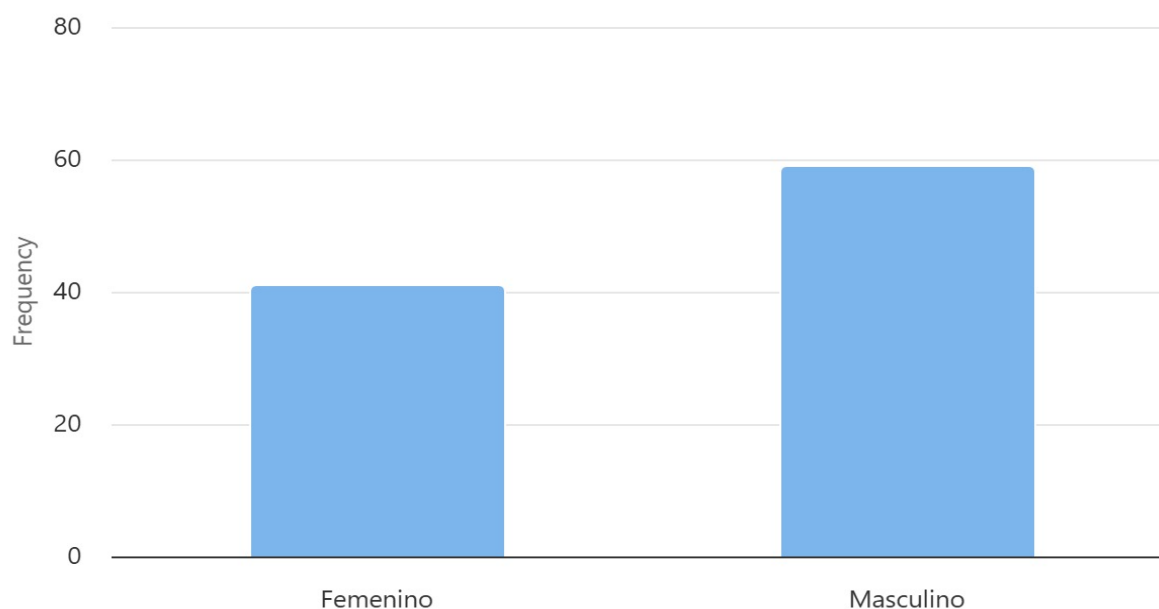
Tabla 1

Sexo de los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial

Categorías	<i>f</i>	%
Femenino	41	41.00%
Masculino	59	59.00%
Total	100	100.00%

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

Gráfico 1

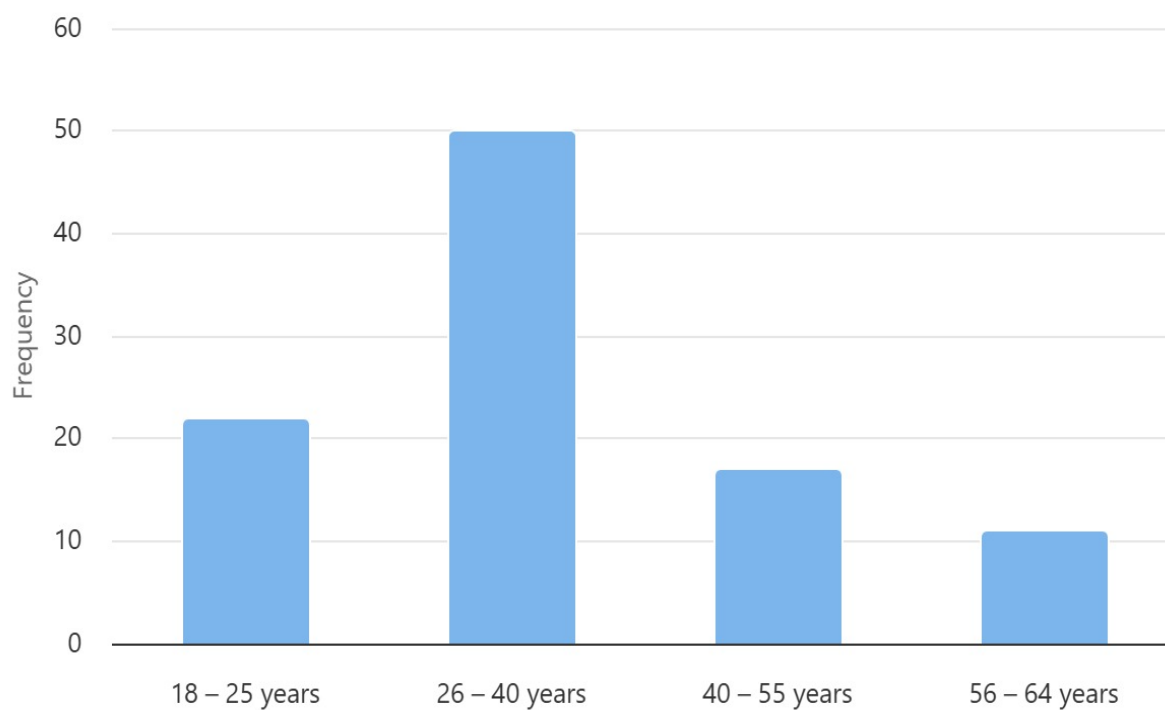


Se evidencia en la tabla y Gráfico 1 que el 59% de los colaboradores encuestados que ejecutan funciones específicas en el poder judicial son varones y el 41% corresponde a mujeres.

Tabla 2*Edad de los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial*

Categorías	<i>f</i>	%
18 – 25 años	22	22.00%
26 – 40 años	50	50.00%
40 – 55 años	17	17.00%
56 – 64 años	11	11.00%
Total	100	100.00%

Nota. *f*: frecuencia; %: porcentaje

GRAFICO 2

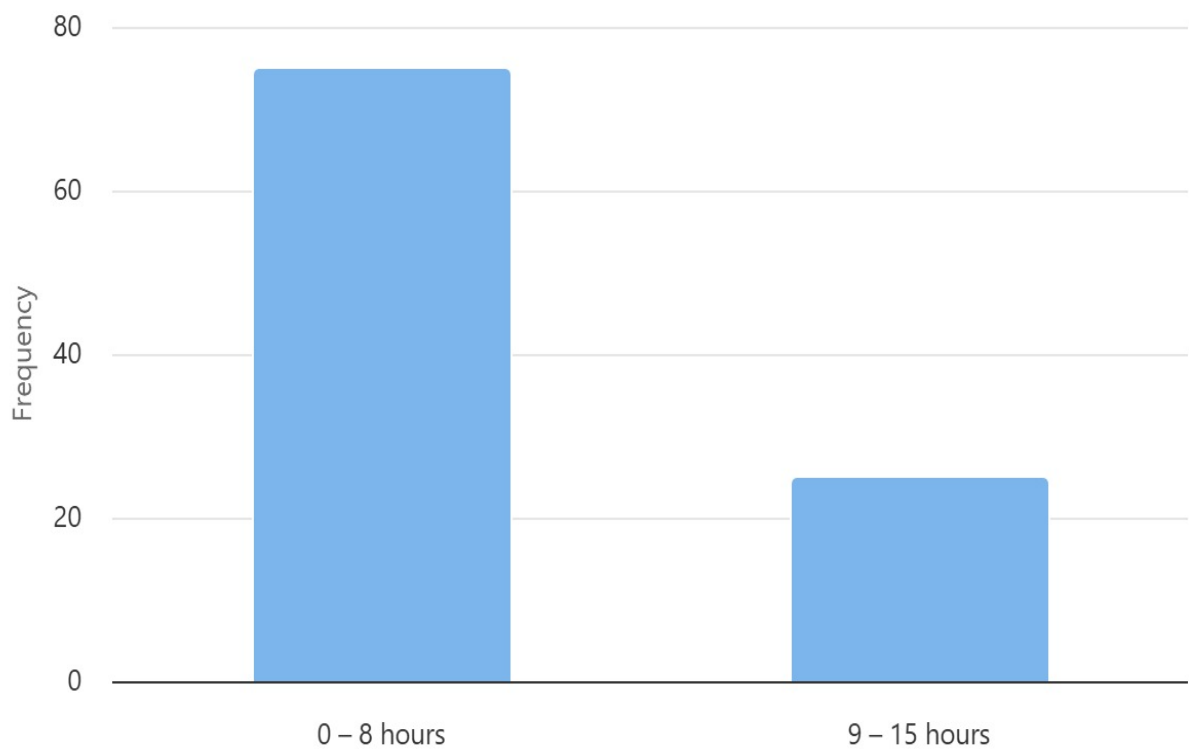
Se aprecia en la tabla y Grafico 2 que el 50% de colaboradores pertenecen al grupo etario correspondiente a 26 a 40 años, el 22% posee una edad que oscila entre 18 a 25 años, 17% tienen entre 40 a 55 años y el 11% con 56 a 64 años.

Tabla 3

Horas laboradas al día por los colaboradores que ejecutan funciones en el poder judicial

Categorías	<i>f</i>	%
0 – 8 horas	75	75.00%
9 – 15 horas	25	25.00%
Total	100	100.00%

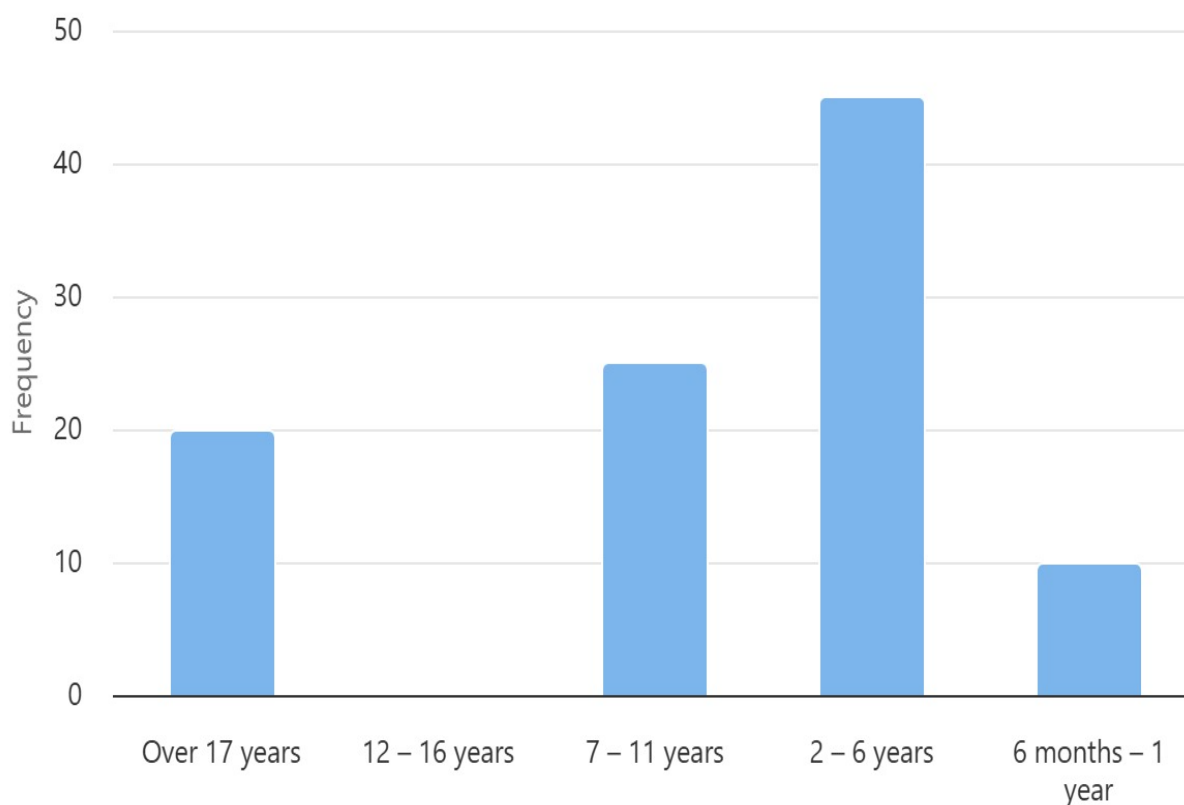
Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

Gráfico 3

Se aprecia en la tabla y Grafico 3 que el 75% de colaboradores que desempeñan funciones en el poder judicial laboran entre 0 a 8 horas y solo el 25% trabaja en un periodo comprendido de 9 a 15 horas.

Tabla 4*Antigüedad de los colaboradores ejecutando funciones en el poder judicial*

Categorías	<i>f</i>	%
Mayor a 17 años	20	20.00%
12 – 16 años	0	0.00%
7 – 11 años	25	25.00%
2 – 6 años	45	45.00%
6 meses – 1 año	10	10.00%
Total	100	100.00%

*Nota. f: frecuencia; %: porcentaje***Gráfico 4**

Se evidencia en la tabla y gráfico 4 que el 45% de colaboradores efectúa funciones en el poder judicial con un periodo de antigüedad entre 2 a 6 años, el 25% labora en mencionada institución entre 7 a 11 años, el 20% posee una antigüedad superior a 17 años y sólo un 10% realiza funciones mínimo de 6 meses a 1 año.

Tabla 5*Jerarquía laboral de los colaboradores del poder judicial*

Categorías	<i>f</i>	%
Juez	11	11.00%
Asistente jurisdiccional	9	9.00%
Asistente judicial	13	13.00%
Especialista legal	19	19.00%
Asistente administrativo	33	33.00%
Notificador	15	15.00%
Total	100	100.00%

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

Se expone en la tabla 5 que el 33% de los colaboradores encuestados ejecutan funciones de asistente administrativo, el 19% labora como especialista legal, el 15% se desempeña en las actividades de notificador, el 13% corresponde a asistente judicial, 11% ejercen labores de juez y sólo el 9% se desenvuelven en el puesto concerniente a asistente jurisdiccional.

4.1.2. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 6*Dimensiones de la variable 1: Higiene postural*

Categorías	Recogida y traslado de pesos		Posturas de descanso		Movimientos para adquirir posturas de descanso		Posiciones de actividades de la vida diaria	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alto	64	64.00%	58	58.00%	79	79.00%	56	56.00%
Medio	34	34.00%	33	33.00%	17	17.00%	38	38.00%
Bajo	2	2.00%	9	9.00%	4	4.00%	6	6.00%

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

En la tabla 6 se aprecia que el 64% mostró un nivel alto de conocimiento respecto a las posturas a adoptar en el recojo de objetos pesados y efectuar su traslado a una zona específica, el 58% manifestó un nivel alto de saberes respecto a las posturas correctas a ejecutar en la conciliación de un sueño saludable, asimismo, el 79% señaló un nivel alto de conocimiento de los movimientos corporales a efectuar en los periodos de descanso físico después de los quehaceres y sólo un 56% registró un nivel alto en identificar las posiciones apropiadas a realizar mientras desarrolla diferentes actividades rutinarias como asearse, planchar, trabajar en computadora, laborar de pie, transportarse en auto, entre otros.

Tabla 7

Nivel de conocimientos respecto a la higiene postural

Categorías	f	%
Alto	74	74.00%
Medio	19	19.00%
Bajo	7	7.00%
Total	100	100.00%

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

Acorde con la tabla 7, el 74% de los colaboradores encuestados mostraron un nivel alto de saberes respecto a las posturas corporales a efectuar en estado de reposo y movimiento, asimismo, el 19% registró un nivel medio de conocimientos acerca de posturas saludables, no obstante, el 7% manifestó un nivel bajo que acrecienta la probabilidad de sufrir lesiones o dolencias musculoesqueléticas por la adopción de posiciones físicas fatigantes y sobrecarga.

Tabla 8

Dimensiones de la variable 2: Trastornos musculoesqueléticos

Categorías	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%

Si	77	77.00%	87	87.00%	74	74.00%	78	78.00%	86	86.00%
No	23	23.00%	13	13.00%	26	26.00%	22	22.00%	14	14.00%

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

Se evidenció que el 77% de los colaboradores que desenvuelven funciones en el poder judicial presenta lesiones musculoesqueléticas en el cuello, el 87% padece de dolencias en el hombro, el 74% muestra malestares a causa de dolor en la zona dorsal, el 78% manifiesta afecciones en el antebrazo y el 86% sufre alteraciones en la actividad locomotoras de la mano o muñeca.

Tabla 9

Trastornos musculoesqueléticos de los colaboradores del poder judicial

Categorías	f	%
Si	77	77.00%
No	23	23.00%
Total	100	100.00%

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

Acorde con la tabla 9 se expone que el 77% muestra lesiones en diferentes zonas musculoesqueléticas que imposibilita ejecutar de manera óptima las labores asignadas y rutina personal, mientras que, el 23% afirmó no padecer de dolencias en el sistema locomotor que favorece en el desarrollo de sus actividades sin impedimento ni malestar físico.

Tabla 10

Presencia de síntomas musculoesqueléticos en los últimos 12 meses

Variables	Si presenta		No presenta	
	f	%	f	%
Cuello	84	84.00%	16	16.00%
Hombro	72	72.00%	28	28.00%
Dorsal o Lumbar	75	75.00%	25	25.00%
Codo o Antebrazo	60	60.00%	40	40.00%
Muñeca o Mano	63	63.00%	37	37.00%

Se aprecia en la tabla 10 que el 75% de los colaboradores padecieron dolencias dorsolumbares en el último año, 84% sufrió afecciones en el cuello, 72% mostró molestias en el hombro, no obstante, el 40% no experimentó ningún dolor en la zona del antebrazo o codo, asimismo, el 37% no sintió malestar en la mano o muñeca, por tanto, la mayoría de trabajadores manifestó sufrir una serie de trastornos en distintas áreas musculoesqueléticas que dificulta ejecutar con eficiencia y satisfacción las labores encomendadas.

Tabla 11

Tiempo de duración de los síntomas musculoesqueléticos en los últimos 12 meses

Variables	De 1 a 7 días		De 8 a 30 días		30 días no seguidos		Siempre	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cuello	40	42.00%	18	18.00%	32	32.00%	8	8.00%
Hombro	50	50.00%	24	24.00%	19	19.00%	7	7.00%
Dorsal o Lumbar	43	43.00%	21	21.00%	29	29.00%	7	7.00%
Codo o Antebrazo	54	54.00%	28	28.00%	15	15.00%	3	3.00%
Muñeca o Mano	63	63.00%	21	21.00%	11	11.00%	5	5.00%

En la tabla 11 se evidencia que la mayoría de los colaboradores experimentó dolencias en diferentes zonas musculoesqueléticas por un periodo de un día hasta una semana, no obstante, un porcentaje menor de trabajadores señaló sufrir siempre de afecciones en el cuello (8%), codo (3%), área lumbar (7%), muñeca (5%) y hombro (7%) que imposibilita desarrollar con satisfacción y rapidez las actividades asignadas.

Tabla 12

Duración de cada episodio, en las molestias musculoesqueléticas en los colaboradores

Variables	<de 1 hora		De 1 a 24 horas		De 1 a 7 días		De 1 a 4 semanas		>De 1 mes	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cuello	30	30.0%	34	34.0%	26	26.0%	9	9.0%	1	1.0%
Hombro	43	43.0%	30	30.0%	18	18.0%	8	8.0%	1	1.0%
Dorsal o Lumbar	37	37.0%	25	25.0%	29	29.0%	7	7.0%	2	2.0%

Codo o Antebrazo	64	64.0%	15	15.0%	18	18.0%	2	2.0%	1	1.0%
Muñeca o Mano	60	60.0%	22	22.0%	10	10.0%	6	6.0%	2	2.0%

Acorde con la tabla 13 se muestra que el 34% de colaboradores señaló padecer cada episodio de dolencia en el cuello una duración de máximo 1 día, mientras que, la mayoría de encuestados manifestó sufrir cada molestia en hombro (43%), antebrazo (64%), dorsolumbar (37%) y muñeca (60%) por un periodo menor a una hora, sin embargo, 1% a 2% de trabajadores afirmó experimentar dolores con prolongación superior a 1 mes por cada episodio.

Tabla 13

Ausencia en el trabajo en los últimos 12 meses en los colaboradores

Variables	0 días		1 a 7 días		1 a 4 semanas		>1 mes	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cuello	28	28.0%	47	47.0%	22	22.0%	3	3.0%
Hombro	29	29.0%	53	53.0%	14	14.0%	4	4.0%
Dorsal o Lumbar	23	23.0%	50	50.0%	23	23.0%	4	4.0%
Codo o Antebrazo	33	33.0%	51	51.0%	14	14.0%	2	2.0%
Muñeca o Mano	32	32.0%	55	55.0%	10	10.0%	3	3.0%

En la tabla 13 se muestra que la mayoría de colaboradores no asistió al trabajo entre 1 a 7 días en el último año debido a dolores en la zona del hombro (53%), muñeca (55%), dorsolumbar (50%), codo (51%) y cuello (47%), mientras que, un 2% a 4% de trabajadores se ausentó por un periodo superior a 30 días debido a afecciones en distintas zonas musculoesqueléticas por la adopción de posturas corporales inapropiadas.

Tabla 14

Tratamiento a molestias musculoesqueléticas en los últimos 12 meses en los colaboradores

Variables	Si		No	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cuello	21	21.0%	79	79.0%

Hombro	9	9.0%	91	91.0%
Dorsal o Lumbar	37	37.0%	63	63.0%
Codo o Antebrazo	10	10.0%	90	90.0%
Muñeca o Mano	7	7.0%	93	93.0%

En la tabla 14 se expone que el 37% de colaboradores con dolores en la zona dorsolumbar recurrieron a tratamiento médico, de igual manera, el 21% de los trabajadores con cervicalgia asistieron a fisioterapia, no obstante, la mayoría del personal con afecciones en el cuello (79%), muñeca (93%), dorso (63%), hombro (91%) y antebrazo (90%) no acudieron al servicio médico a tratar su molestia musculoesquelética.

Tabla 15

Molestias musculoesqueléticas dentro de los últimos 7 días en los colaboradores

Variables	Si		No	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cuello	64	64.0%	36	36.0%
Hombro	48	48.0%	52	52.0%
Dorsal o Lumbar	62	62.0%	38	38.0%
Codo o Antebrazo	29	29.0%	71	71.0%
Muñeca o Mano	33	33.0%	67	67.0%

Respecto a la tabla 15 se evidencia que el 64% de los colaboradores sufrió dolencias en el cuello, 62% afecciones en la zona dorsolumbar y 48% experimentó molestias en el hombro en la última semana, mientras que, el 67% no padeció dolores en la mano o muñeca y el 71% manifestó no sentir dificultades o malestares al mover el antebrazo o codo.

Tabla 16

Intensidad de las molestias musculoesqueléticas por zona en los colaboradores

Variables	Muy leve		Leve		Moderada		Intensa		Muy intensa	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cuello	30	30.0%	23	23.0%	25	25.0%	15	15.0%	7	7.0%
Hombro	47	47.0%	20	20.0%	17	17.0%	8	8.0%	8	8.0%
Dorsal o Lumbar	37	37.0%	15	15.0%	24	24.0%	14	14.0%	10	10.0%

Codo o Antebrazo	54	54.0%	21	21.0%	21	21.0%	3	3.0%	1	1.0%
Muñeca o Mano	57	57.0%	19	19.0%	12	12.0%	7	7.0%	5	5.0%

En la tabla 16 se expone que la mayoría de colaboradores experimentaron dolencias muy leves en el cuello (30%), hombro (47%), asimismo, el 54% manifestó sentir malestares muy leves al momento de mover antebrazo o codo, de igual manera, el 57% sintieron lesiones muy leves en la mano, no obstante, el 24% de trabajadores sufrió molestias dorsolumbares en un nivel moderado y 8% señaló padecer dolencias muy intensas al movilizar el hombro.

Tabla 17

Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético en el cuello

Niveles	f	No	Si	Total
Bajo	f %	5 5.0%	2 2.0%	7 7.0%
Medio	f %	7 7.0%	12 12.0%	19 19.0%
Alto	f %	11 11.0%	63 63.0%	74 74.0%
Total	f %	23 23.0%	77 77.0%	100 100.0%

El 74% de los encuestados tiene un alto nivel de conocimiento sobre higiene postural, y de este grupo, el 63% si presenta trastornos musculoesqueléticos en el cuello. Sin embargo, un 11% con alto nivel de conocimiento no presenta el trastorno, lo que indica que, aunque la mayoría tiene un buen nivel de conocimiento, no todos logran prevenir completamente los trastornos en esa área. En el nivel medio de conocimiento, un 12% presenta trastornos musculoesqueléticos, destacándose que, incluso con un conocimiento moderado, las personas siguen experimentando problemas. Solo un 7% tiene un bajo nivel de conocimiento, de los cuales la mayoría (5%) no presenta trastornos, mientras que un 2% sí los presenta.

Tabla 18

Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético en el hombro

Niveles	f	No	Si	Total
----------------	----------	-----------	-----------	--------------

Bajo	<i>f</i>	0	7	7
	%	0.0%	7.0%	7.0%
Medio	<i>f</i>	6	13	19
	%	6.0%	13.0%	19.0%
Alto	<i>f</i>	7	67	74
	%	7.0%	67.0%	74.0%
Total	<i>f</i>	13	87	100
	%	13.0%	87.0%	100.0%

En la tabla del hombro, la mayoría de los encuestados (74%) tiene un alto nivel de conocimiento sobre higiene postural, y de este grupo, el 67% si presenta trastornos musculoesqueléticos en el hombro, mientras que un 7% no los presenta. Destacándose que a pesar de un alto conocimiento sobre higiene postural se denota falta en la práctica en la prevención de trastornos musculoesqueléticos. En el nivel medio de conocimiento, un 13% de los encuestados presenta el trastorno, indicándose que, aunque el conocimiento sea medio, aún existen problemas musculoesqueléticos. En el grupo con bajo conocimiento (7%), todos presentan trastornos.

Tabla 19

Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético dorsolumbares

Niveles	<i>f</i>	No	Si	Total
Bajo	<i>f</i>	5	2	7
	%	5.0%	2.0%	7.0%
Medio	<i>f</i>	8	11	19
	%	8.0%	11.0%	19.0%
Alto	<i>f</i>	13	61	74
	%	13.0%	61.0%	74.0%
Total	<i>f</i>	26	74	100
	%	26.0%	74.0%	100.0%

En cuanto a los trastornos dorsolumbares, un 74% de los encuestados tiene un alto nivel de conocimiento sobre higiene postural, y de este grupo, el 61% si presenta trastornos musculoesqueléticos. Sin embargo, un 13% con alto conocimiento no presenta el trastorno, demostrándose que, aunque el conocimiento es un factor protector, no garantiza la ausencia total de problemas. En el nivel medio de conocimiento, un 11% presenta trastornos, detallando que la educación moderada en higiene postural tiene un efecto positivo, pero no es suficiente para evitar los trastornos por completo. En el grupo con bajo conocimiento (7%), un 2% presenta trastornos.

Tabla 20

Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético del codo o antebrazo

Niveles	<i>f</i>	No	Si	Total
Bajo	<i>f</i> %	4 4.0%	3 3.0%	7 7.0%
Medio	<i>f</i> %	7 7.0%	12 12.0%	19 19.0%
Alto	<i>f</i> %	11 11.0%	63 63.0%	74 74.0%
Total	<i>f</i> %	22 22.0%	78 78.0%	100 100.0%

En la tabla referente al codo o antebrazo, el 74% de los encuestados tiene un alto nivel de conocimiento sobre higiene postural, y de este grupo, un 63% si presenta trastornos musculoesqueléticos en esa área, pero un 11% no los presenta. Ello refleja que, aunque el conocimiento sobre higiene postural es alto, varios participantes presentan trastornos musculoesqueléticos. En el grupo con conocimiento medio (19%), un 12% presenta trastornos, lo que indica que el nivel de conocimiento tiene un efecto positivo, pero no es suficiente para eliminar los problemas. En el grupo con bajo conocimiento (7%), el 3% presenta trastornos.

Tabla 21

Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético de la muñeca o mano

Niveles	<i>f</i>	No	Si	Total
Bajo	<i>f</i> %	3 3.0%	4 4.0%	7 7.0%
Medio	<i>f</i> %	5 5.0%	14 14.0%	19 19.0%
Alto	<i>f</i> %	6 6.0%	68 68.0%	74 74.0%
Total	<i>f</i> %	14 14.0%	86 86.0%	100 100.0%

En cuanto a la muñeca o mano, el 74% de los encuestados tiene un alto nivel de conocimiento sobre higiene postural, y de este grupo, un 68% si presenta trastornos musculoesqueléticos, aunque un 6% no los presenta, indicándose que, el conocimiento postural no resulta tan eficaz para prevenir trastornos. En el nivel medio de conocimiento, un 14% presenta trastornos, detallando que un conocimiento moderado no es suficiente

para evitar problemas en esta zona. En el grupo con bajo conocimiento (7%), un 4% si presenta trastornos, pero un 3% no los tiene.

Tabla 22

Conocimiento de higiene postural y trastorno musculoesquelético

Niveles	<i>f</i>	No	Si	Total
Bajo	<i>f</i> %	4 4.0%	3 3.0%	7 7.0%
Medio	<i>f</i> %	7 7.0%	12 12.0%	19 19.0%
Alto	<i>f</i> %	12 12.0%	62 62.0%	74 74.0%
Total	<i>f</i> %	23 23.0%	77 77.0%	100 100.0%

Referente a la higiene postural y trastornos musculoesqueléticos, el 74% de los encuestados tiene un alto nivel de conocimiento, y de este grupo, el 62% si presenta trastornos musculoesqueléticos, mientras que un 12% no presenta trastornos. En el nivel medio de conocimiento, un 12% si presenta trastornos, pero un 7% no los presenta. En el grupo con bajo conocimiento (7%), un 3% si presenta trastornos, pero un 4% no los tiene.

4.1.3. Pruebas de hipótesis

Tabla 23

Relación entre los trastornos musculoesqueléticos y los conocimientos de higiene postural

Resultado	Valor	df	Sig. (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	8,586	2	0.014
Razón de verosimilitud	7,687	2	0.021
N de casos válidos	100		

Toma de decisión

Se evidencia en la tabla 23 que la aparición de trastornos en diferentes zonas musculoesqueléticas se asocia con el nivel de conocimientos mostrado acerca de la higiene postural, pues el estadístico Chi – cuadrado reportó un p-value inferior al 5% que corrobora

la hipótesis formulada, es decir, los colaboradores que padecen de lesiones en el sistema locomotor tienden a adoptar posturas físicas incorrectas debido a su desconocimiento, afectando su bienestar integral.

Tabla 24

Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello.

Resultado	Valor	df	Sig. (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	14,091	2	0.001
Razón de verosimilitud	12,258	2	0.002
N de casos válidos	100		

Toma de decisión

Se aprecia en la tabla 24 que el surgimiento de lesiones musculoesqueléticas en el cuello se vincula con el nivel de conocimientos respecto a higiene postural, pues el Chi – cuadrado igual a 14,091 junto a un p-value inferior al 5% constató la hipótesis propuesta, por tanto, colaboradores que muestran rigidez, torceduras o tensión en la zona muscular del cuello reportan escasos saberes acerca de las posturas correctas al momento de laborar en una computadora, sobrecarga física y desarrollo constante de movimientos inapropiados.

Tabla 25

Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro

Resultado	Valor	df	Sig. (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	7,665	2	0.022
Razón de verosimilitud	7,248	2	0.027
N de casos válidos	100		

Toma de decisión

Se aprecia en la tabla 25 que el surgimiento de trastornos o lesiones en la zona musculoesquelética del hombro se vincula con el nivel de saberes acerca de hábitos posturales saludables por registrar un Chi cuadrado con valor de 7,665 y un p-value inferior al 5% que constata la hipótesis propuesta, por tanto, colaboradores del poder judicial con sede en Lima que padecen de dolencias en el hombro cuando efectúan sus labores y actividades rutinarias manifiestan escasos conocimientos de apropiadas posturas corporales a adoptar al momento de realizar movimientos físicos forzados en el trabajo.

Tabla 26

Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculo-esqueléticos dorsolumbares

Resultado	Valor	df	Sig. (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	12,805	2	0.002
Razón de verosimilitud	11,585	2	0.003
N de casos válidos	100		

Toma de decisión

Se evidencia en la tabla 26 que el surgimiento de lesiones en la zona dorsolumbar se asocia con el nivel de conocimientos acerca de las posturas a adoptar en su rutina laboral porque reportó un Chi – cuadrado igual a 12,805 y un p-value inferior al 0.05, cuyo hallazgo constató la hipótesis formulada que señala el vínculo entre las dolencias en el área dorsolumbar con los saberes respecto a los movimientos corporales a ejecutar mientras desempeña las funciones asignadas.

Tabla 27

Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo

Resultado	Valor	df	Sig. (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	9,672	2	0.008
Razón de verosimilitud	8,600	2	0.014
N de casos válidos	100		

Toma de decisión

Se muestra en la tabla 27 que el nivel de conocimientos respecto a higiene postural se vincula con el desarrollo de lesiones en el antebrazo o dolor al mover el codo, lo cual, se constata con un Chi – cuadrado con valor de 9,672 junto a un p-value inferior al 5%, hallazgo que corrobora la hipótesis formulada, es decir, la adopción de posturas inapropiadas al realizar labores como traslado de cargas, actividades de oficina, entre otras favorecen a la suscitación de lesiones, tendinitis o esguinces en la zona del antebrazo que imposibilita efectuar sus labores con eficacia y compromiso.

Tabla 28

Relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano.

Resultado	Valor	df	Sig. (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	9,369	2	0.009
Razón de verosimilitud	7,884	2	0.019
N de casos válidos	100		

Toma de decisión

En la tabla 28 se expone la asociación directa entre el conocimiento respecto a la postura ergonómica y la presencia de dolencias en la mano o muñeca, lo cual, se constata con la

prueba Chi cuadrado con valor de 9,369 junto a un p-value inferior al 5% que afirma la hipótesis defendida, señalando la importancia de optar posturas apropiadas mientras ejecuta labores, a fin de evitar contraer lesiones en los músculos de las manos o molestias al girar la muñeca que impida efectuar las tareas asignadas con dedicación en el periodo previsto.

4.1.4. Discusión

El objetivo general fue determinar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024, se encontró que el Chi cuadrado fue de 8.586, lo cual es adecuado, y su p valor menor a 0.05, lo cual indica alta significancia en su relación. Comparando este resultado con un antecedente se demuestra que los TME son muy comunes y están relacionados con la inadecuada postura, además de una ergonomía poco apropiada, lo que dificulta la postura correcta; además también se recomienda la higiene postural para poder reducir los TME en la población general (8). Cabe mencionar que dicha higiene postural es mayormente utilizada e indicada en pacientes que están desarrollando una TME, pues de esa manera se puede prevenir; así mismo, a pacientes que se les recomienda esta observación en la postura son aquellos que por mucho más tiempo han vivido cerca del desarrollo de las TME, por lo cual es importante la prevención con la higiene postural (18).

El primer objetivo específico fue entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el cuello en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024, se encontró que el Chi cuadrado fue de 17.091, lo cual es adecuado, y su p valor menor a 0.05, lo cual indica alta significancia en su relación. Estos resultados se pueden apreciar directamente en la concurrencia de personas con un TME o dolor en la zona del cuello debido a posturas incorrectas que se prolongan a través del tiempo y

movimientos repetitivos que empeoran la condición de la persona tanto en su postura como en el dolor de cuello (9). Cabe decir que la lordosis, dolor en el cuello y afectaciones cervicales como la cervicalgia se presentan con mayor concurrencia en personas con un trabajo de oficina que usualmente no tienen las medidas ergonómicas, lo cual favorece el desarrollo de dolores, lesiones o afecciones específicamente en el cuello (22).

El segundo objetivo específico fue identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el hombro en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024 obteniéndose un valor de 7.665, lo cual es adecuado, y su p valor menor a 0.05, lo cual indica alta significancia en su relación. Estos resultados indican que, en cuanto a las dolencias en el hombro, se tiene en cuenta que la mayoría de gente universitaria y adulta padecen de algún malestar en el hombro debido a la postura, movimientos repetitivos y ausencia de ergonomía tanto en oficinas como en las aulas (considerar mesas, sillas tanto para estudiantes como para docentes (8, 9). Es así como las tensiones musculares en la zona del hombro afloran cuando la persona no tiene la suficiente información acerca de la higiene postural, así como la ergonomía en los diferentes muebles que usará durante el día o la jornada laboral. También, este concepto debe ser incluido en el hogar de las personas, que, además de ser un lugar para descansar, puede transformarse en un lugar para reforzar el ejercicio adecuado en la postura (23).

El tercer objetivo específico fue identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos dorsolumbares en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024 resultando un valor de 12.805, lo cual es adecuado, y su p valor menor a 0.05, indicándose una alta significancia en su relación. Estos resultados demuestran que la lumbalgia es una de las dolencias con mayor frecuencia en adolescentes y adultos que se encuentran estudiando y/o trabajando, lo cual

se debe a una mala postura prolongada, al igual que la sobrecarga física, la cual no solo afecta al sector educativo, sino a las personas en general y es por ello que esta tesis se centra en demostrar las diferentes dolencias en las zonas de las articulaciones (13, 18). Cabe mencionar que algunas patologías dorsolumbares se vinculan directamente a condiciones deplorables en el ámbito laboral; es por ello que el principal impacto esperado de este estudio es que las personas logren reducir significativamente los dolores a través de la adecuada implementación de objetos ergonómicos, además de brindar conocimientos en la higiene postural y consecuencias de padecer un dolor constante (28).

El cuarto objetivo específico fue identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024 notándose un valor de 9.672, lo cual es adecuado, y su p valor menor a 0.05, verificándose una alta significancia en su relación. Similar a ello, el estudio de Basakci et al. (10), destacó la presencia de riesgos relacionados con el uso de la computadora, lo que refuerza la idea de que las posturas inadecuadas, especialmente en trabajos de oficina, son un factor clave en la manifestación de trastornos musculoesqueléticos, haciéndose hincapié en el codo o antebrazo. Estos estudios ponen de manifiesto lo necesario que es aplicar principios de ergonomía en el lugar de trabajo, lo cual podría reducir el riesgo de trastornos como la epicondilitis o la epitrocleitis, tal como se señala en la clasificación de trastornos musculoesqueléticos por partes del cuerpo (19). Por su lado, Morales y Carcausto (14) hallaron que los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades superiores eran frecuentes en trabajadores de la salud, reforzándose la idea de que las malas posturas y la falta de conocimiento sobre ergonomía contribuyen significativamente a estos problemas.

El quinto objetivo específico fue identificar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024 resultando un valor de 9.369, lo cual es adecuado, y su p valor menor a 0.05, lo cual indica alta significancia en su relación. Estos resultados fueron similares a los de Basakci et al. (10), quien abordó los efectos de los riesgos laborales relacionados con el uso de computadoras y concluyó que el dolor en las muñecas era común debido a la repetición de movimientos y posturas incorrectas al trabajar en este tipo de dispositivos. Asimismo, Cárdenas y Aguirre (11) trabajó sobre los empleados de oficina, donde se observó que las posturas forzadas y el uso prolongado de herramientas sin las adecuadas condiciones ergonómicas afectaban principalmente a las muñecas y los codos, también apoya la relación encontrada en este estudio. Además, el estudio de López et al. (12) abarcó los desórdenes musculoesqueléticos en capacitadores y oficinistas subraya la relación entre las posturas inadecuadas y el dolor en las extremidades superiores, en especial en la muñeca, lo que destaca la importancia de mejorar los hábitos posturales para prevenir estos trastornos. De igual forma, Estrada (13) analizó en trabajadores de oficina en Lima evidenciándose la alta prevalencia de molestias musculoesqueléticas en la muñeca.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera. En cuanto al objetivo general, que fue encontrar la relación entre la higiene postural y los TME, se concluye que se relacionan altamente, por lo que los trabajadores tienen conocimiento acerca de la higiene postural ante los TME que se presenten, debido a sus labores.

Segunda. En cuanto al primer objetivo específico, se encontró una fuerte relación de la higiene postural con los TME del cuello. Es así como los trabajadores tienen en cuenta que la higiene postural es importante para prevenir los TME del cuello.

Tercera. En cuanto al segundo objetivo específico, se encontró una fuerte relación entre la higiene postural y los TME situados en el hombro, por lo que se puede concluir que las variables. Es por ello por lo que los trabajadores conocen que la higiene postural determina la prevención del TME en el hombro.

Cuarta. En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que los saberes respecto a higiene postural y los TME dorsolumbares se relacionaron significativamente, indicándose que los trabajadores tienen conocimiento sobre cómo prevenir los TME dorsolumbares usando la higiene postural.

Quinta. En cuanto al cuarto objetivo específico se encontró una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en el codo o antebrazo en los trabajadores, evidenciándose que, el conocimiento sobre las prácticas de higiene postural tiene una influencia importante en la prevención de trastornos como la epicondilitis o la epitrocleitis.

Sexta. Respecto al quinto objetivo específico, se destacó una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en la muñeca o mano de los trabajadores, respaldándose la idea de que una adecuada conciencia sobre las posturas correctas y su aplicación llegarán a prevenir el dolor y las lesiones en estas áreas del cuerpo.

5.2. Recomendaciones

Primera. Se recomienda la implementación de programas que brinden información contundente sobre la higiene postural en ámbitos laborales, pues de esta manera se puede prevenir un TME según las necesidades del trabajador.

Segunda. Se recomienda el diseño e incorporación de ejercicios específicos para el estiramiento y calentamiento del cuello, adoptándose hábitos posturales adecuados durante sus tareas cotidianas, especialmente al pasar largos períodos en posiciones que puedan afectar esta área del cuerpo.

Tercera. Se recomienda que la entidad provea equipos con ergonomía adaptada para los brazos o artículos que minimicen el esfuerzo corporal, previniendo lesiones en el TME.

Cuarta. Se recomienda también que la entidad implemente descansos como pausas activas durante la jornada laboral, que priorice el ejercicio que fortalezca la zona lumbar para mejorar tanto la postura como la fuerza de los trabajadores que tengan que hacer esfuerzo físico, así como en trabajadores de oficina o administrativos.

Quinta. Se recomienda implementar estrategias para mejorar la ergonomía en los espacios de trabajo, especialmente en áreas donde los trabajadores realizan tareas que requieren esfuerzo físico repetitivo, como las relacionadas con el codo o antebrazo.

Sexta. Se recomienda también que la entidad cambie algunos objetos para volverlos ergonómicos (así como el mouse o teclados), además de capacitar constantemente en el adecuado uso de objetos pesados que al repetir el uso provoca lesiones en muñecas y manos.

VI: Referencias Bibliográficas

1. Puig Aventin V, Gallego Fernández Y, Moreno Moreno MP. Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos mediante la mejora de Hábitos Posturales: experiencia en el colectivo de limpieza. Arch Prev Riesgos Laborales. 2020;23(2). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492020000200004.
2. Organización Mundial de la Salud. Trastornos musculoesqueléticos. Notas descriptivas. Ginebra: OMS; 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.
3. Luttmann A, Jäger M, Griefahn B. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Serie protección de la salud de los trabajadores No. 5. Ginebra: OMS; 2004. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42803/9243590537.pdf?sequence=1>.
4. Fernández González Manuel, Fernández Valencia Mónica, Manso Huerta María Ángeles, Gómez Rodríguez M.^a Paz, Jiménez Recio M.^a Carmen, Coz Díaz Faustino del. Trastornos musculoesqueléticos en personal auxiliar de enfermería del Centro Polivalente de Recursos para Personas Mayores "Mixta" de Gijón - C.P.R.P.M. Mixta. Gerokomos [Internet]. 2014 Mar [citado 2024 mayo 08]; 25(1): 17-22. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000100005&lng=es
5. Paredes Rizo M^a Luisa, Vázquez Ubago María. Estudio descriptivo sobre las condiciones de trabajo y los trastornos musculo esqueléticos en el personal de enfermería (enfermeras y AAEE) de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatales en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Med. segur. trab. [Internet]. 2018 jun [citado 2024 mayo 09]; 64(251): 161-199. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000200161&lng=es.

6. De Salud M, De G, Identificación E, Control Y, Factores D, Riesgo D, et al. D E P A R T A M E N T O S A L U D O C U P A C I O N A L Instituto de Salud Pública [Internet]. Available from: <https://www.ispch.cl/sites/default/files/D031-PR-500-02-001%20Guia%20ergonomia%20trabajo%20oficina%20uso%20PC.pdf>
7. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Ergonomía para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. OSHA Publicaciones. 2023;7.
8. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. www.who.int. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=Aproximadamente%201710%20millones%20de%20personas>
9. Torres-Ruiz S. Riesgo ergonómico y trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de industria alimentaria en el Callao en el 2021. Horiz Med [Internet]. 13 de septiembre de 2023 [citado 9 de mayo de 2024];23(3):e2207. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/2207>
10. García GNR, García KGR, Rojas JAA, León DE. Trastornos Musculoesqueléticos asociados A LA actividad Laboral [Internet]. 2023 [cited 2024 May 9]. Available from: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023441>
11. 1.Kraemer K, Moreira MF, Guimarães B. Musculoskeletal pain and ergonomic risks in teachers of a federal institution. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 18];18(03):343–51. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7879465/#:~:text=The%20main%20ergonomic%20risks%20to>
12. Besharati A, Daneshmandi H, Zareh K, Fakherpour A, Zoaktafi M. Work-related musculoskeletal problems and associated factors among office workers. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics. 2018 Nov 13;26(3):632–8
13. Basakci Calik B, Yagci N, Oztop M, Caglar D. Effects of risk factors related to computer use on musculoskeletal pain in office workers. Int J Occup Saf Ergon [Internet]. 2022;28(1):269–74. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/10803548.2020.1765112>
14. Aguirre Guadamud M. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos y posturas forzadas en trabajadores de oficinas de una institución pública de salud de la ciudad de Portoviejo. repositoriousekeduc [Internet]. 2020 Apr 1 [cited 2024 May 25]; Available from: <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3801>
15. López Marín N, Lozano M del C, Rodríguez Daza N. Desórdenes músculo esquelético por posturas inadecuadas en instructores y oficinistas de un Centro de Enseñanza

- Automovilística de Tuluá. [Internet]. repository.uniminuto.edu. 2022 [cited 2024 May 26]. Available from: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17343>
16. Gonzales E, Milagros C. Frecuencia de molestias musculoesqueléticas en trabajadores de oficina de la empresa, Tritón Trading S.A. Lima. 2016. Universidad Alas Peruanas; 2016.
 17. Morales J, Carcausto W. Desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de salud del primer nivel de atención de la Región Callao [Internet]. Isciii.es. [citado el 26 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n1/1132-6255-medtra-28-01-38.pdf>
 18. Beltrán LGP. Dolor musculoesquelético y desempeño laboral en trabajadores del área de ventas de la distribuidora de productos de primera necesidad suroriente, Cusco [Internet]. Edu.pe. [citado el 26 de mayo de 2024]. Disponible en: http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10479/2/IV_FCS_5_07_TE_Pacheco_Beltran_2021.pdf
 19. Arteaga P, Deycy J. Estrés laboral y dolor musculoesquelético en trabajadores de la empresa Distribuciones Santa Apolonia S.A.C. Chimbote 2020. Universidad San Pedro; 2022
 20. Mendoza G, Alexander V. Percepción de dolor músculo - esquelético en terapeutas de rehabilitación pediátrica del Instituto para el Desarrollo Infantil – ARIE en el 2019. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020.
 21. Regalado García GN, Regalado García KG, Arevalo Rojas JA, Escalona León D. Musculoskeletal disorders associated with occupational activity. Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2023 Jul. 3 [cited 2024 Jun. 2];3:441. Available from: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/441>
 22. Trastornos musculoesqueléticos - Salud y seguridad en el trabajo - EU-OSHA [Internet]. [citado 2 de junio de 2023]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
 23. Fabían MR, Garcés V, Rivero A, Rivero L, Ortega M, Torres M. Síntomas músculo esqueléticos más frecuentes en profesionales de enfermería en un hospital de segundo nivel. Rev enferm neurol [Internet]. 2019 [cited 2024 Jun 3];3–12. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095549>
 24. Paredes Semanate, A Trastornos músculo esqueléticos de la columna y desempeño laboral en una empresa de transporte pesado en la ciudad de Quito. [Internet]. Quito: UCE; 2018 [citado: 2024, junio 3]

25. Cervicalgia o Dolor cervical: causas, síntomas y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra [Internet]. www.cun.es. Available from: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/dolor-cervical>
26. Liebert PL. Lesión del manguito de los rotadores/bursitis subacromial [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. Manuales MSD; 2021 [cited 2024 Jun 3]. Available from: <https://www.msmanuals.com/es-pe/professional/lesiones-y-envenenamientos/lesiones-deportivas/lesi%C3%B3n-del-manguito-de-los-rotadores-bursitis-subacromial>
27. Codo de tenista (epicondilitis lateral) (Tennis Elbow (Lateral Epicondylitis)) - OrthoInfo - AAOS [Internet]. www.orthoinfo.org. Available from: <https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/codo-de-tenista-epicondilitis-lateral-tennis-elbow-lateral-epicondylitis/>
28. Grupo de trabajo de ortopedia del colegio oficial de Bizkaia. Epicondilitis y epitrocleítis. Revisión. Farmacia Profesional [Internet]. 2011 Nov 1;25(6):49–51. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-epicondilitis-epitrocleitis-revision-X0213932411435678>
29. Síndrome del túnel carpiano - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. www.mayoclinic.org. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/carpal-tunnel-syndrome/symptoms-causes/syc-20355603>
30. Tenosinovitis de Quervain [Internet]. Available from: https://www.aapmr.org/docs/default-source/pm-r-knowledge-now/spanish/musculoskeletal-medicine/tenosinovitis-de-quervain--pdf.pdf?sfvrsn=4790247c_3
31. Para E, Diagnóstico Y, De, En G, Corta V. GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA [Internet]. 2016. Available from: http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/guias/1_GPC_diagnostico_y_tratamiento_de_lumbalgia_version_corta.pdf
32. Ayala E. Hernia de disco. Opciones terapéuticas. Farmacia Profesional [Internet]. 2009 Nov 1;23(6):36–40. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-hernia-disco-opciones-terapeuticas-X0213932409428886>
33. Hirsch M, Orellana-Ramirez C, Suárez P. Pinzamientos y síndromes de fricción en la rodilla: revisión pictográfica en resonancia magnética. Revista Chilena de Radiología. 2021 Oct 6;27(3).

34. Martínez MM, Alvarado Muñoz R. Validación del Cuestionario Nórdico Estandarizado de Síntomas Musculoesqueléticos para la población trabajadora chilena, adicionando una escala de dolor. *Revista de Salud Pública*. 2017 Sep 29;21(2):43
35. ¿Qué es la ergonomía? - Asociación Española de Ergonomía [Internet]. www.ergonomos.es. Available from: <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>
36. Mantilla S. Actividad física, calidad de vida y otros comportamientos de salud en estudiantes universitarios [tesis de licenciatura]. Murcia, España: Universidad de Murcia. 2007.
37. Jimenez R. Metodología de la investigación: Elementos Básicos para la investigación clínica, La Habana 1998
38. Didáctica G. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA [Internet]. [Www.uv.mx](http://www.uv.mx). [citado el 27 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
39. Garcia M. Guía práctica para la realización de trabajos fin de Grado y trabajos fin de Máster. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia; 2012
40. Hernández-Sampieri R. & Mendoza C. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA. Duluth, MN, Estados Unidos de América: McGrawhill; 2018.
41. Ventura J. ¿población o muestra? Una diferencia necesaria. *Rev Cub Salud Publ* [Internet]. 2017;43(4):648-649. [citado el 26 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21453378014>.
42. López P. Población muestra y muestreo. *Punto cero* [Internet]. 2004; 09(08), 69–74. [Consultado el 05 de marzo del 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
43. Borda M, Tiesca R, Navarro E. Métodos cuantitativos. Herramientas para la investigación en salud [Internet]. 4ed. Barranquilla: Universidad del Norte; 2013. [Consultado el 26 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/M%C3%A9todos_cuantitativos_Herramientas_para/A3laDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=No+probabil%C3%ADstico+por+conveniencia,+de+tipo+censal&pg=PP110&printsec=frontcover

44. Supo J. Seminarios de Investigación Científica [Internet]. 1a ed. Vol. 1. Bioestadístico; 2012. 1–34 p. [Consultado el 26 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Seminarios_de_Investigaci%C3%B3n_Cient%C3%ADfica/oFnmrQEACAAJ?hl=es-419
45. Chávez Chávez GE. Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]. 2019; Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10436>
46. CSIC. Ética en la investigación [Internet]. Csic.es. [citado el 26 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.csic.es/es/el-csic/etica/etica-en-la-investigacion>
47. Congreso de la República [Internet]. Gob.pe. [citado el 26 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/243470-2973>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODO	TECNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS
<p><u>PROBLEMA GENERAL:</u></p> <p><input type="checkbox"/> ¿Qué relación existe entre los trastornos musculo esqueléticas y conocimiento de higiene postural en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?</p> <p><u>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</u></p> <p><input type="checkbox"/> ¿Cuál es la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos del cuello y conocimientos de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Cuál es la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos de hombro y conocimientos de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Cuál es la relación entre las variables trastornos musculo esquelético del dorsolumbares y conocimientos de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?</p>	<p><u>OBJETIVO GENERAL:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Determinar la relación entre los trastornos musculo esqueléticas y conocimiento de higiene postural en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><u>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Identificar la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos de cuello y conocimiento de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Identificar la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos de hombro y conocimiento de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Identificar la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos dorsolumbares y conocimiento de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Identificar la relación entre las variables</p>	<p><u>HIPOTESIS GENERAL:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Hi: Existe relación indirecta entre trastornos musculo esqueléticos y conocimiento de higiene postural en los trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Ho: No existe relación indirecta entre trastornos musculo esqueléticos y conocimiento de higiene postural en los trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial Lima 2024.</p> <p><u>HIPOTESIS ESPECIFICA:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Hi1: Existe relación indirecta entre las variables trastornos musculo esqueléticos de cuello y conocimiento de higiene postural en los trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Hi2: Existe relación indirecta entre las variables trastornos musculo esqueléticos de hombro y conocimiento de higiene postural en los trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Hi3: Existe relación indirecta entre las variables trastornos</p>	<p>V1: MOLESTIAS MUSCULO ESQUELETICAS</p> <p><u>Indicadores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Molestia en cuello • Molestia en hombro • Molestia dorsolumbar • Molestia de muñeca y mano <p>V2: HIGIENE POSTURAL</p> <p><u>Variables secundarias:</u> Edad Horas de trabajo</p>	<p><u>Método:</u> Analítico</p> <p><u>Tipo de investigación:</u> Descriptivo correlacional</p> <p><u>Enfoque:</u> Cuantitativa</p> <p><u>Diseño de investigación:</u> No experimental</p> <p><u>Población:</u> 150 trabajadores</p>	<p>V1: molestias musculo esqueléticas Cuestionario nórdico</p> <p>V2: higiene postural Cuestionario de higiene postural</p>

<p><input type="checkbox"/> ¿Cuál es la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos en muñeca, mano y conocimientos de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Cuál es la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos y conocimientos de higiene postural según características sociodemográficas en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024?</p>	<p>trastornos musculo esqueléticos de muñeca, mano y conocimiento de higiene postural en trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Identificar la relación entre las variables trastornos musculo esqueléticos y conocimiento de higiene postural según características sociodemográficas en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p>	<p>musculo esqueléticos dorsolumbares y conocimiento de higiene postural en los trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Hi4: Existe relación indirecta entre las variables trastornos musculo esqueléticos de muñeca, mano y conocimiento de higiene postural en los trabajadores de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024.</p> <p><input type="checkbox"/> Hi5: Existe relación indirecta entre las variables trastornos musculo esqueléticos y conocimiento de higiene postural según características sociodemográficas en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima 2024</p>			
--	---	---	--	--	--

ANEXO 2: Instrumento

Conocimiento De Higiene Postural Y Trastornos Musculoesqueléticos En Trabajadores Del Poder Judicial Sede Comercial – Lima – Lima, 2024

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS**Estimado(a) participante:**

El presente cuestionario tiene como finalidad recopilar información sobre la evaluación que recibirá usted, mediante los instrumentos, el Cuestionario Nórdico Estandarizado (DOLOR MUSCULOESQUELETICO) y Cuestionario de Higiene Postural. Según los resultados que salgan serán parte del desarrollo de un trabajo de investigación relacionado a dicho aspecto.

Es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera y colaboradora:

Parte I: Datos Sociodemográficos**Edad:**

18-25 años	
16-33 años	
34-41 años	
42-49 años	
50-57 años	
58-65 años	

Sexo:

Femenino	
Masculino	

Horas de trabajo:

0-6 horas	
7-11 horas	
12-15 horas	

Antigüedad Laboral:

6 meses – 1 año	
2-6 años	
7-11 años	
12-16 años	
>17 años	

Jerarquía Laboral:

Juez(a)	
Asistente de Juez(a)	
Secretario(a) Judicial	
Especialista Legal	
Archivero	
Notificador	

Cuestionario Nórdico de Kuorinka

Cuestionario nórdico de síntomas músculo-tendinosos															
1	¿Ha tenido molestias en...?	Cuello		Hombro			Dorsal o lumbar			Codo o antebrazo			Muñeca o mano		
		<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> Izq.	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> Izq.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> Izq.			
				<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Der.				<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Der.	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Der.			
										<input type="checkbox"/> Amb		<input type="checkbox"/> Amb			

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no contesta más y devuelva la encuesta

2	¿Desde hace cuánto tiempo?	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano			
3	¿Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
4	¿Ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no contesta más y devuelva la encuesta

5	¿Ha tenido molestias en...?	Cuello		Hombro			Dorsal o lumbar			Codo o antebrazo			Muñeca o mano		
		1 - 7 días		1 - 7 días			1 - 7 días			1 - 7 días			1 - 7 días		
		8 - 30 días		8 - 30 días			8 - 30 días			8 - 30 días			8 - 30 días		
		>30 días no seguidos		>30 días no seguidos			>30 días no seguidos			>30 días no seguidos			>30 días no seguidos		
		Siempre		Siempre			Siempre			Siempre			Siempre		
6	¿Cuánto dura cada episodio?	Cuello		Hombro			Dorsal o lumbar			Codo o antebrazo			Muñeca o mano		
		< 1 hora		< 1 hora			< 1 hora			< 1 hora			< 1 hora		
		1 - 24 hrs		1 - 24 hrs			1 - 24 hrs			1 - 24 hrs			1 - 24 hrs		
		1 - 7 días		1 - 7 días			1 - 7 días			1 - 7 días			1 - 7 días		
		1 - 4 sem.		1 - 4 sem.			1 - 4 sem.			1 - 4 sem.			1 - 4 sem.		
		> 1 mes		> 1 mes			> 1 mes			> 1 mes			> 1 mes		
7	¿Cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses?	Cuello		Hombro			Dorsal o lumbar			Codo o antebrazo			Muñeca o mano		
		0 día		0 día			0 día			0 día			0 día		
		1 a 7 días		1 a 7 días			1 a 7 días			1 a 7 días			1 a 7 días		
		1-4 sem.		1-4 sem.			1-4 sem.			1-4 sem.			1-4 sem.		
		> 1 mes		> 1 mes			> 1 mes			> 1 mes			> 1 mes		

8	¿Ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
		<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
9	¿Ha tenido molestias en los últimos 7 días?	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
		<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
10	Póngale nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
		<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
		<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
		<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5
11	¿A qué atribuye esas molestias?	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano

Cuestionario de Higiene Postural

Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre higiene postural señalando con una x dentro del paréntesis la respuesta que considere correcta. Contesta todas las preguntas, sin dejar ninguna pregunta sin marcar

1. Para acostarse en la cama, ¿Cuál de los siguientes movimientos consideras más adecuado?

- (A) Sentarse en el borde de la cama y subir las piernas con las dos rodillas juntas.
- (B) Sentarse al borde de la cama y subir primero una pierna y luego la otra.
- (C) Tumbarse de golpe, sin sentarse previamente.

2. ¿Cuál de las siguientes respuestas consideras más adecuada para descansar estando acostado?

- (A) De lado, con las rodillas flexionadas.
- (B) Boca arriba, con las piernas estiradas.
- (C) Boca abajo, con las piernas estiradas.

3. De los siguientes movimientos, ¿Cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?

- (A) Sin incorporarse, lanzar fuera de la cama primero una pierna, y luego la otra y sentarse de costado ayudándose con las manos.
- (B) Levantarse en bloque (flexionando el tronco hacia arriba) y sacar fuera de la cama una pierna, y luego la otra.
- (C) Levantarse en bloque y sacar fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas juntas.

4. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarte las manos?

- (A) Situado/a frente al lavadero, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- (B) Situado/a frente al lavadero, con la espalda arqueada y las rodillas ligeramente flexionadas.
- (C) Situado/a frente al lavadero, inclinando el tronco hacia adelante con la espalda arqueada y rodillas estiradas.

5. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar 4 kilos de peso?

- (A) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla cargada sobre un hombro.
- (B) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla sujetándola con una mano.
- (C) Introducir 2 kilos en una bolsa, y los otros dos en otra, y transportar cada bolsa en

una mano

6. Estando sentado, ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?

(A) Levantarse, y recoger el objeto, flexionando la cintura, manteniendo las rodillas estiradas.

(B) Recoger el objeto estando sentado

(C) Levantarse, agacharse flexionando las rodillas, y recoger el objeto.

7. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?

(A) Transportarlo apoyado en la cadera.

(B) Transportarlo por delante del cuerpo, separado del cuerpo, y con las rodillas estiradas.

(C) Transportado por delante del cuerpo, aproximarla al cuerpo, y con las rodillas ligeramente flexionadas.

8. Estando de pie, ¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?

(A) Recogerla inclinando la cintura con las rodillas estiradas.

(B) Recogerla flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta al agacharse.

(C) Recogerla flexionando las rodillas, y arqueando la espalda al agacharse.

9. ¿Cuál de las siguientes posiciones de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?

(A) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que permita el apoyo de los antebrazos en el escritorio.

(B) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que impida el apoyo de los antebrazos en el escritorio.

(C) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y a distancia de la mesa para inclinarse hacia adelante y apoyar en el escritorio los brazos cruzados.

10. Estando sentado/a en el escritorio, ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger una mochila cargada de libros, que está situada detrás de ti y un poco a la derecha?

(A) Girar el tronco, sujetar la mochila con ambas manos y colocarla sobre el escritorio.

(B) Levantarse de la silla, colocarse frente a la mochila y flexionar las rodillas para recoger la mochila aproximándola al cuerpo y levantarse

(C) Levantarse de la silla, inclinarse a la derecha para arrastrar la mochila hasta aproximarla al cuerpo, y levantarla.

11. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada de libros?

(A) Transportarla en la espalda, sujetando las correas por delante, entre los hombros y las axilas, con ambas manos.

(B) Transportarla en la espalda, sin sujetar correas.

(C) Transportarla colgada de un hombro

12. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?

(A) Trasladoarlo empujándolo con la espalda, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.

(B) Trasladoarlo por delante, empujándole con ambas manos.

(C) Trasladoarlo empujándolo con el costado (de lado)

13. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?

(A) Empinarsse y estirar la espalda hacia atrás hasta alcanzar la bolsa y tirar de ella.

(B) Buscar una escalera y subir los peldaños necesarios para sujetar la bolsa por delante del cuerpo y bajarla.

(C) Empinarsse hasta alcanzar la bolsa con la mano.

14. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen una asa larga, cargada con el material deportivo?

(A) Transportarla con el asa en diagonal. Asa en un hombro y bolsa en la cadera del lado contrario.

(B) Transportarla con el asa en un hombro y bolsa en el mismo lado.

(C) Transportarla con una mano, sujetándola por el asa.

15. Para transportar un coche de compras con ruedas, ¿Qué conducta consideras más adecuada?

(A) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos manteniendo la espalda recta.

(B) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos arqueando la espalda hacia adelante.

(C) Situar el carro a un lado del cuerpo, y tirar de el con la mano de ese lado.

16. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y

sentarse en un auto?

- (A) Introducir primero una pierna, y luego la otra mientras va entrando su cuerpo al auto para sentarse.
- (B) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar el cuerpo e introducir las dos piernas a la vez con las rodillas juntas para ponerlas por delante.
- (C) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar una pierna y luego la otra.

17. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para salir de un auto?

- (A) Sacar fuera del auto primero una pierna y luego la otra y entonces levantarse y salir del auto.
- (B) Girar el cuerpo con las piernas juntas hasta quedar sentado con el respaldo al lado y los pies fuera del coche, y entonces levantarse.
- (C) Sacar fuera del coche primero una pierna, girar el cuerpo y sacar la otra pierna.

18. Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?

- (A) Sentado/a en el borde del asiento, actitud de estar casi echado y con las piernas estiradas y antebrazos cruzados por delante del cuerpo.
- (B) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo y los antebrazos descansando en los reposa brazos.
- (C) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, sin apoyar la espalda en el respaldo y antebrazos descansando sobre los muslos.

19. Sentado/a en la mesa para comer, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- (A) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda erguida y antebrazos relajados sobre la mesa.
- (B) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda arqueada hacia delante para apoyar sobre la mesa los antebrazos.
- (C) Sentado/a en el borde de la silla, espalda inclinada hacia atrás apoyado en el respaldo de la silla.

20. Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?

- (A) Levantarse impulsándose con los miembros inferiores.
- (B) Levantarse con la espalda encorvada hacia adelante, impulsándose con las manos, cargando el peso en los miembros inferiores.

(C) Levantarse ayudándose del apoya brazo, espalda recta, y cargando el peso en los miembros inferiores.

21. Para estar sentado en una silla, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?

(A) Sentado/a en el borde del asiento, con el tronco inclinado hacia atrás y las piernas estiradas.

(B) Sentado/a en el borde del asiento, sin apoyarse en el respaldar y pies descansando en el suelo.

(C) Sentado/a en el fondo del asiento, con el tronco recto apoyado en el respaldo y pies apoyados en el suelo.

22. Para lavarse la cabeza, ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?

(A) De pie, en la ducha, espalda recta, a la vez que se lava el resto del cuerpo.

(B) En la ducha, rodillas estiradas, inclinando el cuerpo hacia adelante.

(C) En el lavadero, rodillas estiradas, llevando la cabeza al lavadero (caño).

23. De las siguientes posiciones, ¿Cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?

(A) De pie, con los pies juntos y espalda recta.

(B) De pie, pies ligeramente separados y espalda recta.

(C) De pie, con los pies separados, rodillas ligeramente flexionadas, y con un pie un poco adelantado.

24. Para planchar, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

(A) Sentado/a, pies apoyados en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.

(B) De pie, pies juntos en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.

(C) De pie, un pie en el suelo y el otro sobre un banco muy pequeño, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.

25. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para leer en la cama?

(A) Echado sobre la cama, boca arriba, manos levantadas sujetando el libro para leer.

(B) Echado sobre la cama, boca abajo, sujetando el libro con las manos sobre la cama para leer.

(C) Sentado sobre la cama, con la espalda recta apoyada en el respaldar o en almohadones y sujetando el libro con las manos apoyando el brazo sobre el cuerpo.

26. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?

(A) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio, y la pantalla a una distancia de los ojos de 50 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

(B) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, y la pantalla a una distancia de los ojos de 25 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

(C) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio y la pantalla a una distancia de los ojos de 40 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

27. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?

(A) Estando boca arriba, utilizar una almohada alta y grande, que mantenga elevado su cuello y cabeza.

(B) Estando boca arriba, utilizar una almohada baja, que permita flexionar el cuello hacia atrás.

(C) Estando boca arriba, utilizar una almohada pequeña, que permita mantener la curva cervical (cuello) e impida a girar la cabeza.

28. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?

(A) Acostado de lado, utilizar una almohada debajo de cabeza y cuello, que permita alinear cabeza, cuello y espalda.

(B) Acostado de lado, utilizar una almohada baja, que permita inclinar el cuello hacia el hombro.

(C) Acostado de lado, utilizar una almohada alta, que permita levantar la cabeza.

29. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?

(A) Acostado/a boca arriba, con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, y una almohada gruesa debajo de las rodillas.

(B) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada fina debajo de las rodillas.

(C) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, sin almohada debajo de la rodilla.

30. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?

(A) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda (posición recta) y

apoyos para descansar los pies.

(B) Sentarse en un banco que no tenga respaldo para apoyar la espalda y tampoco tenga apoyos para descansar los pies.

(C) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda y que no tenga apoyo para descansar los pies.

31. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?

(A) Introducirlos en una mochila y transportarla colgada en ambos hombros.

(B) Introducirlo en una cartera grande de un asa y llevarla sobre un hombro.

(C) Introducir los objetos personales en una cartera pequeña colgada de un hombro y los materiales de trabajo en una bolsa llevándolo de una mano.

Anexo 3: Validez de Instrumento

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Eduardo Orlando Arguelles Cárdenas

Especialidad del validador: Especialista en tratamiento del dolor musculoesquelético



.....
Lic. Eduardo Orlando Arguelles Cárdenas
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15656

Firma del experto informante

Fecha: 28/06/2024

Validez de Instrumento

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable ()
- Aplicable después de corregir (X)
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Chero Pisfil Jose felix.

DNI: 32920801

Especialidad del validador: Especialidad TMO (terapia manual y ortopedia)



Mg. Chero Pisfil Jose Felix
Especialista en
Terapia Manual Ortopédica
CTMP. N° 03096 - RNE N° 00129

Firma del experto informante

Fecha: 02/07/2024

Validez de Instrumento

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg Andy Arrieta Córdova

DNI: 10697600

Especialidad del validador: Magister en Terapia Manual Ortopédica

 **HOSPITAL MILITAR CENTRAL**

.....
Mg. Andy F. Arrieta Córdova
**TECNÓLOGO MÉDICO
TERAPEUTA MANUAL ORTOPÉDICO
C. T. M. P. 4293 RNE 382**

Firma del experto informante

Fecha: 04 /07/2024

Anexo 4: Formato de Consentimiento Informado

Título de proyecto de investigación: “SINTOMAS MUSCULOESQUELETICOS Y CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL EN TRABAJADORES JURIDICIONALES DEL PODER JUDICIAL SEDE COMERCIAL – LIMA – LIMA, 2024”

Investigador(a): Ayala Flores Araceli Rosa

Institución(es): Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Le estoy invitando a ser parte de esta investigación titulado: “Síntomas Musculoesqueléticas Y Conocimiento De Higiene Postural En Trabajadores Jurisdiccionales Del Poder Judicial Sede Comercial – Lima – Lima, 2024” de fecha 28/06/2024 y versión 01. Cuyo proyecto será desempeñado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

Propósito del estudio: La finalidad de este proyecto de indagación es “Determinar la asociación entre molestias musculoesqueléticas y el conocimiento de higiene postural en trabajadores jurisdiccionales de los Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima”. Su elaboración dará acceso a reconocer que afectación marcada se encuentra en esta población a dicho problema.

Por tal razón, su contribución es indispensable por lo que aportara información primaria en el área de la salud la misma que nos va a brindar mejores tácticas de abordaje como la fomentación y prevención a través de campañas/talleres de salubridad para mejorar la condición de vida con esquemas pedagógicos para el paciente, de este modo disminuyendo los trastornos musculoesqueléticos y optimizando su conocimiento en higiene postural para este grupo.

Duración del estudio (meses): 3 meses

Nº esperado de participantes: 150 trabajadores jurisdiccionales

Criterios de inclusión y exclusión:

(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera)

Procedimientos del estudio: Si Usted consciente participar en este estudio se procederá de la siguiente forma:

- Se le brindará toda la información en que consiste la investigación
- Dejará su firma previamente a través de este documento “consentimiento informado”
- Se le aplicará los instrumentos planteados

La entrevista/encuesta puede durar unos 25 minutos.

Los resultados se le entregarán de manera personal, se guardarán considerando su confianza y manteniéndose en anónimo toda la información brindada.

Riesgos:

Su participación consentida en este estudio no presenta riesgo alguno que pueda afectar su bienestar integral.

Beneficios: En consecuencia, usted y el centro donde realizara dicho proyecto serán beneficiados, ya que conocerán la relación entre trastornos musculoesqueléticos e higiene postural en trabajadores jurisdiccionales del Poder Judicial Sede Comercial de Lima

Costos e incentivos: Usted no realizará pago alguno por participar en este proyecto de indagación. De la misma manera, tampoco percibirá ningún bien monetario ni elementos medicamentosos.

Confidencialidad: la información recolectada será custodiada y archivada por códigos para proteger su identidad. Si los resultados se publicaran, no se exhibirán información alguna. Los documentos/datos no serán mostrados a ningún extraño.

Derechos del paciente: La contribución con este proyecto es voluntaria. Usted es libre a negarse a participar en el estudio o de retirarse en el momento que Ud. considere, decisión que se respetará y que no ocasionará ninguna penalización o pérdida por ser parte de sus derechos como individuo o tener alguna afectación que recibir por cualquier atención médica.

Preguntas/Contacto: Es libre de comunicarse con el Investigador Principal (Araceli Rosa Ayala Flores, 902063898 y ayalaaracelli16@gmail.com).

Asimismo, puede comunicarse con el Comité de ética de dicha institución que valido el presente estudio, teniendo en cuenta el contacto del Comité de ética: Dra. Yenni M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de ética de la Universidad Norbert Wiener, Email: etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACION DEL CONSENTIMIENTO

He leído y recibido toda la información necesaria, siendo esta clara y precisa respecto a la finalidad, el procedimiento a seguir a través del investigador y los beneficios que aportará al área de salud. Quedando resueltas todas mis dudas y preguntas. Entiendo que mi decisión es libre de participar o de retirarme en el momento que así lo considere por derecho, sin afectación alguna. Se me entregará una copia informada de este documento.

Nombre participante:

DNI:

Fecha: (/ /)

Nombre Investigador: Ayala Flores

Aracelli Rosa

DNI: 71395644

Fecha: (/ /)

Anexo 5: Porcentaje de similitud TURNITIN

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
TESIS	Bach. Aracelli Ayala Flores
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
12669 Words	69359 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
56 Pages	333.0KB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
May 16, 2025 9:31 PM GMT-5	May 16, 2025 9:32 PM GMT-5
<p>● 10% de similitud general</p> <p>El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 8% Base de datos de trabajos entregados • 1% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref <p>● Excluir del Reporte de Similitud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material bibliográfico • Material citado • Material citado • Coincidencia baja (menos de 10 palabras) 	
Resumen	

Lima, 20 de septiembre del 2024

Solicito: Ingreso a la institución
para recolectar datos para la
obtención de título profesional

Dr:

Ricardo Guillermo Vinatea Medina

Presidente de la Corte Superior de Justicia de Lima

Presente. -

De mi mayor consideración:

Yo, Aracelli Rosa Ayala Flores, identificado con DNI N° 71395644, bachiller de la Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener, con código N° a2019200319, solicito a usted que disponga ordenar a quien corresponda a autorizar el ingreso para la recolección de datos en su institución (Sede Juzgados Civiles Subespecialidad Comercial), como parte de mi proyecto de tesis para obtener el título de “Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación” cuyo objetivo general es determinar la relación entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores administrativos y jurisdiccionales de la Sede Juzgados Comerciales del Poder Judicial de Lima, periodo 2024. La mencionada recolección de datos consiste en obtener datos personales de los participantes como la edad y el género, se llevará a cabo mediante dos cuestionarios en formato digital, precisándose que los resultados del estudio se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Atentamente,



Aracelli Rosa Ayala Flores
Universidad Norbert Wiener
E.A.P de Tecnología Médica



Presidencia de la Corte Superior de Justicia de Lima
Gerencia de Administración Distrital

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Lima, 24 de Diciembre del 2024

CARTA N° 000439-2024-GAD-CSJLI-PJ



Firma Digital

Firmado digitalmente por HIDALGO SANCHEZ Luis Enrique FAU 20246303951 soft
Cargo: Gerente De Administración Distrital De La Csj Lima
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 24.12.2024 14:07:11 -05:00

Sr(a).
ARACELLI ROSA AYALA FLORES

Asunto : RESPECTO A SOLICITUD DE INGRESO A LA INSTITUCION PARA RECOLECTAR DATOS.

Referencia : EXPEDIENTE 052151-2024-TD-LIM
HOJA DE ENVIO 012602-2024-GAD-CSJLI (18DIC2024)
a) Solicitud de fecha 12 de diciembre 2024
b) Memorando N° 000112-2024-SG-CSJLI-PJ
c) Oficio N° 0015-2024-AL-CSJLI-PJ

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarlo muy cordialmente y manifestarle que, en atención al asunto y en relación al documento de la referencia a), mediante el cual solicita autorización de ingreso para la recolección de datos en la Sede de los Juzgados Civiles Subespecialidad Comercial, como parte de su proyecto de tesis para obtener la licenciatura con el Protocolo titulado: "Conocimiento de higiene postural y trastornos musculoesqueléticos en trabajadores del Poder Judicial Sede Comercial - Lima, 2024".

Al respecto, considerando la opinión legal emitida por la Unidad de Asesoría Legal de esta Corte en un caso análogo, precisando que, el artículo 48 de la Ley N°30220, Ley Universitaria, dispone que la investigación constituye una función esencial y obligatoria en el ámbito universitario; y también señala que, toda información que posea las entidades públicas se presume de acceso público, salvo las excepciones previstas en la Ley N°27806, Ley de Transparencia y Acceso a la Información Pública y su Reglamento, especialmente en lo atinente a información secreta, reservada y confidencial, la última de las cuales comprende –entre otros supuestos– a la información referida a los datos personales, es decir, la que identifica o hace identificable a una persona.

En tal sentido, de acuerdo al marco normativo mencionado, esta Gerencia de Administración considera viable autorizar a la recurrente Aracelli Rosa Ayala Flores, para aplicar el instrumento de investigación, en la Sede de los Juzgados Civiles Subespecialidad Comercial, debiéndose tomar las precauciones pertinentes, a fin que no se vulnere la intimidad y los datos personales de los justiciables y/o servidores y, el correcto funcionamiento de esta Corte Superior de Justicia.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad, para reiterar a usted los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

Documento firmado digitalmente

LUIS ENRIQUE HIDALGO SANCHEZ
GERENTE DE ADMINISTRACIÓN DISTRITAL DE LA CSJ LIMA
Presidencia de la Corte Superior de Justicia de Lima



LHS/ebr

Firmado digitalmente por
BARRIENTOS RETAMOSO Pedro
Enrique FAU 20246303951 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 24.12.2024 10:21:00 -05:00

Esta es una copia auténtica de un documento electrónico archivado en el Poder Judicial del Perú. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas en: <https://verifica.pj.gob.pe/doc/sgd> CÓDIGO: 855941 CLAVE: PYH4D9
CARTA N° 000439-2024-GAD-CSJLI Página 1 de 1





Presidencia de la Corte Superior de Justicia de Lima
Secretaría General de la Corte Superior de Justicia de Lima

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Lima, 18 de Diciembre del 2024



Firma Digital

Firmado digitalmente por MONTOYA VELA Sandra Vanessa FAU
20549303951 aut
Cargo: Coordinadora De Secretaría General
Módulo: Soy el autor del documento
Fecha: 18.12.2024 09:21:56 -05:00

MEMORANDO N° 000112-2024-SG-CSJLI-PJ

A : **LUIS ENRIQUE HIDALGO SANCHEZ**
Gerente de Administración Distrital
Corte Superior de Justicia de Lima

De : **SANDRA VANESSA MONTOYA VELA**
Secretaria General
Corte Superior de Justicia de Lima

Asunto : Solicita ingreso a la institución para recolectar datos para estudio de investigación de tesis.

Referencia : a) SOLICITUD (12/12/2024)
b) EXPEDIENTE 052151-2024-TD-LIM

Tengo el agrado de dirigirme a usted, a fin de REMITIR para los fines correspondientes, la solicitud presenta por la Bachillera en Tecnología Médica Aracelli Rosa Ayala Flores, por el que requiere que se autorice el ingreso para la recolección de datos en la Sede de los Juzgados Civiles Subespecialidad Comercial, a efectos de desarrollar investigación para la elaboración de su tesis en la Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Atentamente.

Documento firmado digitalmente

SANDRA VANESSA MONTOYA VELA
Secretaria General
Presidencia de la Corte Superior de Justicia de Lima

SMV/aga





COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD
CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 02 de diciembre de 2024

Investigador(a)
Aracelli Rosa Ayala Flores
Exp. N°: 0812-2024

De mi consideración:

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

- Protocolo titulado: **“Conocimiento de higiene postural y trastornos musculoesqueléticos en trabajadores del Poder Judicial Sede Comercial – Lima – Lima, 2024” Versión 01 con fecha 17/09/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **17/09/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Aracelli Rosa Ayala Flores.

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. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. 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,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



● 10% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% 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 2024-10-25 Submitted works	2%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
3	Universidad Carlos III de Madrid on 2016-06-07 Submitted works	<1%
4	repositorio.unc.edu.pe Internet	<1%
5	coursehero.com Internet	<1%
6	repositorio.upsc.edu.pe Internet	<1%
7	hdl.handle.net Internet	<1%
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	<1%