

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE INGENIERIA Y ARQUITECTURA
Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental



**Estudio transversal de los riesgos psicosociales y trastornos
musculoesquelético-asociados a la calidad de vida en
trabajadores de una empresa de transporte**

Tesis para obtener el Título Profesional de Ingeniero Ambiental

Autor:

Ronaldhino David Paniura Huachaca; Rosmery Llicahua Huachaca

Asesor:

Mg. Jackson Edgardo Perez Carpio

Lima, abril 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Jackson Edgardo Perez Carpio, docente de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTUDIO TRANSVERSAL DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICO-ASOCIADOS A LA CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE”** de los autores Ronaldhino David Paniura Huachaca; Rosmery Llicahua Huachaca tiene un índice de similitud de 19% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 08 días del mes de junio del año 2026



Jackson Edgardo Perez Carpio

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 24 día(s) del mes de abril del año 2026 siendo las 09:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mg. Milda Amparo Cruz Huaranga Bustinza

el (la) secretario(a): Mtr. Natali Carbo y los demás miembros: Mtr. Jackson Edgardo Perez Carpio y el (la) asesor(a) Mg. Iliana Del Carmen Gutierrez Rodriguez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Estudio Transversal de los riesgos psicosociales y trastornos musculoesquelético-asociados a la calidad de vida en trabajadores de una empresa de transporte"

del(los) bachiller(es): a) Ronaldhino David Paniura Huachaca b) Rosmery Hlicahua Huachaca

conducente a la obtención del título profesional de: Ingeniero Ambiental

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Ronaldhino David Paniura Huachaca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Rosmery Hlicahua Huachaca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a _____ Secretario/a Natali Carbo

Asesor/a _____ Miembro _____ Miembro _____

Bachiller (a) _____ Bachiller (b) _____ Bachiller (c) _____

Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica según conforme al Reglamento General de Grados y Titulos.

Estudio transversal de los riesgos psicosociales y trastornos musculoesquelético-asociados a la calidad de vida en trabajadores de una empresa de transporte

Cross-sectional study of psychosocial risks and musculoskeletal disorders associated with the quality of life in workers of a transport company

Ronaldhino David Paniura Huachaca^{1*}, Rosmery Llicahua Huachaca², Gutierrez Rodriguez Iliana Del Carmen³, Jackson Edgardo Perez Carpio⁴

^{1,2,3,4} Universidad Peruana Unión, Facultad de Ingeniería y arquitectura, Escuela profesional de Ingeniería Ambiental, Lima Perú

*ronaldhinopaniura@upeu.edu.pe

Resumen:

La tensión laboral, los síntomas musculoesqueléticos y los factores psicosociales influyen directamente en la salud, el desempeño y la calidad de vida de los trabajadores. Es un estudio, con enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, se utilizó el cuestionario Nórdico, riesgo psicosocial y el de Calidad de vida laboral. Los resultados indican una compañía con mayor presencia de hombres y empleados de entre 36 y 45 años, pero el 92.6 % tiene menos de un año en el puesto, lo que demuestra que hay mucha rotación laboral. Con respecto a los factores psicosociales, muestra un riesgo bajo en sus todas las dimensiones sin embargo existen riesgos altos en exigencias psicológicas con un 31%. En cuanto a trabajo activo y desarrollo de habilidades, el 13% presenta un riesgo medio, lo que indica posibilidades de mejora. El 15 % de apoyo social en la empresa y calidad de vida tienen un nivel medio de riesgo, compensaciones, el 26 % muestra riesgo medio, en doble presencia, el 21 % está en riesgo alto. Respecto a los trastornos musculoesqueléticos, las zonas más afectadas son la lumbar (33.3 %), el cuello (22.2 %) y las muñecas o manos (20.4 %); también hay molestias en espalda alta (16.7 %) y hombros (18.5 %), mientras que antebrazo y codo (1.9 %) presentan baja incidencia. El 11 % de los casos requirió reubicación por molestias en cuello y espalda baja. Más de la mitad de los empleados tiene una calidad de vida laboral baja, lo que indica condiciones adversas y pocas posibilidades de progreso. No se encontró una correlación significativa entre la calidad de vida, riesgo psicosocial y trastorno musculoesquelético lo que sugiere que existen otros elementos sociales y personales que tienen influencia. Se recomienda establecer programas integrales de las tres variables.

Palabras claves: Riesgos psicosociales, trastornos musculoesqueléticos, calidad de vida laboral

Summary:

Work related stress, musculoskeletal symptoms, and psychosocial factors directly influence the health, performance, and quality of life of workers. This quantitative, non-experimental, cross-sectional study used the Nordic Psychosocial Risk Questionnaire and the Quality of Working Life Questionnaire. The results indicate a company with a higher proportion of men and employees between 36 and 45 years old, but 92.6% have been in their positions for less than a year, demonstrating high staff turnover. Regarding psychosocial factors, the overall risk is low across all dimensions; however, there is a high risk associated with psychological demands (31%). In terms of active work and skills development, 13% present a medium risk, indicating room for improvement. Social support within the company and quality of life are at a medium risk level (15%), remuneration at a medium risk level (26%), and work-life balance at a high risk level (21%). Regarding musculoskeletal disorders, the most affected areas are the lower back (33.3%), neck (22.2%), and wrists or hands (20.4%). Discomfort is also present in the lower back (16.7%) and shoulders (18.5%), while the forearm and elbow (1.9%) show a low incidence. Eleven percent of cases required reassignment due to neck and lower back pain. More than half of the employees experience a low quality of work life, indicating adverse conditions and limited opportunities for advancement. No significant correlation was found between quality of life, psychosocial risk, and musculoskeletal disorders, suggesting that other social and personal factors also play a role. It is recommended that comprehensive programs addressing all three variables be established.

Keywords: Psychosocial risks, musculoskeletal disorders, quality of work life