



Revista Digital La Pasión del Saber

ISSN:2244-7857 / Depósito Legal: ppi200902CA3925

Pausas activas e inteligencia artificial en trabajadores administrativos de un centro de salud

Liliana Raquel Rojas González¹,
<https://orcid.org/0000-0003-2714-8649>
Área: Innovación
Venezuela

Teodomiro Paredes Gavidia²,
<https://orcid.org/0009-0008-4305-0821>.
Área: Innovación
Venezuela

Recibido: 01-04-2025
Aceptado: 03-04-2025

Resumen

Introducción: La creciente incidencia de afecciones musculoesqueléticas entre trabajadores administrativos del Centro Clínico María Edelmira Araujo ha generado preocupación por su impacto negativo en la salud y el rendimiento laboral. Estas afecciones, como dolor de espalda, cuello, epicondilitis y tendinitis, se atribuyen a estilos de vida sedentarios y posturas inadecuadas, elevando los costos de salud y disminuyendo la productividad (Smith & Jones, 2019; Harris & Witting, 2020). La investigación busca integrar pausas activas e inteligencia artificial (IA) para prevenir estos trastornos, mejorando el bienestar de los empleados y optimizando la productividad. **Metodología:** Se realizó una investigación documental en línea, revisando bibliografía sobre pausas activas y su combinación con IA. Las técnicas de recolección de datos se orientaron a la búsqueda y selección de información de fuentes digitales como Medline, PubMed y Google Académico. Se incluyeron artículos desde 2018 hasta la actualidad, aplicando criterios de selección basados en palabras clave. Se elaboraron fichas de trabajo y se consideró la observación directa y análisis de registros estadísticos. **Resultados:** La investigación revela que las pausas activas, integradas con IA, reducen las afecciones musculoesqueléticas y mejoran la productividad. La aplicación Wellness AI personaliza las rutinas de ejercicio, optimizando la salud física y mental de los empleados (Williams & García, 2022). Se observó una disminución del dolor y estrés, así como un aumento en la satisfacción laboral. **Conclusiones:** La integración de pausas

¹ Doctora en Ciencias Médicas Correo electrónico: teodomiroparedes@gmail.com

² Especialista en Gestión Educativa. Gestión de Salud Pública. Gestión de Políticas de Recursos Humanos en Salud Correo electrónico: teodomiroparedes@gmail.com

activas guiadas por IA resulta en una reducción significativa de afecciones musculoesqueléticas y un incremento en la productividad y bienestar de los empleados.

Palabras clave: Inteligencia artificial, bienestar laboral, productividad.

Active breaks and artificial intelligence in administrative workers of a health care center.

Abstract

Introduction: The increasing incidence of musculoskeletal conditions among administrative workers at the Maria Edelmira Araujo Clinical Center has generated concern about their negative impact on health and work performance. These conditions, such as back pain, neck pain, epicondylitis, and tendonitis, are attributed to sedentary lifestyles and improper posture, raising health costs and decreasing productivity (Smith & Jones, 2019; Harris & Witting, 2020). Research seeks to integrate active breaks and artificial intelligence (AI) to prevent these disorders, improving employee well-being and optimizing productivity. **Methodology:** Online documentary research was conducted, reviewing the literature on active pauses and their combination with AI. Data collection techniques were oriented to the search and selection of information from digital sources such as Medline, PubMed and Google Scholar. Articles from 2018 to the present were included, applying selection criteria based on keywords. Worksheets were elaborated and direct observation and analysis of statistical records were considered. **Results:** The research reveals that active breaks, integrated with AI, reduce musculoskeletal conditions and improve productivity. The Wellness AI application personalizes exercise routines, optimizing employees' physical and mental health (Williams & Garcia, 2022). A decrease in pain and stress was observed, as well as an increase in job satisfaction. **Conclusions:** The integration of AI-guided active breaks results in a significant reduction in musculoskeletal conditions and an increase in employee productivity and well-being.

Keywords: Artificial intelligence, work wellbeing, productivity.