



**CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y
PERSONAL**

TEMA:

**ELABORAR UNA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS CON LA FINALIDAD DE
PREVENIR ENFERMEDADES OCUPACIONALES EN LOS
COLABORADORES DEL BUFETE DE ABOGADOS ELJURI LÓPEZ
ASOCIADOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018.**

Autor: Kimberly Paredes

Tutor: Ing. Angélica Manzano

Lector: Ing. Vinicio Escobar

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 31 de noviembre del 2018

El equipo asesor del trabajo de Titulación de las Sr. (Srta.) **PAREDES BERLINER KIMBERLY DELIA**, de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, cuyo tema de investigación fue: **ELABORAR UNA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES OCUPACIONALES EN LOS COLABORADORES DEL BUFETE DE ABOGADOS ELJURI LÓPEZ ASOCIADOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018.**, una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: **APROBAR** el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.


ING. MANZANO ANGELICA
Tutor de Proyectos

PSIC. FABIÁN JARA
Delegado Unidad de Titulación


ING. ESCOBAR JORGE
Lector de Proyectos

ING. FRIKTZIA MENDOZA
Directora de Carrera

CAMPUS 1 - MATRIZ	CAMPUS 2 - LOGROÑO	CAMPUS 3 - BRACAMOROS	CAMPUS 4 - BRASIL	CAMPUS 5 - YACUAMBI
Av. de la Prensa N45-268 y Logroño Teléfono: 2255460 / 2269900 E-mail: instituto@cordillera.edu.ec Pág. Web: www.cordillera.edu.ec Quito - Ecuador	Calle Logroño Oe 2-84 y Av. de la Prensa (esq.) Edif. Cordillera Telfs: 2430443 / Fax: 2433649	Bracamoros N15 - 163 y Yacuambi (esq.) Telf: 2262041	Av. Brasil N46-45 y Zamora Telf: 2246036	Yacuambi Oe2-36 y Bracamoros. Telf: 2249994

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Kimberly Delia Paredes Berliner, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, autentica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.



.....

Kimberly Paredes Berliner

C.C. 1725543175

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Kimberly Delia Paredes Berliner, portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1725543175 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado, “Elaborar una Guía De Pausas Activas Con La Finalidad De Prevenir Enfermedades Ocupacionales En Los Colaboradores Del Bufete De Abogados Eljuri López Asociados Del Distrito Metropolitano De Quito 2018”. Con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



.....

Kimberly Paredes Berliner

C.C: 1725543175

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir cada momento de mi vida, a mis abuelitos y padres que me enseñaron a enfrentar cada uno de los obstáculos que se me presentaron en las diferentes instancias de mi vida, a mi amado hijo quien es el motor y razón de vida, a mi hermano que siempre me apoyo.

Agradezco a mis docentes del Instituto Tecnológico Superior Cordillera quienes me impartieron sus conocimientos y experiencias con la finalidad de prepararme para la vida profesional, brindándome su amistad. En especial agradezco a mi tutora Ing. Angelica Manzano quien me guio en el desarrollo de esta tesis.

Al igual a los miembros del estudio jurídico que me apoyaron en todo momento para la realización del proyecto.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de mi autoría, Primeramente a Dios que sin el nada sería posible a mi familia en especial a mis abuelitos, padres ,hermano y a mi amado hijo.

A todos mis profes del Instituto Tecnológico Superior Cordillera y a mis compañeros quienes formaron parte de este proceso de formación.

Al estudio jurídico Eljuri López que me respaldo en cada momento compartiéndome conocimientos .

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	i
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	viii
RESUMEN	ix
ABTRACT.....	x
CAPÍTULO I	1
Antecedentes	1
1.01. Contexto.	1
1.02 Justificación.....	8
1.03 Definición del Problema Central “Matriz T”	9
CAPITULO II.....	10
2.01 Mapeo de Involucrados	10
2.01 MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	11
CAPITULO III	15
Problemas y Objetivos	15
3.01. Árbol de Problemas.....	15
3.02 Análisis Árbol De Objetivos	16
CAPÍTULO IV	17

4.01. Matriz de análisis de alternativa.....	17
Análisis de la Matriz de análisis de alternativas:	17
4.02. Matriz de análisis de impacto de los objetivos.....	19
Análisis de la matriz de análisis de impacto de los objetivos	19
4.03. Diagrama De Estrategias	21
Análisis de diagrama de estrategias.....	21
4.04. Matriz del marco Lógico	22
CAPITULO V	23
5.01 Antecedentes de la propuesta	23
5.02 Justificación De La Propuesta	24
5.03 Objetivo General	26
5.04 Orientación para el estudio.....	26
5.04.01 Guías.....	26
5.04.02 Importancia de las guías de pausas activas	27
5.04.03 Perfiles de puesto	27
5.04.03.01 Perfiles del Puesto del Estudio Jurídico Eljuri López	28
5.04.04 Ejercicios Pausas Activas.....	32
5.05 Relación De Contenidos.....	43
5.05.01 Base Legal	44
5.06 Metodología	46
5.06.01. Modelo de encuesta.....	46
CAPITULO VI.....	55
Aspectos Administrativos	55
6.01 Recursos	55
6.02 CRONOGRAMA	56
6.03 Tabla De Presupuesto.....	58

CAPITULO VII.....	59
Conclusiones y Recomendaciones	59
7.01 Conclusiones	59
7.02 Recomendaciones.....	60
Bibliografía.....	61
Anexos	63

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1: Genero	48
Ilustración 2: Enfermedad Ocupacional	49
Ilustración 3: Sintomatología Enfermedades Ocupacionales	50
Ilustración 4: Gravedad de una Enfermedad Ocupacional	51
Ilustración 5: Pausas Activas.....	52
Ilustración 6: Liberación de Estrés.....	53
Ilustración 7: Prevención de enfermedades Ocupacionales	54
Ilustración 8: Mapeo de Involucrados	54
Ilustración 9: Árbol de Problemas.....	54
Ilustración 10: Árbol de Objetivos	542
Ilustración 11: Diagrama de Estrategías.....	54

Índice de Tablas

Tabla 1: Perfil de puesto Gerente General	28
Tabla 2: Asesores Legales	29
Tabla 3: Asistente Legal.....	30
Tabla 4: Secretaria.....	31
Tabla 5: Género	48
Tabla 6: Enfermedad Ocupacional	49
Tabla 7: Sintomatología Enfermedad Ocupacional.....	50
Tabla 8: Gravedad de una Enfermedad Ocupacional	51
Tabla 9: Pausas Activas.....	52
Tabla 10: Liberación de Estrés.....	53
Tabla 11: Prevención de enfermedades Ocupacionales	54
Tabla 12: Cronograma.....	56
Tabla 13: Tabla de presupuesto.....	58
Tabla 14: Matriz T.....	64
Tabla 15: Matriz de Análisis de Involucrados.....	67
Tabla 16: Matriz de Análisis de Alternativas	71
Tabla 17: Matriz de Impacto de Objetivos	72
Tabla 18: Matriz de Marco Lógico.....	75

INDICE DE ANEXOS

Apéndice A Determinación del problema Matriz T	64
Apéndice B Mapeo de Involucrados	66
APENDICE C Matriz de Análisis de Involucrados	67
APENDICE D Árbol de Problemas	69
APENDICE E Árbol de objetivos	70
APENDICE F Matriz de Análisis de Alternativas	71
APENDICE G Matriz de Impacto de Objetivos	72
APENDICE H Diagrama de Estrategias	74
APENDICE I Matriz de Marco Lógico.....	75

RESUMEN

El presente proyecto tiene como finalidad la prevención de enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico ELJURI LOPEZ, mediante la realización de pausas activas que estás contribuirán a liberar el estrés que es acumulado por cada uno de los colaboradores, diariamente lo que les trae como consecuencia dolencias o síntomas de enfermedades ocupacionales como son (dolores de cabeza, migrañas ,tensión muscular, dolores estomacales;entusemiciento de las articulaciones ,hormigueos) .

La investigación que se realizó en el presente estudio determinó que los colaboradores se encuentran en alto riesgo de contraer una enfermedad ocupacional, por ello se determinó que es esencial la implementación de la presente guía.

La presente guía propone una manera diferente de realizar las pausas activas para lo cual, estas serán acompañadas de música con sonidos de la naturaleza quien nos contribuirá en que la mente y cuerpo de los colaboradores puedan obtener un estado de tranquilidad de forma mental y física.

ABSTRACT

The purpose of this project is the prevention of occupational diseases in the ELJURI LOPEZ Law Firm, through the realization of active breaks that will help to release the stress that is accumulated by each of the collaborators, daily what brings them as a consequence symptoms of occupational diseases such as (headaches, migraines, muscle tension, stomach pains, thickened joints, tingling).

The research carried out in this study determined that employees are at high risk of contracting an occupational disease, so it was determined that the implementation of this guide is essential.

This guide proposes a different way of performing the active pauses for which, these will be accompanied by music with sounds of nature who will help us in that the mind and body of the collaborators can obtain a state of tranquility in a mental and physical way.

CAPÍTULO I

Antecedentes

1.01. Contexto.

Las investigaciones que se han realizado con anterioridad respecto a la pausa activas son importantes ya que se ha determinado que cada uno de estos ejercicios ayudan a liberar el estrés y poder disminuir el riesgo de enfermedades ocupacionales debido a las acciones repetitivas, por ejemplo: el síndrome del túnel carpiano, síndrome de fatiga crónica, fatiga visual, problemas gástricos, dolores de espalda, depresión.

1.01.01 Macro

Al menos el 60 % de la población mundial no realiza suficiente actividad física como para obtener beneficios para la salud, estos datos se incrementan en algunos países, como en Chile, donde el sedentarismo aumenta en todos los grupos de edades, a cifras que alcanzan hasta el 91%,¹ por lo que constituyen hoy en día un problema epidemiológico que va más allá de las barreras socioculturales, debido, en gran parte, al incremento de transporte y de los índices de urbanización asociado a un crecimiento económico y social; esta información contrasta con anteriores encuestas donde el sedentarismo tiene una mayor prevalencia en los niveles socioeconómicos bajos, en las personas con menor nivel de escolaridad y más alto en las mujeres que en los hombres. (PUBLICA, 2017)

En el mundo laboral, podemos pensar que los trabajadores sufrirán estrés si no tienen capacidad para responder a las exigencias planteadas y con un desencadenante como la falta de ejercicio físico; si se sufre intensamente, puede dar lugar a problemas físicos y psicológicos.

La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales y que se produzca estrés, lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad.⁶ (PUBLICA, 2017)

Según la Organización Internacional del trabajo, el estrés laboral es en sí mismo una enfermedad' peligrosa para las economías industrializadas y los países en vías de desarrollo, porque no sólo afecta la salud de los trabajadores, sino que también interfiere en la producción. (Bulding, 2016)

Según una encuesta a nivel europeo (EU OSHA), la mitad de los trabajadores cree que el estrés laboral es común en su lugar de trabajo. Del total de participantes encuestados, cuatro de cada diez, creen que no se aborda correctamente este problema. (Bulding, 2016)

Las consecuencias se pueden dividir en dos grandes apartados: para el trabajador y para la organización; a su vez, el trabajador puede sufrir efectos físicos y psicológicos. Se acepta que el estrés nos hace más vulnerables a infecciones, fatiga crónica, enfermedades cardíacas, depresión, e incluso alteraciones cognitivas. (Bulding, 2016)

Análisis

El estudio realizado con anterioridad nos ayuda a determinar que el estrés es una enfermedad grave que en la actualidad no le damos el verdadero interés por ello se desencadenan en enfermedades que muchas veces nos puede llevar a la muerte.

1.01.02 Meso

El estrés laboral es el único riesgo ocupacional capaz de afectar al 100% de la población. Por esa razón, la Organización Mundial de la Salud lo catalogó como una epidemia. En México, por ejemplo, causa el 25% de los 75 000 infartos registrados al año. Esa cifra ubicó a la nación azteca en el primer puesto en el escalafón de los países con mayo. (COMERCIO, 2016)

El estrés laboral es una enfermedad que afecta a la salud física y psicológica de los trabajadores y también a su eficacia para las empresas que laboran. Así lo asegura Carolina Espinosa, directora clínica de Ansuz Centro Psicoterapéutico. ¿Qué hacer para detener la epidemia? En Ecuador, varias empresas recurren a las pausas activas para relajar al empleado. Una de ellas es Compuequip DOS. La empresa tiene 27 años, pero recién en el 2014 los directivos se dieron cuenta de la importancia de implementar esa actividad. Andrea Rodríguez, jefa de Seguridad y Salud Ocupacional, cuenta que los empleados acudían al centro médico con dolores de cabeza, de espalda, de rodillas y tensión en los hombros. Ahora la situación es diferente. El porcentaje de personas afectadas se ha reducido “significativamente”. (COMERCIO, 2016)

“Las personas salen del trabajo y llegan a casa, donde también hay responsabilidades”. El objetivo, según la especialista, es liberarse de la presión, la principal causa del estrés. Recomienda a las empresas realizar almuerzos colectivos para que el jefe interactúe con los empleados. Otra opción es que los trabajadores laboren a base de objetivos, como sucede en Google y en Facebook. (COMERCIO, 2016)

“Los empleados sabrán si resuelven sus obligaciones en una o dos horas. El resto del tiempo es para ellos”. En Japón, Ferray Corporation, empresa orientada a la consultoría

informática y al desarrollo de páginas web, recurrió a los animales de compañía para mejorar el ambiente de trabajo de sus empleados. Allí adoptaron a nueve gatos abandonados para que hicieran más amena la jornada laboral de sus trabajadores. Gimnasios. La implementación de esos espacios en las empresas relaja y anima a los trabajadores. Motivación. (COMERCIO, 2016)

Los jefes deben rescatar las acciones positivas de cada uno de los empleados. Diálogo. En situaciones de conflicto es vital que el trabajador exprese lo que siente. (COMERCIO, 2016)

Según Moisés Castro, máster internacional en Gestión de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional, las pausas activas nacieron en Polonia hace 80 años La gimnasia laboral, como también es conocida esta actividad, fue aplicada en sus inicios -principalmente en las áreas de la industria-, donde se hacían trabajos repetitivos. Luego, en empresas japonesas como Toyota y Mitsubishi, se implementaron la gimnasia laboral que se realizaba antes y después de la jornada. En Europa es común que durante cada hora se realice algún tipo de gimnasia o flexión del cuerpo. (Lideres, 2016)

Él recuerda que cuando iniciaron con el programa, alrededor de 100 personas practicaban semanalmente las pausas activas. Hoy, un promedio de entre 400 y 500 personas acude los lunes, miércoles y viernes a realizar los ejercicios a las 10:30. "Al inicio no teníamos acogida -nos rechazaban- cuenta, ahora pasamos de 10 a 30 minutos de pausas activas". Unas 30 personas coordinan la actividad que se desarrolla en los 21 pisos del edificio del Gobierno Provincial. (Lideres, 2016)

La actividad física es importante dentro de una empresa. Aunque, este no sustituye al normal, aclara Castro. La recomendación es realizar tres pausas activas durante el día. En el caso de trabajos rutinarios como los que realizan los operarios en las ensambladoras y

empacadoras, por ejemplo, es preferible realizar ejercicios para la contracción muscular, cada 90 minutos, durante un lapso de cinco minutos. (Lideres, 2016)

Entre los ejercicios recomendados, los especialistas destacan los de respiración abdominal, hombros, cuellos, brazos, piernas y espalda. Las pausas activas se las pueden practicar mientras el colaborador permanece en su puesto de trabajo, aunque lo aconsejando es que se ponga de pie y que durante al menos cinco minutos pueda recrearse y liberarse del estrés por medio de estos ejercicios.

Las pausas activas no son algo reciente de acuerdo al artículo anterior observamos que estos ya existían en los años 80, es decir en los años anteriores se practicaba estas como ayuda para liberar el estrés y que así los colaboradores puedan rendir de una forma óptima.

Según los expertos determinan que es importante realizar pausas activas 3 veces a la semana, para poder obtener resultados favorables en los colaboradores.

Grandes empresas como Toyota y Mitsubishi realizan estas actividades antes y luego de la jornada laboral por ello el éxito que tienen las empresas en mención.

El estudio que se ha realizado por el medio de comunicación el comercio incluye cifras preocupantes que nos demuestran que el mundo se encuentra afectado por una epidemia llamado estrés que afecta directamente a cada uno de los trabajadores produciéndoles infartos, que en su mayoría son mortales.

Por eso es importante la implementación de una guía de pausas activas en todas las empresas sin importar a la actividad que esta se dedique.

1.01.03 Micro

El estrés laboral y sus efectos en los empleados de cualquier entidad, pública o privada, son una realidad innegable y conocida a nivel mundial por los estudios realizados, que

aunque en algunas ocasiones puede ayudar a mejorar destrezas o habilidades; por el contrario, (CUENCA, 2015)

El exceso trae graves consecuencias como, ausentismo laboral, disminución de la calidad de trabajo, ansiedad, depresión e inclusive llegar al desarrollo del Síndrome de Burnout; Situaciones que, por el desconocimiento del tema, podrían agravarse. (CUENCA, 2015)

En la actualidad, los accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo, han pasado a ser uno de los principales fenómenos de salud pública en el mundo, puesto que año tras año va, no solo en crecimiento, sino surgen nuevas situaciones mórbidas, dado principalmente por el desarrollo tecnológico. (CUENCA, 2015)

Nos sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, y además previenen enfermedades ocupacionales y accidentes laborales. Son las pausas activas que consisten en ejercicios que se realizan después de iniciada las actividades laborales, o a la mitad de ella en el mismo lugar de trabajo. (iess, 2017)

Este tipo de actividad física no lleva al trabajador al cansancio porque es leve, de poco impacto y de corta duración. Los ejercicios aconsejados en la pausa activa son de relajación muscular, acompañados de movimientos activos simples. Su ejecución dura entre 7 a 10 minutos, en cada lapso de 3 o 4 horas de labores. (iess, 2017)

Las ventajas que generan las pausas son muchas; entre ellas disminuye el estrés, ayuda al funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, favorece el cambio de posturas y rutina, libera estrés articular y muscular, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la autoestima y capacidad de concentración, motiva y mejora las

relaciones interpersonales, promueve la integración social, disminuye riesgo de enfermedad profesional, promueve el surgimiento de nuevos líderes y mejora el desempeño laboral. (iess, 2017)

También conocidas como gimnasia compensatoria, las pausas activas han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral. (iess, 2017)

En materia de riesgos de trabajo, la acción preventiva se fundamenta en varios principios. Uno de ellos, la eliminación y control de riesgos en su origen y, la planificación para la prevención integrando la técnica, la organización del trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores laborales. (Resolución CD.IESS. 390).

Basado en la normativa vigente, la promoción de la salud laboral y entornos saludables es indispensable en todas las organizaciones; las medidas a adoptarse permitirán mejorar la calidad de vida de los trabajadores, disminuir los accidentes y enfermedades profesionales de origen ocupacional y, por consiguiente, reducir el ausentismo y aumentar la productividad.

Con la implementación de estrategias de prevención en riesgos de trabajo se obtendrá como resultado ambiente laboral saludable, desarrollando una cultura de auto cuidado en los trabajadores, reflejado en la mejora del clima laboral y la productividad de la organización. (iess, 2017)

1.02 Justificación

En la actualidad el estrés es considerado una epidemia ya que la mayoría de personas en el mundo lo padecen, sin importar edad, etnia, religión, género, etc.

El estrés desencadena enfermedades ocupacionales que llegan a ser crónicas como, la hipertensión que desencadena infartos fulminante, gastritis que si no es tratada puede desencadenar en cáncer, migrañas, pérdida de memoria, obesidad, parálisis y de derrames cerebrales, entre otros.

En el estudio jurídico ELJURI LOPEZ Y ASOCIADOS los colaboradores se encuentran bajo niveles de estrés muy altos que presentan sintomatología que preceden enfermedades debido al inadecuado manejo de estrés en el ámbito laboral. Por ello propongo la elaboración de una guía de pausas activas con el fin de que los colaboradores puedan tener momentos de liberación de estrés.

De acuerdo a los estudios e investigaciones realizadas el estrés es un detonante fundamental en las empresas, debido a que causa factores como el ausentismo, mayor índice de rotación de personal por ello baja productividad, y en el colaborador enfermedades que ponen en riesgo su vida.

Con la implementación de esta guía de pausas activas se disminuirá el riesgo de contraer enfermedades, se elevará la productividad en la organización, disminuirá el número de ausentismo labora

1.03 Definición del Problema Central “Matriz T”

Ver apéndice A (anexos)

Análisis de la Matriz T

La matriz T consta de una situación actual que comprende el alto riesgo de enfermedades ocupacionales debido al estrés en los colaboradores del estudio jurídico ELJURI LOPEZ Y ASOCIADOS, al no hacer nada mantendremos una situación empeorada que comprende que los colaboradores del estudio jurídico muestren sintomatología de enfermedades ocupacionales graves que no permitan que sigan realizando su trabajo con normalidad, con el proyecto tendremos una situación mejorada la que comprenden mantener colaboradores del estudio jurídico que gocen de una buena salud mental y física.

Que cuenta con fuerzas impulsadoras que son Realización de ejercicios que liberen el estrés durante la jornada laboral.

Realizar charlas sobre los efectos del mal manejo del estrés con todos los colaboradores de la empresa, charlas de seguridad y salud ocupacional, materiales didácticos con los ejercicios para que los colaboradores practiquen en la casa.

Y cuenta con fuerzas bloqueadoras como lo son, Desinterés y rechazo de los colaboradores en realizar los ejercicios., Inasistencia del personal a las charlas. Falta de planificación del área financiera para la elaboración del material didáctico.

Que las charlas no tengan ningún resultado.

CAPITULO II

2.01 Mapeo de Involucrados

Ver apéndice B (ANEXO)

Orden jerárquico

1. Ministerio de relaciones laborales
2. Instituto ecuatoriano de seguridad social IESS
3. Estudio jurídico Eljuri López y asociados
4. Familia
5. ITSCO

2.01 MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS

Ver apéndice C (anexos)

Análisis de la MAI

La Matriz de análisis de involucrados consta de cinco actores que son determinantes para el proyecto en cuestión y estos están ordenados de acuerdo a la jerarquía que estos tienen en el proyecto y son: Ministerio de Relaciones Laborales, El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, El estudio Jurídico Eljuri López y Asociados, la Familia y El Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

Ministerio de relaciones laborales su interés sobre el problema central es , Determinar cuáles son los factores directos que incurren en las enfermedades ocupacionales y los problemas percibidos son el Desinterés que existe en los directivos del estudio jurídico, respecto al tema en cuestión.

Este destinara capacidades como enviar a un profesional de seguridad y salud ocupacional al estudio jurídico para que capacite a los directivos y al personal, para que estos tomen en cuenta el riesgo que están corriendo al no dar importancia sobre el manejo del estrés en jornadas laborales. Esto se realiza de acuerdo al art 3 del Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores y Medio Ambiente de Trabajo la cual consiste en que el Ministerio de Relaciones de Trabajo tendrá la facultad de vigilar el cumplimiento de ley en cuanto al a Seguridad y Salud de los trabajadores.

También podrá dotar de recursos económicos para realizar el proyecto y prevenir enfermedades ocupacionales, y entregar información para la realización de un reglamento de salud y seguridad ocupacional.

1. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social su interés sobre el problema central es realizar chequeos médicos constantes al personal del estudio jurídico y así poder prevenir enfermedades ocupacionales, los problemas percibidos ante este problema es la desinformación de los directivos del estudio jurídico y del personal sobre los chequeos médicos que se debe realizar para la prevención de enfermedades.

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social proveerá de información sobre las enfermedades ocupacionales que se presentan por malas posiciones, por no realiza pausas durante el trabajo y sancionara al empleador como a los empleados que no acudan a los chequeos médicos.

Esto se realizará de acuerdo a lo que dictamina la ley de Seguridad Social art 155 que señala "como lineamiento del seguro general de Riesgos proteger al afiliado y al empleador mediante programas de prevención de riesgos derivados del trabajo y acciones de reparación de daños derivados de accidentes de trabajo y de enfermedades profesionales, incluida la rehabilitación física y reinserción laboral. "

2. Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados el interés sobre el problema es mantener al personal sano y productivo se percibe problemas como la despreocupación de personal sobre su salud, este destinara recursos económicos para mantener o precautelar la salud de los colaboradores del Estudio Jurídico, de acuerdo a lo que se dictamina en el Código de Trabajo art 38 el cual establece "Los riesgos provenientes del trabajo son de cargo del empleador y cuando, a consecuencia de ellos, el trabajador sufre daño personal, estará en

la obligación de indemnizarle de acuerdo con las disposiciones de este Código, siempre que tal beneficio no le sea concedido por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social ."

El interés sobre el proyecto que tiene el estudio Jurídico es que exista un clima laboral propicio y se desarrollen las actividades con normalidad, un conflicto potencial que se puede presentar es la falta de recursos.

3. Familia el interés que tiene sobre el problema central es la disminución de carga laboral que produzca al colaborador estrés, el problema percibido son jornadas de trabajo extendidas, este actor brindara apoyo emocional a cada uno de los colaboradores ,el interés que tiene sobre el proyecto es que se realice un momentos de liberación de estrés durante la jornada laboral problema potencial que pueda existir es problemas que se presenten en el entorno familiar y estos incurran en el entorno laboral. Esto esta vinculado directamente al art25 de la declaración de derechos humanos quien establece ,*"Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad."*
4. Instituto Tecnológico Superior Cordillera el interés sobre el problema central es la prevención de enfermedades ocupacionales en el estudio jurídico el problema percibido es la escases de información con la que cuentan los colaboradores del Estudio Jurídico tanto en niveles altos como en medios y bajos sobre el manejo del estrés en jornadas laborales, este brindara recursos de capacitación al estudio jurídico ,talleres y elaboración de pausas

activas con la finalidad de que los colaboradores liberen el estrés ,puedan relajarse ,realizar descansos visuales etc,

Esto se realizará bajo el art 17 de la Ley Orgánica De Educación Superior El reglamento de Régimen Académico normará lo relacionado con los programas y cursos de vinculación con la sociedad, así como los concursos de educación continúa tomando en cuenta las características de la institución de Educación Superior, sus carreras, programas y las necesidades de desarrollo regional. El interés que este actor tiene sobre el proyecto es reducir el índice de contraer enfermedades ocupacionales, el problema potencial que se puede presentar es la resistencia al cambio por parte de los colaboradores.

CAPITULO III

Problemas y Objetivos

3.01. Árbol de Problemas

Ver apéndice D (anexos)

El problema central de este proyecto es el alto riesgo de enfermedades ocupacionales debido al estrés de los colaboradores del estudio jurídico Eljuri López y Asociados debido a las causas que son las siguientes

1. La carga de trabajo excesivo
2. Tareas repetitivas en el desempeño de las funciones
3. Acumulación de problemas laborales entre colaboradores

Estos son factor determinante que causas efectos como:

1. Dificultad para mantener Relaciones interpersonales
2. Problemas de concentración en el trabajo,
3. Provoca ansiedad y conductas agresivas en el ámbito laboral.

3.02 Análisis Árbol De Objetivos

Ver apéndice E (anexos)

El objetivo general de este proyecto es Prevenir el de Riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados los cuales se realizarán, mediante medios como, que los colaboradores cuenten con un nivel óptimo de concentración y productividad.

Existiendo una notoria disminución de conflictos laborales y la reducción de conductas inadecuadas.

CAPÍTULO IV

4.01. Matriz de análisis de alternativa

Ver apéndice F (anexos)

Análisis de la Matriz de análisis de alternativas:

La matriz de impacto sobre las alternativas nos ayuda a determinar si los objetivos se pueden lograr bajos estándares como principal el objetivo específico que impacto sobre el propósito tiene como por ejemplo la distribución correcta del trabajo tiene un impacto de ponderación 4 sobre el propósito que es prevenir el riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el estudio jurídico Eljuri López y Asociados, ya que con la distribución correcta del trabajo se puede disminuir el estrés y con eso evito contraer una enfermedad ocupacional, la finalidad técnica se dio la ponderación de 4 ,ya que se debe recolectar información que los colaboradores nos presentaran, la factibilidad financiera se pondero con ya que los aranceles ya se encuentran pagados para la realización del proyecto, en tanto a la factibilidad social se pondera con 5 ya que la sociedad es la que va a favorecer con el proyecto ya que busca el bienestar laboral, factibilidad política, el proyecto se pondero con 5 en este aspecto ya que se encuentran cumpliendo todos los estándares .

El segundo objetivo específico que tienen impacto sobre el propósito es , la Planificación del trabajo del día con pausas de 10m es factible ya que tiene efecto directo ya que al tener pausas el colaborador podrá liberar el estrés de una manera asertiva ,en cuanto a la finalidad técnica se pondero con 5 ya que los colaboradores se encontraran a

gusto con este método, en tanto a la factibilidad financiera ,será factible ya que se cumple con todos los requerimientos, la factibilidad social tienen una ponderación de 5 ya que los colaboradores se encontraran contentos al realizar estas pausas, en cuanto a la factibilidad política será factible ya que se están cumpliendo con todos los parámetros.

El tercer objetivo tienen una ponderación con el propósito por lo que se le da una ponderación de 5 cual es Manejo y distribución correcta de recursos financieros con la prevención de enfermedades ocupacionales en el estudio jurídico la ponderación fue dada ya que si existe un correcto manejo de los recursos financieros se evitara el estrés en los colaboradores en cuanto a la finalidad técnica se pondero con 5 ya que la recolección de datos será de acuerdo a técnicas de recolección de datos como la encuesta con los trabajadores, en cuanto a la factibilidad financiera se pondero con 4 es decir se cuenta con el presupuesto para poder brindar talleres relacionados con el manejo correcto del dinero.

El propósito es Prevenir el Riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados lo que tiene una finalidad financiera de 5 ya que se cuenta en la empresa con el recurso para poder realizar el proyecto en cuanto a la factibilidad técnica se recolectara datos mediante técnicas de recolección de datos, en cuanto a la factibilidad social se pondera con 5 por la razón de que la sociedad se beneficiara debido a que se desea prevenir enfermedades ,en los colaboradores de la empresa, en cuanto a la factibilidad política se pondero con 4 ya que las leyes que se siguen para la realización del proyecto ,se cumple estrictamente,.

En conclusión, hemos determinado que nuestro proyecto es factible de realizarse ya que bajo los parámetros mencionados en la parte anterior se mantiene una categoría alta.

4.02. Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Ver apéndice G (anexos)

Análisis de la matriz de análisis de impacto de los objetivos

La matriz de análisis de los objetivos es una herramienta que nos permite analizar cada uno de los objetivos propuestos para la realización del proyecto conocer si son factibles y el impacto que producen cada uno de ellos.

El primer objetivo específico la distribución correcta del trabajo es un factor importante cual se realizara ya que es factible ya que la correcta distribución de trabajo ayudara a la organización a desenvolverse de una manera óptima, En cuanto al impacto de genero Se respetara los derechos de los colaboradores ,sin ningún tipo de discriminación., en tanto al impacto ambiental, Beneficiará a que los colaboradores se encuentren motivados y relajados, en tanto a la relevancia se realice manuales de funciones para cada uno de los cargos. La sustentabilidad Cuando se pone en práctica manuales de funciones y estudios de puestos.

El segundo objetivo específico es la Planificación del trabajo del día con pausas de 10 minutos. el cual tiene una factibilidad de lograrse por la razón, de que así los colaboradores podrán tener un momento de liberación de estrés, en cuanto al impacto de género, Se estará cuidando la salud de los trabajadores.

Y respetando sus derechos de acuerdo al impacto ambiental, El ambiente de trabajo será adecuado para la realización de cada uno de sus actividades de acuerdo a la relevancia que tiene este objetivo, Realizar estudios sobre cuáles son las horas donde hay mayor

aglomeración de trabajo. Y de acuerdo a la sustentabilidad, del proyecto se da. Cuando se pone en práctica manuales de funciones y estudios de puesto.

El tercer objetivo específico es -Manejo y distribución correcta de recursos financieros. En cual tiene una factibilidad de lograrse ya que se realice ya que teniendo un manejo correcto de los recursos no habrá estrés en los colaboradores. De acuerdo al impacto de genero Los colaboradores se encontrarán tranquilos con un manejo correcto del dinero, en el aspecto del impacto ambiental

Se dará como resultado en la oficina de trabajo habrán mejores relaciones interpersonales, en cuanto a la revelación del proyecto se dará con la actividad de que se realice talleres del manejo correcto del dinero y de acuerdo a la sustentabilidad, se dará en contaste una Educación financiera de manejo de recursos.

De acuerdo al propósito tiene una factibilidad de lograrse por la razón, ya que se puede prevenir enfermedades ocupacionales mediante chequeos de prevención., en cuanto al impacto que este tiene en el aspecto de género, este proyecto se estará resguardando los derechos humanos, y dando cumplimiento a las obligaciones del empleador estipuladas en el código laboral. El impacto que tiene este sobre el ambiente dará como consecuencia, que se Favorecerá el clima laboral ya que los colaboradores estarán más serenos, sin malestar. En cuanto a la relevancia se realizará charlas sobre síntomas y tratamientos de enfermedades ocupacionales. Y en razón de la sustentabilidad se dará la realización de chequeos de prevención cada 6 meses.

4.03. Diagrama De Estrategias

Ver apéndice H (anexos)

Análisis de diagrama de estrategias

El diagrama de estrategias nos permite visualizar cual es nuestra finalidad que en el caso de proyecto de la elaboración de guía de pausas activas con la finalidad de prevenir enfermedades ocupacionales en el estudio jurídico Eljuri López y Asociados es el tener Colaboradores concentrados y productivos el objetivo general es ,Prevenir el Riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados y los objetivos específicos son el poseer colaboradores serenos por la cual las actividades a realizar son ,talleres de relación y realizar pausas activas

El segundo objetivo específico es que exista en el estudio jurídico Bajo riesgo de obtener conductas perjudiciales como el tabaquismo y el alcoholismo. En los colaboradores las actividades a realizar son los siguientes talleres de motivación, y charlas sobre tabaquismo y alcoholismo.

4.04. Matriz del marco Lógico

Ver apéndice I (anexos)

Es una herramienta para facilitar el proceso de conceptualización para la evaluación de un proyecto. Su propósito es brindar una estructura de planificación y comunicar una información asertiva del proyecto.

Identifica elementos cualitativos y cuantitativos nos presenta como se va desarrollando el proyecto maximizando las actividades a realizar.

CAPITULO V

5.01 Antecedentes de la propuesta

Las pausas activas surgen, principalmente, como respuesta a la creciente aparición de las diferentes enfermedades laborales asociadas a factores ocupacionales como las actividades repetitivas y de fuerza. (Humano, 2017)

El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en los empleados sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; buscamos promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por estas. (Humano, 2017)

Las acciones encaminadas a la reducción de las lesiones osteomusculares se desarrollan a través de pequeñas rutinas de ejercicios durante la jornada laboral, cuyos objetivos principales son prevenir enfermedades osteomusculares, disminuir el estrés y generar espacios de bienestar. La presente cartilla es una guía para el líder de pausas activas, orientada a minimizarla aparición de desórdenes músculo-esqueléticos por la exposición a factores de riesgo laboral, con el fin de promover y prevenir las lesiones osteomusculares

que presentan los trabajadores del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF. Y así fortalecer ambientes de trabajos seguros y saludables. (Humano, 2017)

Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral. (Ada shared services solutions, 2013).

Las pausas activas durante la jornada laboral son esenciales ya que, debido actividades repetitivas, los músculos del cuerpo de encuentran contraídos, se acumula el estrés, por consecuencia sino realizamos pausas activas tenemos una probabilidad alta de contraer una enfermedad ocupacional.

5.02 Justificación De La Propuesta

La propuesta de la elaboración de una guía de pausas activas en el estudio jurídico Eljuri López y asociados surgió porque los colaboradores del Estudio Jurídico se encuentran con niveles altos de estrés.

Actualmente los trabajadores presentan síntomas que son muy notables que han influido en su rendimiento y productividad en el desarrollo de sus funciones. Además, esto produce cambios de humor y afecta a las relaciones interpersonales causando conflictos constantes y desacuerdos entre los miembros de la organización.

La presente guía se elaborara debido a un previo estudio en el cual se determinó que el nivel de ausentismo laboral es notable debido a que los colaboradores presentan sintomatología de enfermedades ocupacionales, por ello faltan a su trabajo y como consecuencia la productividad baja. Y esto lo demuestra los resultados que arrojaron que de 15 casos que se manejan semestralmente solo 10 fueron culminados con éxito .

Con la realización de esta guía de pausas activas se busca reducir al máximo el estrés y la probabilidad de contraer una enfermedad ocupacional tanto en los directivos como en los colaboradores del estudio jurídico, y junto con ello fomentar en cada uno de los miembros que conforman el estudio jurídico Eluri López y Asociados el interés en cuidar de su salud física y mental en el ámbito laboral, así como en su vida personal.

La efectividad de la presente guía se demostrara mediante los índices de productividad semestralmente , y los exámenes médicos que se reliazan mensualmente.

Los ejercicios que constan en la guía son muy fáciles de hacer y muy prácticos, con la realización de estos se disminuirá la carga de estrés y se relajarán y ayudarán a la movilidad de cada uno de los músculos del cuerpo.

Además se utilizará música relajante como: sonidos del mar, del viento y sonidos de la naturaleza ya que la música estimula el ritmo cardíaco y esto también contribuye a mejorar el nivel de concentración y memoria

5.03 Objetivo General

Prevenir el Riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados.

5.04 Orientación para el estudio

5.04.01 Guías

Las guías se proponen facilitar la labor de los usuarios, profesionales, investigadores, que deben preparar la información necesaria a fin de que, los planes, proyectos, tesis, se sometan a la decisión, con un grado aceptable de seguridad, de haber incluido los principales elementos de juicio. (archivístico, 2015)

Se procura perfeccionar el propósito de uso de los recursos informativos. La guía es un documento a través del cual se orienta o conduce hacia un objetivo señalado, en este caso, los documentos. (archivístico, 2015)

Las guías se clasifican en:

- Guías de motivación
- Guías de Aprendizaje
- Guías de Comprobación
- Guías de síntesis
- Guías de Aplicación
- Guías de Estudio
- Guías de Lectura
- Guías de Observación

- Guías de Refuerzo

5.04.02 Importancia de las guías de pausas activas

Las guías son de gran importancia ya que nos detallan o nos explican paso a paso, en las guías de pausas activas nos demuestran cómo debemos realizar los ejercicios y de qué manera lo vamos a realizar.

Por ello la utilización de estas es realmente importante ya que se detalla cuanto tiempo debemos realizar el ejercicio, en qué condiciones, y cuantas veces lo debemos repetir.

5.04.03 Perfiles de puesto

El perfil del puesto permite identificar las aptitudes, cualidades y capacidades que, conforme a su descripción, son fundamentales para la ocupación, son elementos en el perfil del puesto: Escolaridad y/o Áreas de Conocimiento.

El nivel, grado y/o área de estudios requerido para alcanzar los objetivos específicos del puesto. Experiencia.- Conocimientos y habilidades generados a través del tiempo, considerando entre otros elementos, el orden y duración en los puestos desempeñados en el sector público, privado o social, el nivel de responsabilidad, de remuneración y la relevancia de las funciones o actividades encomendadas. (publica, 2016)

Este documento básicamente nos ayuda a llevar un proceso de selección de personal exitoso basado en conceptos definidos y no en aspectos subjetivos (como si es simpático el entrevistado, me cae bien, etc.) con esto nos estamos ahorrando tiempo y dinero.

5.04.03.01 Perfiles del Puesto del Estudio Jurídico Eljuri López

5.04.03.01.01 Gerente General

Tabla 1: Perfil de puesto Gerente General

TITULO DEL CARGO	G. OCUPACIONAL - CATEGORÍA
GERENTE GENERAL	Jefatura
I. RESPONSABILIDADES GENERALES	
El Gerente General es responsable de la administración eficiente de los sistemas y recursos que conforman la organización.	
II. COMPETENCIA TÉCNICA	
Generales	Específicas
Formación cuarto nivel Maestría en derecho Procesal.	<u>Formación Profesional:</u> Título universitario en derecho. <u>Grado Académico de Maestría:</u> (Obligatorio) Derecho procesal <u>Experiencia:</u> Dos años de los cuales deberán ser en roles de dirección y/o gerencia, de preferencia en empresas jurídicas. <u>Otros:</u> Conocimiento de Inglés Conocimiento de software Competencias • Liderazgo • Pensamiento estratégico • Trabajo en equipo • Compromiso y Ética • Capacidad de Análisis y Solución de Problemas
Riesgos del cargo	
1. Riesgos ergonómicos	3. Riesgos físicos
2. Riesgos psicosociales	

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Investigación Propia

5.04.03.01.02 Asesores legales (Abogados)

Tabla 2: Asesores Legales

TITULO DEL CARGO	G. OCUPACIONAL - CATEGORÍA
Asesores Legales	Jefatura
I. RESPONSABILIDADES GENERALES	
- Asesorar a los clientes de una manera ética, acertada. - Dar seguimiento a los casos asignados.	
II. COMPETENCIA TÉCNICA	
Generales	Específicas
Formación tercer nivel en ciencias jurídicas.	<u>Formación Profesional:</u> Título universitario en derecho. <u>Grado Académico de Maestría:</u> (Obligatorio) <u>Especialización:</u> (Deseable) Penal Civil <u>Experiencia:</u> Dos años ejerciendo la profesión en derecho OTRAS COMPETENCIAS - Liderazgo - Pensamiento estratégico - Trabajo en equipo - Compromiso y Ética
Riesgos del cargo	
1. Riesgos psicosociales 2. Riesgos ergonómicos	3. Riesgos físicos

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Investigación Propia

5.04.03.01.03 Asistente legal

Tabla 3: Asistente Legal

TITULO DEL CARGO	G. OCUPACIONAL - CATEGORÍA
Asistente Legal	Operativo
I. RESPONSABILIDADES GENERALES	
- Asistir al Jefe inmediato. - Dar seguimiento contante a los casos designados. - Entregar reportes sobre los casos a su jefe inmediato.	
II. COMPETENCIA TÉCNICA	
Generales	Específicas
Formación de tercer nivel en curso en derecho.	Formación Profesional: Universidad en curso Otros conocimientos Conocimiento de ofimática COMPETENCIAS - Adaptabilidad - Trabajo en equipo - Pensamiento estratégico
Riesgos del cargo	
1. Riesgos ergonómicos. 2. Riesgos físicos	3. Riesgos psicosociales

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

5.04.03.01.04 Secretaria

Tabla 4: Secretaria

TITULO DEL CARGO	G. OCUPACIONAL - CATEGORÍA
Secretaria	Operativo
I. RESPONSABILIDADES GENERALES	
- Manejo de archivo - Redacción de documentos - Asistir al gerente y a los asesores legales - Revisión de casilleros judiciales diariamente. - Recepción - Atención de llamadas telefónicas	
II. COMPETENCIA TÉCNICA	
Generales	Específicas
Formación bachiller en secretariado ejecutivo.	Formación Profesional: Título de bachiller Especialización: (Deseable) Secretariado Experiencia: Tres años en posiciones de secretariado. Competencias • Pensamiento estratégico • Trabajo en equipo • Compromiso y Ética
Riesgos del puesto	
1. Riesgos ergonómicos 2. Riesgos psicosociales	3. Riesgos Físicos

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Investigación Propia

5.04.04 Ejercicios Pausas Activas

- Respiratorio
- Estiramiento y flexibilidad
- Activación muscular
- Movilidad articular
- Visual

5.04.04.01 Ejercicio de respiración

Riesgo psicosocial: (estrés, fatiga)

Enfermedad: Taquicardia, Hiperventilación, paro cardio respiratorio.

Instrucciones:

1. En una silla siéntate cómodamente, con la espalda recta.



2. Inhale por la nariz y exhale por la boca (repita cinco veces).



3. Concéntrate en tu respiración, enfócate en la entrada y salida de aire.



Instrucciones:

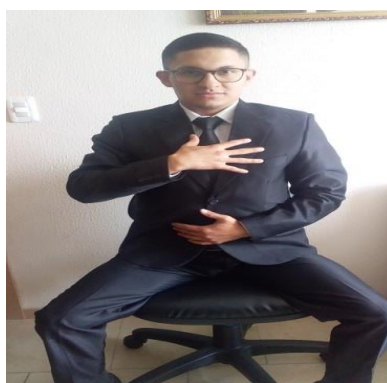
1. Coloca una mano en la parte superior del pecho y la otra en el abdomen.



2. Inspira lenta y profundamente

3. La mano de tu pecho debe subir a la vez que coges aire y la de tu abdomen debe permanecer quieta.

Repetir tres veces.



5.04.04.02 Estiramiento y Flexibilidad

Riesgo: Ergonómico, psicosocial

Enfermedades: Lumbalgia, hernia discal, hombro doloroso, cifosis, fatiga crónica gastritis, colon irritable, obesidad.

Instrucciones:

1. Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y en la región superior en la espalda. Realiza este ejercicio por 15 segundos.



2. Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón.



3. En esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego a lado izquierdo.



5.04.04.03 Ejercicios de Actividad Muscular

Riesgo: Ergonómico, psicosocial

Enfermedad: Tenosinovitis, aguda, fatiga crónica, paro cardio respiratorio, derrame cerebral.

Instrucciones:

1. Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repite el movimiento hacia adelante.



2. Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos y descansa.

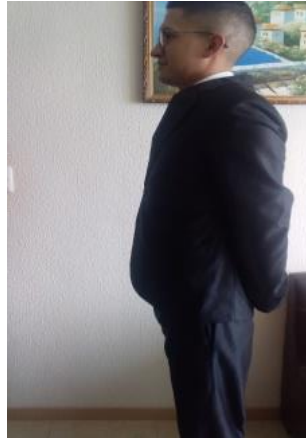


3. Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento dibujando los círculos hacia atrás.

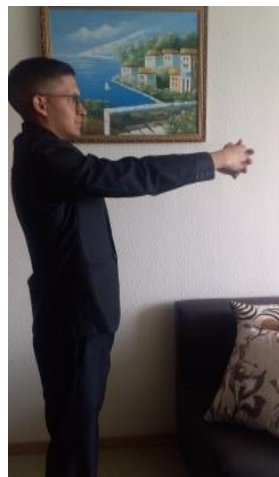


Instrucciones:

1. Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta hasta sentir una leve tensión. Sostén por 5 segundos.



2. Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia adelante empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos.



3. Encorva ligeramente la espalda y lleva la cabeza entre los brazos, sostén por 5 segundos y descansa los brazos.



4. Coloca las manos entrelazadas detrás de la cabeza y lleva los codos hacia atrás estirándolos. Sostén por 5 segundos, relájate llevando los codos ligeramente hacia adelante.

**Instrucciones:**

1. De pie con la espalda recta, levanta tu rodilla derecha como si fuera a tocar el pecho y abrázala con ambos brazos, mantén por 10 segundos y cambia de pierna.



2. Con los pies separados, rodillas semiflexionadas y la espalda recta, lleva la cabeza sobre la mano izquierda sobre la cabeza inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo, sostén por cinco segundos y vuelve al centro.



5.04.04.04 Ejercicios de movilidad Articular

Riesgo: Ergonómico

Enfermedades: Síndrome del túnel carpiano, tendinitis, artritis, artrosis

Instrucciones:

1. Mantenga el brazo recto.

Agarre sus dedos con la otra mano.

Lentamente doble los dedos hacia atrás (con la palma hacia fuera) hasta que sienta un estiramiento en la muñeca.

Sostenga esta posición por 10 segundos. Repita 5 veces.



2. Con una mano a la vez, flexiona dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúa con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realiza el ejercicio con la otra mano.



5.04.04.05 Ejercicios visuales

Riesgo: Físico psicosocial

Enfermedad: Síndrome de ojo seco, fatiga visual

Instrucciones:

1. Parpadea varias veces, hasta que los párpados se vuelvan húmedos.



2. Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro.



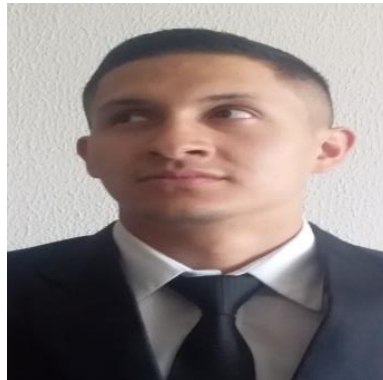
Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces.

Luego, dirige tu mirada hacia arriba. Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro.

Haz lo mismo mirando al suelo.



Realiza movimientos circulares con los ojos. Primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repite este ejercicio 3 veces.



5.05 Relación De Contenidos

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la energía corporal y refrescar la mente.

Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones.

Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada.

Aunque algunas empresas lo implementan como parte de sus actividades durante la semana debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de Salud Ocupacional, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen porque no consideran la importancia de su inversión. Sin embargo, es importante hacer cuentas.

Después de un tiempo de trabajar diariamente en los mismos roles, las personas comienzan a reportar molestias y dolores que deben solucionarse inmediatamente a través de fisioterapias, remisiones a especialistas e incluso incapacidades.

Una de las maneras más prácticas de evitar cualquier tipo de deterioro físico y mental es reservar un tiempo de 15 a 30 minutos para hacer ejercicios caminar o simplemente descansar de la rutina diaria.

5.05.01 Base Legal

La OIT (Organización Internacional del trabajo) es el ente regulador a nivel mundial por ello sus objetivos principales son promover los derechos laborales, fomentar oportunidades de trabajo decente, mejorar la protección social y fortalecer el diálogo al abordar los temas relacionados con el trabajo

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), alrededor de 2 millones de personas en el mundo mueren anualmente por riesgos presentados en sus respectivas organizaciones.

El Ecuador tiene 18 acuerdos con la OIT. Uno de estos convenios es el C121: Convenio sobre las prestaciones en caso de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, donde se establece lo siguiente: indemnización en el caso de accidentes y enfermedades profesionales y la protección al trabajador. (Trabajo, 1967)

La Organización Internacional del Trabajo obliga a los gobiernos a aplicar políticas preventivas. Desde que Ecuador firmó el Acuerdo de Cartagena con la OIT que se realizó el 5 de febrero de 1969 se comprometió, a establecer una adecuada política preventiva a través del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo, que busca mejorar las condiciones de los trabajadores en los ámbitos relacionados con su seguridad y salud.

Desarrollar consciencia preventiva y hábitos de trabajo seguros en empleadores y trabajadores; disminuir las lesiones y daños a la salud provocados por el trabajo, y mejorar la productividad en base a la prevención son parte de ese acuerdo.

MARCO LEGAL

El programa creado por el ministerio de trabajo denominado como : Dirección de Seguridad y Salud en el trabajo está sustentado en el Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT, Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales. (TRABAJO M. D., 2018)

Art. 326.- El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios:

5. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un Ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, Seguridad, higiene y bienestar.

OBJETIVOS

Entre los objetivos que persigue el Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo que fue creado por el Ministerio de Trabajo están:

- Mejorar las condiciones de los trabajadores referentes a Seguridad y Salud.
 - Desarrollar consciencia preventiva y hábitos de trabajo seguros en empleadores y trabajadores
 - Disminuir las lesiones y daños a la salud provocados por el trabajo
 - Mejorar la productividad en base a la gestión empresarial con visión preventiva.
- Ministerio de trabajo.

5.06 Metodología

5.06.01. Modelo de encuesta

Indique cuál es su género

Femenino ☐

Masculino ☐

1. ¿Conoce usted que es una enfermedad ocupacional?

SI ☐

NO ☐

2. ¿Usted padece alguno de estos síntomas durante la jornada laboral?

Dolor de cabeza ☐

Tensión en el área del cuello ☐

Dolores estomacales ☐

Molestias en la mano ☐

Otros especifique.....

3. De acuerdo a su criterio cuál de estos factores es el principal desencadenante para una enfermedad ocupacional

- Estrés ☐
- Tareas repetitivas ☐
- Carga excesiva de trabajo ☐

4. ¿Usted cree que una enfermedad ocupacional le puede llevar a la muerte?

SI ☐

☐

NO

5. ¿Conoce usted que son las pausas activas?

SI

☐

NO

☐

6. ¿Usted desearía tener momentos de liberación de estrés, durante la jornada laboral

SI

☐

NO

☐

7. ¿Usted desearía realizar pausas activas con el fin de prevenir una enfermedad ocupacional?

SI

☐

NO

☐

5.06.01.02 Tabulación

La encuesta fue realizada por cinco colaboradores del estudio Jurídico Eljuri López lo cual arrojó los siguientes resultados:

Tabla 5: Género

Masculino	Femenino
4	1

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

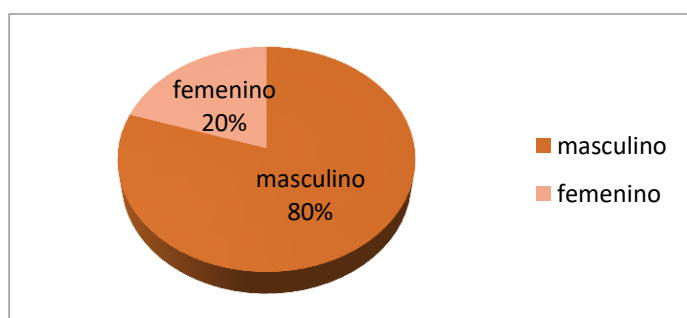


Ilustración 1: Genero

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

La encuesta que se realizó a los 5 colaboradores del estudio jurídico ELJURI López determinó que cuatro de los colaboradores correspondían al género masculino que corresponde al 80% del total de los encuestados. Mientras que un 20% corresponde al género femenino.

1. ¿Conoce usted que es una enfermedad ocupacional

Tabla 6: Enfermedad Ocupacional

Si	No
3	2

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

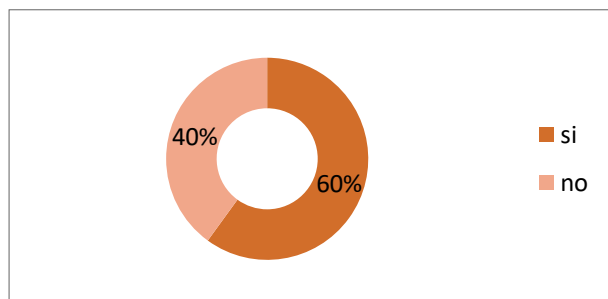


Ilustración 2: Enfermedad Ocupacional

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

La pregunta # 1 consiste en que si los colaboradores tienen conocimiento de que es una enfermedad ocupacional lo cual determino que un 40 % de los colaboradores desconocen que es una enfermedad ocupacional, mientras que un 60% de los colaboradores, si conocen que es una enfermedad ocupacional.

2. ¿Usted padece alguno de estos síntomas durante la jornada laboral?

Dolor de cabeza

Tensión en el área del cuello

Dolores estomacales

Molestias en la mano

Otro especifique.....

Tabla 7: Sintomatología Enfermedad Ocupacional

Dolor de cabeza	1
Tensión en el área del cuello	2
Dolores estomacales	1
Molestias en la mano	1
Otros	0

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

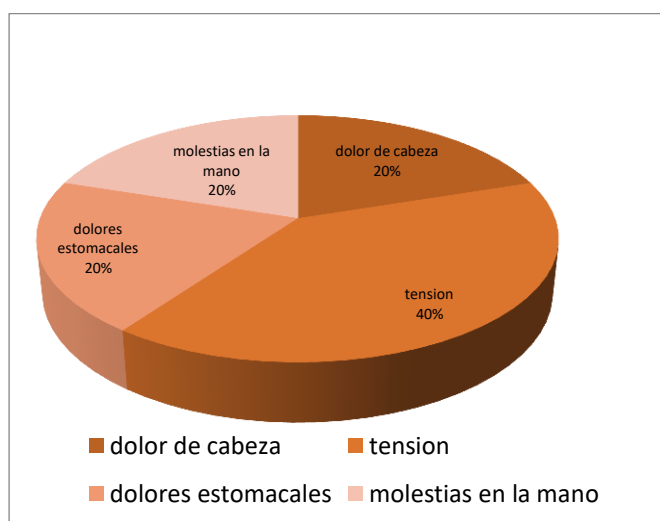


Ilustración 3: Sintomatología Enfermedades Ocupacionales

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

Es una pregunta que tiene vital importancia ya que nos ayuda a determinar que los colaboradores, sufren de dolores de cabeza con un 20%, tensión en el área del cuello 40% de los colaboradores, molestias en la mano un 20% de los colaboradores, y finalmente dolores estomacales un 20%, por ello determinamos que los colaboradores padecen sintomatología de enfermedades ocupacionales

4. ¿Usted cree que una enfermedad ocupacional le puede llevar a la muerte?

Tabla 8: Gravedad de una Enfermedad Ocupacional

SI	NO
3	2

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

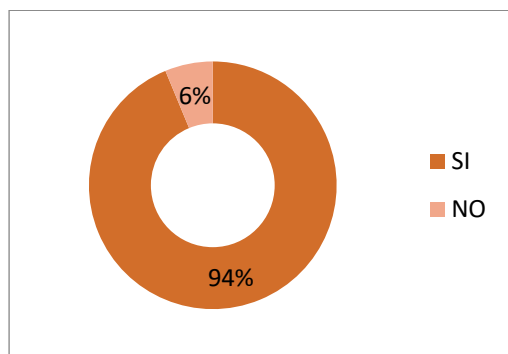


Ilustración 4: Gravedad de una Enfermedad Ocupacional

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

Esta pregunta en cuestión nos ayuda a determinar, Si los colaboradores del estudio Jurídico conocen las consecuencias que desencadenan una enfermedad ocupacional, y el resultado fue el siguiente un 94% conoce que las enfermedades ocupacionales pueden llevar a la muerte, mientras que un 6% determino que las enfermedades ocupacionales, son inofensivas es decir no pueden llevar a la muerte.

5. ¿Conoce usted que son las pausas activas?

Tabla 9: Pausas Activas

Si	No
2	3

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

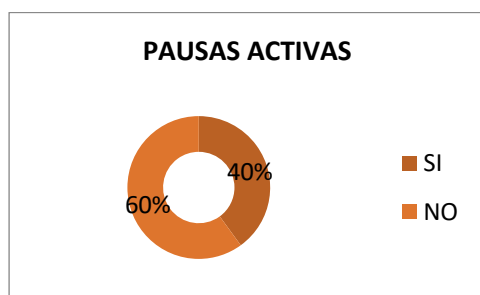


Ilustración 5: Pausas Activas

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

La pregunta en cuestión es muy importante ya que se determina si los colaboradores del estudio jurídico, conocen que son las pausas activas lo cual determino, que un 60% de los colaboradores desconocen que son las pausas activas y un 40% de los encuestados, si conocen que son las pausas activas.

6. Usted desearía tener momentos de liberación de estrés durante la jornada laboral?

Tabla 10: Liberación de Estrés

Si	No
4	1

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

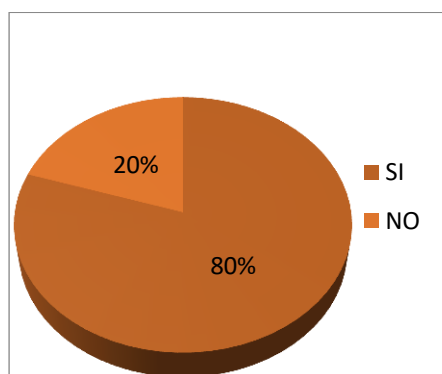


Ilustración 6: Liberación de Estrés

Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

En la pregunta # 6 los encuestados respondieron de la siguiente manera un 80% de los colaboradores encuestados manifestaron que si desearían tener momentos de liberación de estrés durante la jornada laboral, y un 20% respondieron que no desearían tener momentos de liberación de estrés.

7. ¿Usted desearía realizar pausas activas con el fin de prevenir enfermedades ocupacionales?

Tabla 11: Prevención de enfermedades Ocupacionales

Si	No
5	0

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

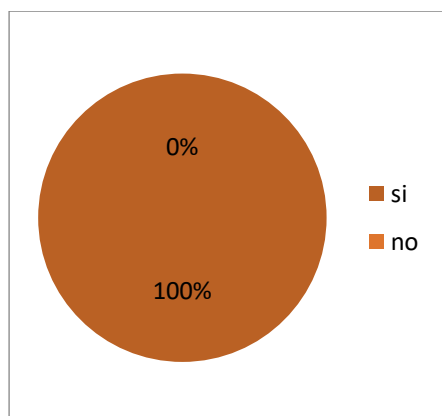


Ilustración7: Prevención de enfermedades Ocupacionales

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

Esta pregunta fue de gran importancia ya que nos ayudó a determinar que los colaboradores realizarían las pausas activas con el fin de prevenir enfermedades ocupacionales.

CAPITULO VI

Aspectos Administrativos

6.01 Recursos

- **Recursos Humanos**

-Abogados	10
-Asistentes legales	10
-Secretaria	1

- **Recursos tecnológicos**

- Computadoras
- Proyectores

- **Infraestructura**

- Sillas
- Escritorios
- Mesa de reuniones
- Sillones

- **Material de Apoyo**

- Trípticos
- Tarjetas de presentación

6.02 CRONOGRAMA

Tabla 12: Cronograma

Actividades	JULIO				AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				
	N° de Semanas				N° de Semanas					N° de Semanas				N° de Semanas				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5
CAPITULO I ANTECEDENTES																		
1.01 CONTEXTO	x																	
1.02 Justificación		x																
1.03 Matriz T		x																
CAPITULO II MAPEO DE INVOLUCRADOS																		
2.01 Mapeo de involucrados			x															
2.02 Matriz de Análisis de Involucrados				x														
CAPÍTULO III OBJETIVOS																		
3.01 Árbol de Problemas					x													
3.02 Árbol de objetivos					x													
CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS																		
4.01 Matriz de Alternativas						x												
4.02 Matriz de Impacto de los Objetivos							x											
4.03 Diagrama de Estrategias								x										
4.04 Matriz Marco Lógico								x										
CAPÍTULO V PROPUESTA																		
5.01 Antecedentes									x									
5.02 Justificación									x									
5.03 Objetivo General										x								
5.04 Marco Conceptual										x								
5.05 Marco Teórico										x								
5.06 Población y Muestra										x								
5.07 Metodología										x								

Fuente: Investigación propia

6.03 Tabla De Presupuesto

Tabla 13: Tabla de presupuesto

Número	Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total	Observación
1	Computador portátil	5	\$400	\$400	Provisto por la empresa
2	Proyectores	2	\$150	\$300	Provisto por la empresa
3	Escritorios	5	\$130	\$650	Provisto por la empresa
4	Sillas giratorias	5	\$60	\$300	Provisto por la empresa
5	Tarjetas de presentación	1000	0.50	\$ 5.00	Provisto por la empresa
6	Copias	150	\$0,03	\$4,50	Información
TOTAL				\$1659	

Elaborado por: Kimberly paredes

Fuente: Investigación propia

CAPITULO VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.01 Conclusiones

- La implementación de la presente guía disminuirá notablemente el riesgo de contraer enfermedades ocupacionales, aumentando la productividad y mejorando el clima laboral.
- La investigación determinó que las pausas activas son una herramienta muy importante para cada uno de los colaboradores del estudio jurídico debido a que son ejercicios que liberan el estrés durante la jornada laboral.
- El presente proyecto nos ayudó a determinar mediante la investigación realizada que las personas no conocen las consecuencias graves que puede desencadenar una enfermedad ocupacional, por ello no toman conciencia del cuidado de su salud.

7.02 Recomendaciones

- Previo a la utilización de la guía se debe realizar un chequeo médico para determinar que no exista riesgos de realizar los ejercicios de la guía es decir que si existe alguna patología del paciente que le impida realizar algún ejercicio, para precautelar la salud de cada uno de los colaboradores.
- Se debe realizar programas de medicina preventiva semestralmente con el fin de determinar enfermedades ocupacionales.
- La guía debe ser manejada de una manera correcta y optima y debe ser dirigido por el asistente de talento humano del estudio juridico, siguiendo cada una de la indicaciones para tener resultados favorables

Bibliografía

- Ada shared services solutions. (12 de 01 de 2013). *Ada Shared Services Solutions*. Obtenido de ADA SHARED SERVICES SOLUTIONS: http://ups-obs.ucr.ac.cr/phocadownload/Temas_de_salud/Actividad_fisica_y_recreacion/Pausas_activas/Programa%20de%20Pausas%20Activas.pdf
- archivistico, M. (15 de 05 de 2015). *Mundo archivistico*. Recuperado el 05 de 09 de 2018, de Mundo archivistico : <http://www.mundoarchivistico.com/?menu=articulos&id=301>
- Bulding, U. C. (12 de 01 de 2016). *Utopia Consultores Coaching y Team Bulding*. Obtenido de Utopia Consultores Coaching y Team Bulding: <http://utopia-consultores.com/estres-laboral-consecuencias-sintomas-y-soluciones/>
- Comercio, E. (13 De Julio De 2016). *El Comercio*. Obtenido de EL COMERCIO: <http://www.elcomercio.com/tendencias/salud-mitigar-estres-laboral-ecuador.html>
- Cuenca, U. C. (12 De 01 De 2015). *Universidad Catolica De Cuenca*. Obtenido De Universidad Catolica De Cuenca: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24644/1/Tesis.pdf>
- Humano, H. g. (01 de 10 de 2017). *Instituto Colombiano de Bienestar Social*.
- IESS (2017). *Insituto Ecuatoriano de Seguridad Social*. Obtenido de Insituto Ecuatoriano de Seguridad Social: https://www.iess.gob.ec/es/web/afiliado/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_3dH2&p_p_lifecycle=0&p_p_col_id=column-2&p_p_col_count=4&_1
- Líderes, R. (01 de 11 de 2016). *lideres*. Obtenido de Lideres: <http://www.revistalideres.ec/lideres/gimnasia-practica-empresas.html>
- Pública, S. d. (12 de 02 de 2016). *Dirección General de Desarrollo Humano y Servicio Profesional de Carrera*. Recuperado el 16 de 10 de 2018, de Dirección General de Desarrollo Humano y Servicio Profesional de Carrera: <http://usp.funcionpublica.gob.mx/manuales/manualesIngreso/documentos/Queeselperfildel puesto.pdf>
- Publica, S. S. (2017). *Scielo Salud Publica*. Obtenido De Scielo Salud Publica: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0864-34662011000300011&script=sci_arttext&tlng=Es
- Telegrafo, E. (11 De 10 De 2013). *El Telegrafo*. Obtenido De El Telegrafo: <https://www.lahora.com.ec/noticia/1101576587/noticia>
- Trabajo, M. D. (12 De 02 De 2018). *Ministerio De Trabajo*. Recuperado El 21 De 10 De 2018, De Ministerio De Trabajo: <http://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>
- Trabajo, O. I. (28 De 06 De 1967). *Organizacion Internacional Del Trabajo*. Recuperado El 21 De 10 De 2018, De Organizacion Internacional Del Trabajo:

https://www.llo.org/dyn/normlex/es/f?p=normlexpub:12100:0::No:12100:P12100_Instrument_Id:312266:No

Trabajo, S. E. (S.F.). Pausas Activas. New York:

<http://guiadeposturasparaoficina.blogspot.com/2012/10/pausas-activas-es-importante-tomar-el.html>.

Valles, u. d. (2018). elaboración de pausas activas. 01,

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4370/1/CB-0460628.pdf>.

Anexos

Apéndice A Determinación del problema Matriz T

Tabla 14: Matriz T

SITUACION EMPEORADA	SITUACION ACTUAL				SITUACION MEJORADA
Mayor número de colaboradores que presenten sintomatología de enfermedades ocupacionales.	Alto riesgo de enfermedades ocupacionales en los colaboradores del estudio jurídico ELJURI LOPEZ Y ASOCIADOS				Colaboradores que gocen de una salud óptima
FUERZAS IMPULSADORAS	REAL	IDEAL	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
1. Realización de ejercicios que liberen el estrés durante la jornada laboral.	1	5	5	2	1. Desinterés de los colaboradores en realizar los ejercicios.
2. Realizar charlas sobre los efectos del mal manejo del estrés.	1	5	4	2	2. Inasistencia del personal a las charlas.
3. Realizar actividades de integración con todos los colaboradores de la empresa.	2	4	4	2	3. Falta de Presupuesto para las actividades de integración.
4. Realizar charlas de salud y seguridad ocupacional	1	4	5	1	4. Inexistencia de un profesional en seguridad y salud ocupacional
5. Elaboración de material didáctico con los ejercicios para que los colaboradores realicen en estos practiquen en la casa.			4		

	1	5		1	5.falta de planificación por el área financiera para la elaboración de material didáctico
--	---	---	--	---	---

Elaborado por: Kimberly paredes

Fuente: Investigación propia

Apéndice B Mapeo de Involucrados

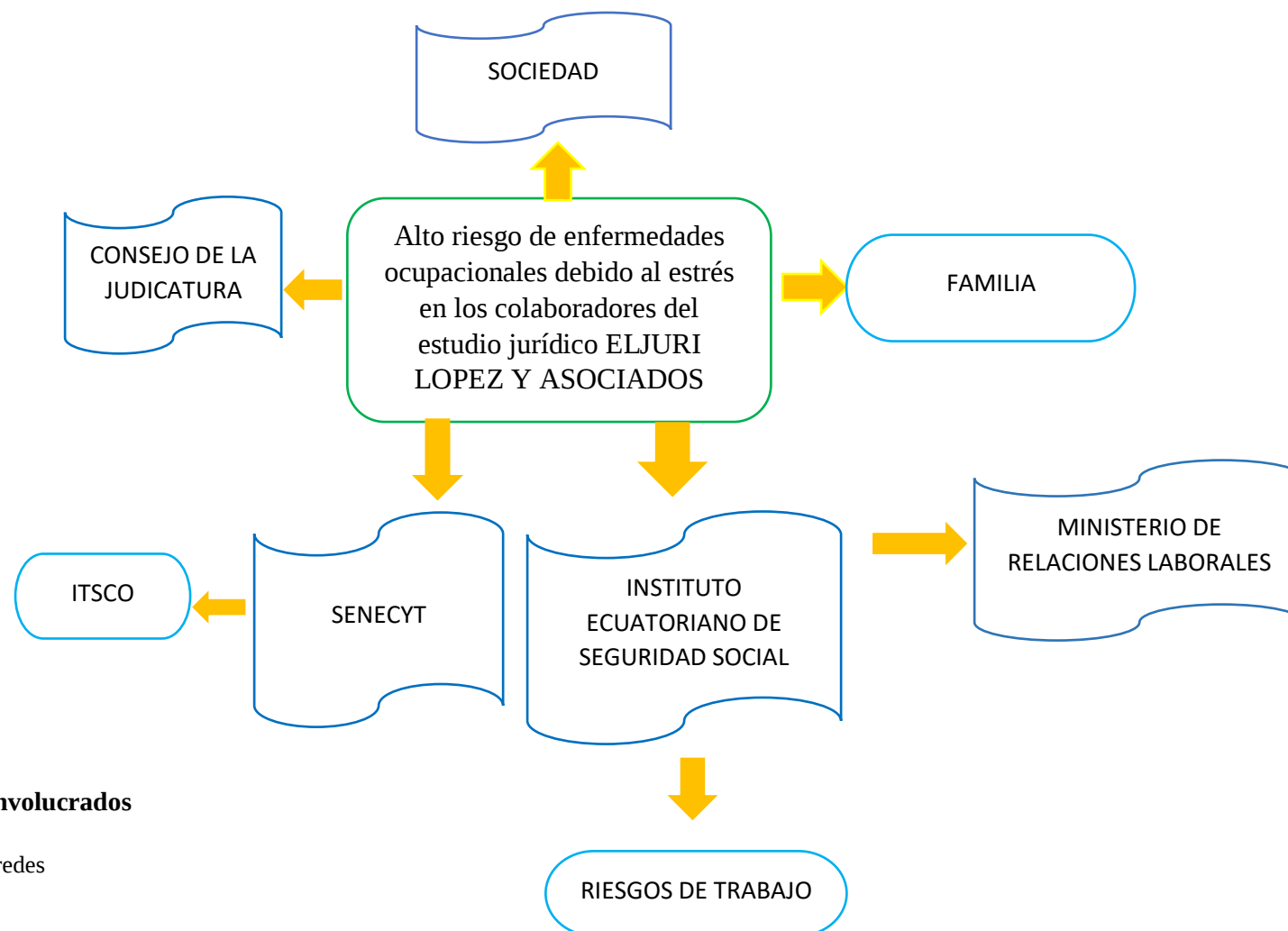


Ilustración 8: Mapeo de involucrados

Elaborado por: Kimberly paredes

Fuente: Investigación propia

APENDICE C Matriz de Análisis de Involucrados

Tabla 15: Matriz de Análisis de Involucrados

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	CAPACIDADES/RECURSOS/MANDATOS	INTERES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
MINISTERIO DE RELACIONES LABORALES	Determinar cuáles son los factores directos que incurren en las enfermedades ocupacionales.	Desinterés de los directivos del estudio jurídico	Proporcionar profesionales en salud ocupacional, económicos, reglamento de salud y seguridad ocupacional Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo art 3.	Reducir el índice de enfermedades ocupacionales	Conflictos políticos
INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL	Chequeos al personal en salud ocupacional para prevenir enfermedades	Desinformación sobre los chequeos periódicos que debe realizarse el personal	Información constante sobre chequeos médicos a las empresas y colaboradores ,y sancionar al trabajador que no asista a los chequeos médicos.Art155 Ley de la Seguridad Social.	Vigilar directamente la salud de los colaboradores	Falta de recursos en el IESS
ESTUDIO	Contar con un	Personal que no	Recursos Económicos que estén destinados a	Mantener un	Ausencia de

JURIDICO ELJURI LOPEZ Y ASOCIADOS	personal sano y productivo.	se preocupe de su salud	mantener un personal sano. Art 38 Código de Trabajo	clima laboral adecuado en el estudio jurídico.	presupuesto
FAMILIA	Disminución de carga laboral que produzca estrés al colaborador	Jornadas de trabajo extendidas sin descansos.	Art 25 Derechos Humanos	Se realice momentos de liberación de estrés durante la jornada laboral	Problemas familiares que incurran en la ausencia del colaborador.
ITSCO	Prevenir enfermedades ocupacionales	Carencia de información sobre los efectos del estrés en jornadas laborales	Información, guías, talleres Art 17 Ley Orgánica de Educación Superior	Reducir el índice de enfermedades ocupacionales mediante pausas activas	Resistencia al cambio por parte de directivos y colaboradores

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

APENDICE D Árbol de Problemas

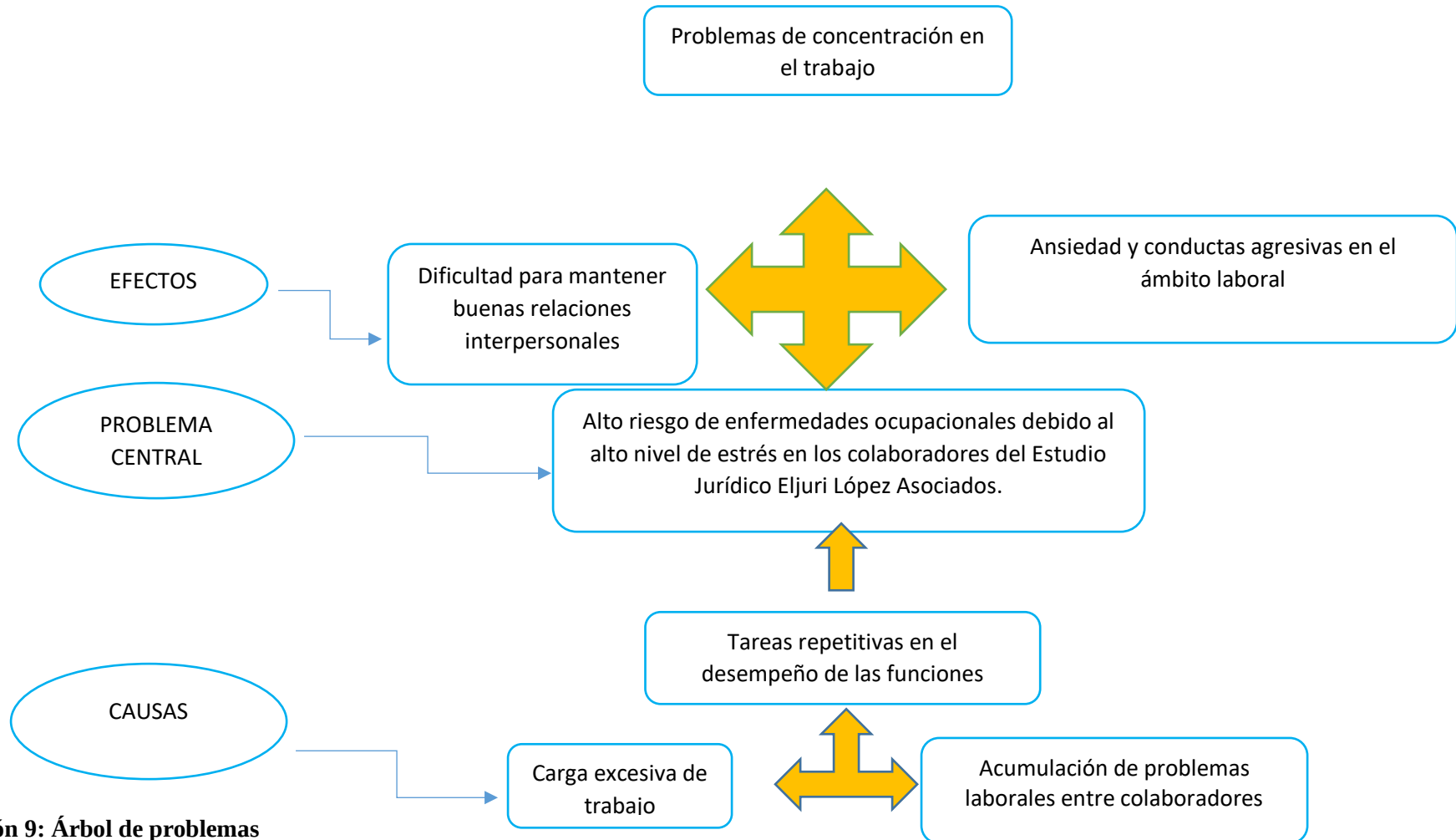


Ilustración 9: Árbol de problemas
Elaborado por: Kimberly Paredes
Fuente: Propia

APENDICE E Árbol de objetivos

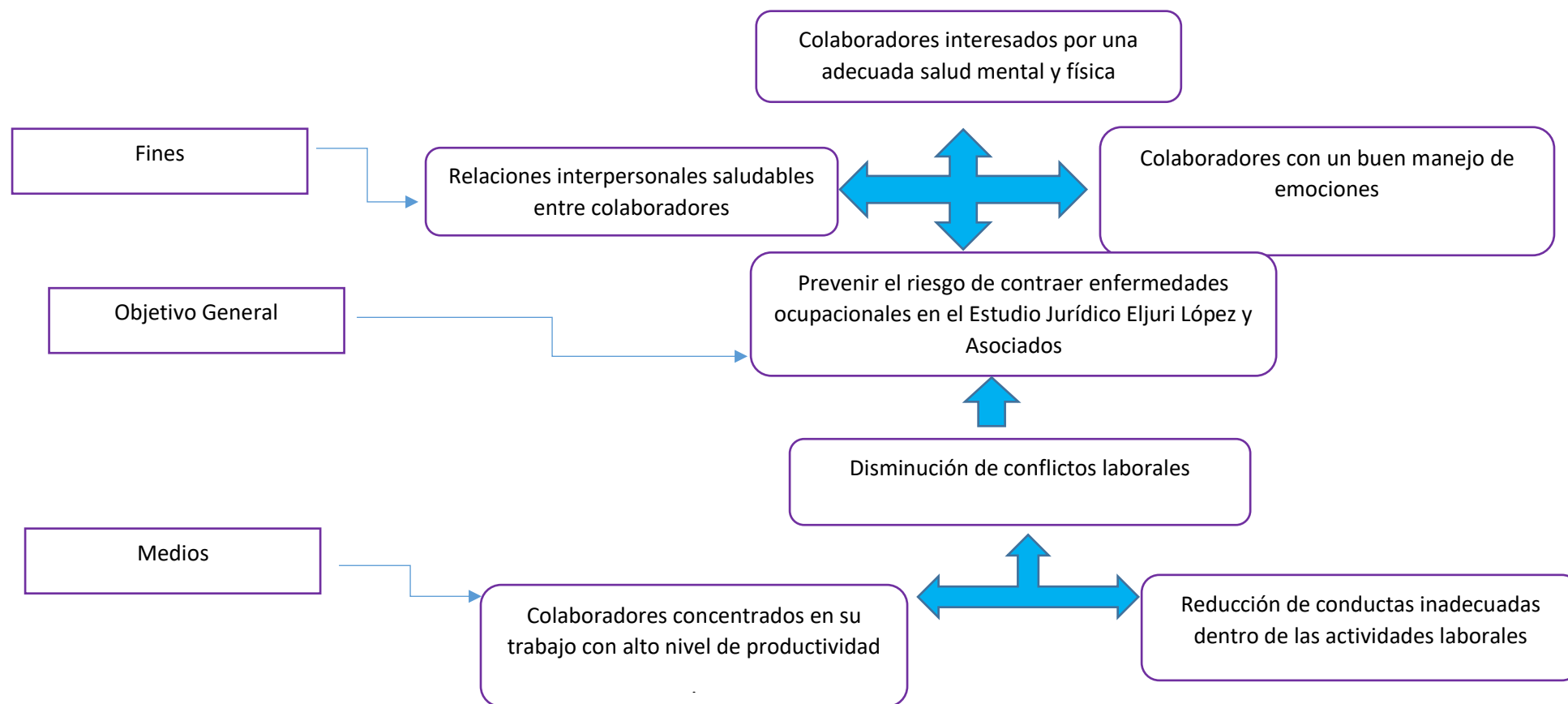


Ilustración 10: Árbol de Objetivos

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

APENDICE F Matriz de Análisis de Alternativas

Tabla 16: Matriz de Análisis de Alternativas

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPOSITO	FINALIDAD TECNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLITICA	TOTAL	CATEGORIA
Relaciones interpersonales saludables entre colaboradores	4	4	5	5	5	23	ALTA
Colaboradores interesados por una adecuada salud mental y física	4	4	4	5	5	21	ALTA
Colaboradores con un buen manejo de emociones	5	5	5	5	5	5	ALTA
Prevenir el riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados	5	5	5	5	5	5	ALTA

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

APENDICE G Matriz de Impacto de Objetivos

Tabla 17: Matriz de Impacto de Objetivos

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	sustentabilidad	Total	Categoría
Relaciones interpersonales saludables entre colaboradores	Es factible de lograrse ya que con la colaboración de los colaboradores se creara un clima laboral propicio.	Se respetará los derechos de los colaboradores sin ningún tipo de discriminación.	Beneficiará a que los colaboradores se encuentren motivados y relajados	Que se realice códigos de convivencia para el estudio jurídico.	Cuando se pone en práctica códigos de convivencia.	5	Alta
Colaboradores interesados por una adecuada salud mental y física	Es factible de lograrse ya que cada uno de los colaboradores del estudio jurídico desean estar sanos.	Se estará cuidando la salud de los trabajadores .Y respetando sus derechos	El ambiente de trabajo será adecuado para la realización de cada uno de sus actividades.	Realizar estudios sobre cuáles son los motivos por que se descuida la salud.	-Realización de chequeos médicos	5	Alta
Colaboradores con un buen manejo de emociones	Es factible de que se realice ya que teniendo un manejo correcto de las emociones se evitará desacuerdos y malos entendidos.	Los colaboradores estarán más relajados.	En la oficina de trabajo existirán mejores relaciones interpersonales.	Que se realice talleres sobre las emociones	-Manejo de emociones	5	Alta

Prevenir el riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados	Es factible ya que se puede prevenir enfermedades ocupacionales (síndrome de túnel carpiano, lumbalgia crónica, tendinitis, etc.) mediante chequeos de prevención.	Con este proyecto se estará resguardando los derechos humanos, y dando cumplimiento a las obligaciones del empleador estipuladas en el código laboral.	Favorecerá al clima laboral ya que los colaboradores estarán más serenos, sin malestar.	Realizar charlas sobre síntomas y tratamientos de enfermedades ocupacionales.	Realización de chequeos de prevención cada 6 meses.	5	Alta
---	--	--	---	---	---	---	------

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

APENDICE H Diagrama de Estrategias

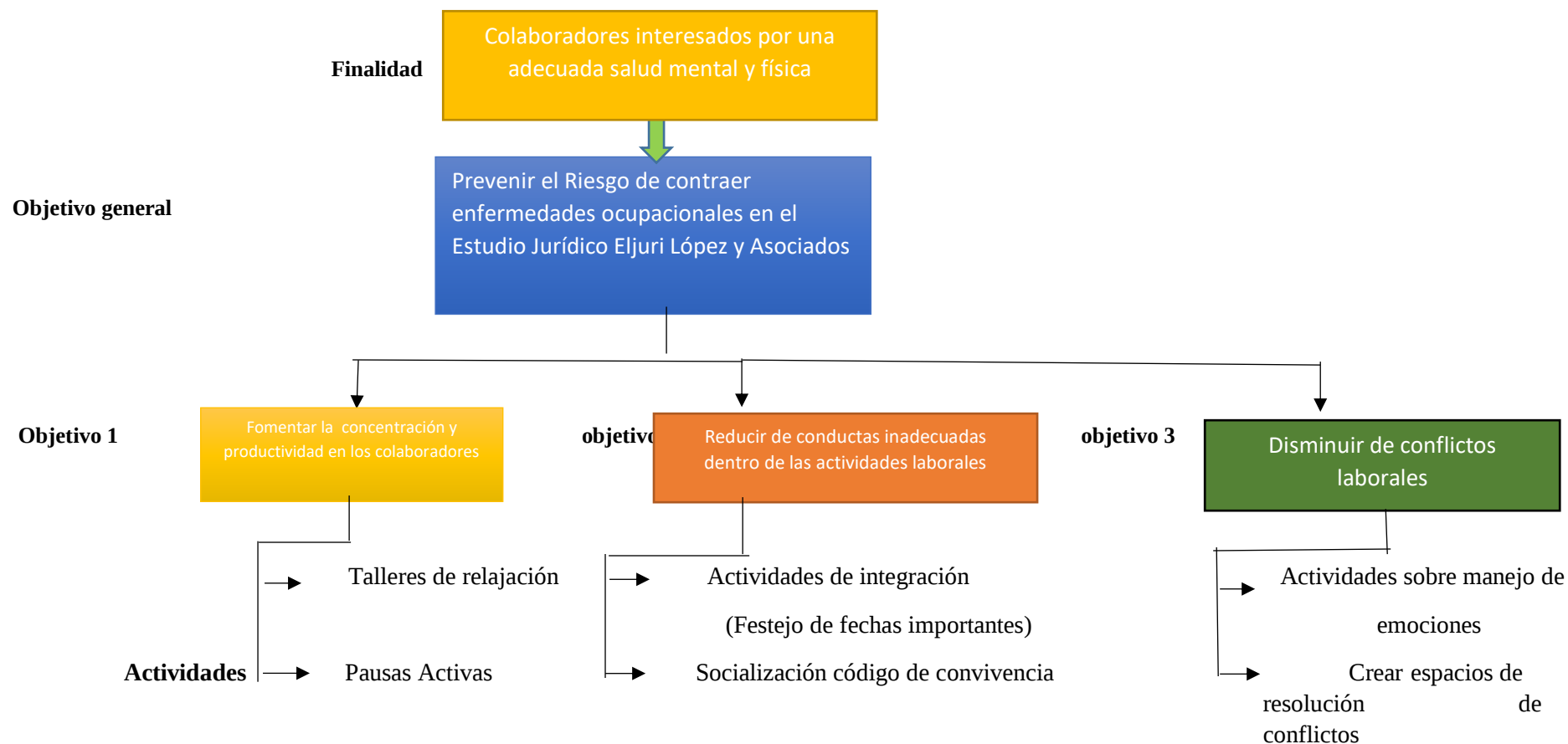


Ilustración 11: Diagrama de estrategias

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

APENDICE I Matriz de Marco Lógico

Tabla 18: Matriz de Marco Lógico

FINALIDAD	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Colaboradores interesados por una adecuada salud mental y física	Mediante charlas informativas al personal sobre enfermedades ocupacionales se procurará disminuir el riesgo de contraer una enfermedad ocupacional en un 90%	Chequeos médicos ocupacionales	El estudio jurídico apruebe pausas activas con el fin de prevenir enfermedades ocupacionales.
Propósito Prevenir el Riesgo de contraer enfermedades ocupacionales en el Estudio Jurídico Eljuri López y Asociados	Realización de chequeos médicos Preventivos al 100% del personal.	Nivel de ausentismo y productividad del personal	Seguimientos periódicos después de la realización de los talleres.

Componentes	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Colaboradores concentrados y con alto nivel de productividad	Correcto manejo del tiempo y distracciones en un 80%.	Número de casos resueltos en el menor tiempo posible.	Evaluaciones a los colaboradores orientadas a resultados.
Reducción de conductas inadecuadas dentro de las actividades laborales	Mediante la Socialización del código de convivencia, tiene como finalidad reducir conductas inadecuadas en un 85%.	Porcentaje de conflictos, durante la jornada laboral.	Sanciones económicas a las personas que se resistan a cumplir el código de convivencia.
Disminución de conflictos laborales	Correcto manejo de emociones de cada uno de los colaboradores, para poder mantener buenas relaciones interpersonales en un 95%.	Talleres de integración del personal	Colaboradores dispuestos a realizar frecuentemente charlas de retroalimentación de acuerdo a conflictos que se producen en la jornada laboral.

ACTIVIDAD	RESUMEN DEL PRESUPUESTO	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS DE ACTIVIDADES
Talleres de relajación (música)	GASTOS CORRIENTES • HONORARIOS PROFESIONALES • SUELDOS SALARIOS • GASTOS DE TRABAJO DE CAMPO • IMPRESIONES • DOCUMENTOS Y SEVICIOS DE INFORMACION GASTOS DE INVERSION EQUIPO DE OFICINA HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS APORTACIONES APORTACION DE LOS USUARIOS AL PROYECTO.	Facturas Comprobantes Recibos	Inasistencia colaboradores
Pausas Activas			Desinterés de los directivos del estudio Jurídico.
Charlas sobre las emociones en el ser humano			Organización inadecuada
Charlas sobre manejo de emociones y resolución de conflictos			Positivo o Negativo

Elaborado por: Kimberly Paredes

Fuente: Propia

ESTUDIO JURIDICO
LOPEZ ABOGADOS
Ejuri Lopez Asoc.
1972

Quito, viernes 14 de diciembre de 2018

Señores

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente.-

Mediante el presente documento el Estudio Jurídico EJURI LÓPEZ Asoc., certifica que la señorita Kimberly Delia Paredes Berliner con cédula de ciudadanía No. 1725543175, realizó la tesis en el estudio preindicado, implementando una guía de pausas activas con la finalidad de prevenir enfermedades ocupacionales. Cumpliendo todos los requerimientos solicitados.

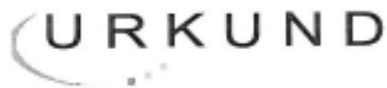
Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Autorizo a la interesada hacer uso de este documento como a bien tuviere conveniente.

Atentamente


Dr. Stalin López Salazar

Amazonas y Robles E4 - 136 (Edificio Proinco Calisto) Of: 601 - 602 - 603
Telefax: 2 547 239 / 2 545 764 / 2543 503 - E-mail: ejurilopez@hotmail.com - Quito - Ecuador



Urkund Analysis Result

Analysed Document: kimy ya xfin (Autosaved).docx (D43125011)
Submitted: 10/26/2018 6:18:00 PM
Submitted By: chirokita_linda@hotmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

RONALD IBARRA TESIS.docx (D23774785)
TESIS ELIZABETH MORALES-PDF.pdf (D37122328)
VEGA MEZA GABRIELA ALEJANDRA.docx (D23395268)
PROYECTO FINAL JESSICA CORONADO V.docx (D23248659)
PROYECTO FINAL JESSICA CORONADO V.docx (D23182290)
<http://prevencionar.com.co/2016/06/13/hora-las-pausas-activas/>
<http://utopia-consultores.com/estres-laboral-consecuencias-sintomas-y-soluciones/>
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24644/1/Tesis.pdf>
https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0864-34662011000300011&script=sci_arttext&tlng=es
<http://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>

Instances where selected sources appear:

15


171639517-1



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
ADMINISTRACION EN RECURSOS HUMANOS

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso de Titulación, se **AUTORIZA** realizar el empastado del trabajo de titulación, del alumno(a) **KIMBERLY DELIA ,PAREDES BERLINER** portador de la cédula de identidad N° 1725543175, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 22 de noviembre 2018

23 NOV 2018
Marcela B.
Sra. Mariela Balseca
CAJA

Fabian Jara
Psic. Fabian Jara
DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN

William Parra
BIBLIOTECA
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
Ing. William Parra
BIBLIOTECA

Samira Villalba
23 NOV 2018
9.8 JBS
COORDINADORA DE PRÁCTICAS

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

Adriana Mendoza
Ing. Adriana Mendoza
DIRECTOR DE CARRERA

Magui Ordoñez
BIBLIOTECA
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
23 NOV 2018
Magui Ordoñez
Sra. Magui Ordoñez
SECRETARIA ACADÉMICA