



CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSO HUMANOS-PERSONAL

**ELABORACIÓN DE UN MODELO INFORMATIVO PARA DISMINUIR EL
ESTRÉS LABORAL EN LA EMPRESA ASISLEG CIA. LTDA. DISTRITO
METROPOLITANO DE QUITO PERIODO 2017-2018**

**Trabajo de Titulación previo la obtención del título de Tecnólogo en
Administración de Recurso Humanos - Personal**

AUTOR: MICHELLE MAITÉ MENESES BRACERO

DIRECTOR: Ing. Diana Patricia Méndez Neira

Quito, 2018.

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 14 de Mayo de 2018

El equipo asesor del trabajo de Titulación del Sr. (Srta.) MENESES BRACERO MICHELLE MAITE de la carrera de ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL cuyo tema de investigación fue: ELABORACIÓN DE UN MODELO INFORMATIVO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN LA EMPRESA "ASISLEG.CIA.LTDA", EN EL DISTRITO METROOPOLITANO DE QUITO, PERIODO 2017-2018. 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. MENDEZ DIANA
Tutor del Proyecto



ING. ALOMOTO TANIA
Lector del Proyecto



ING. FRANKLIN CEVALLOS
Director de Escuela



ING. GIOVANNI URBINA
Coordinador de la Unidad de Titulación

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Michelle Maité Meneses Bracero, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, auténtica, 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.



Michelle Maité Meneses Bracero
C.C. 172548323-2

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, **MICHELLE MAITÉ MENESES BRACERO** portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1725483232 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 **ELABORACIÓN DE UN MODELO INFORMATIVO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN LA EMPRESA ASISLEG CIA. LTDA. DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO PERIODO 2017-2018**; con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



Michelle Maité Meneses Bracero
C.I.: 1725483232

Quito, 23/03/2018

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a mi Dios, por darme salud y paciencia para culminar esta investigación. Agradezco a mis padres Olga y Fausto gracias a ellos puedo ser una mejor persona y profesional.

A todas aquellas personas que han contribuido de alguna manera a la culminación de esta investigación mis más sinceros agradecimientos.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de forma muy especial a Dios que me dio la sabiduría y salud y mis padres: Fausto Meneses y Olga Bracero, a quienes quiero y admiro por su fortaleza y perseverancia para seguir adelante, a pesar de todas las pruebas que Dios pone en el camino y seguir luchando hasta alcanzar nuestros objetivos.

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	i
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
1. ANTECEDENTES	1
1.01 Contexto.....	1
1.01.01 Macro	1
1.01.02 Meso.....	2
1.01.03 Micro.....	3
1.02 Justificación	5
1.03 Definición del problema central / matriz “T”	6
1.03.01 Análisis de la matriz “T”	7
CAPÍTULO II	11
2. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.....	11
2.01. Mapeo de involucrados	11
2.02. Matriz de análisis de Involucrados.....	12
2.03. Análisis de la Matriz de Análisis de Involucrados.....	13
CAPÍTULO III.....	16
3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS	16
3.01 Árbol de Problemas.....	16
3.01.01 Análisis del árbol de Problemas.....	18
3.02 Árbol de objetivos.....	18
3.02.01 Análisis del árbol de objetivos	20
CAPÍTULO IV	21
4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS.....	21

4.01. Matriz de Alternativas.....	21
4.01.01. Análisis de la Matriz de Alternativas	23
4.02. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos	25
4.02.01. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.....	26
4.03. Diagrama de Estrategias.....	27
4.03.01. Análisis de Diagrama Estratégico	28
4.04 Matriz de Marco Lógico	29
4.04.01 Análisis de Matriz de Marco Lógico.....	30
CAPÍTULO V.....	32
5. PROPUESTA.....	32
5.01. Antecedentes de la propuesta.....	32
5.01.01 Alcancé de la propuesta	35
5.01.02 Justificación de la propuesta	35
5.01.03 Objetivo general.....	36
5.01.04 Orientación para el estudio	37
5.01.05 Relación de Contenidos	50
5.02. Metodología Utilizada	51
5.03. Taller	85
5.03.01 Video de Bienvenida.....	86
5.03.02. Reglas de Oro.....	87
5.03.03. Video para iniciar la exposición.....	87
5.03.03.01. Tema N°1 El Estrés Laboral.....	88
5.03.03.02. Tema N°2 Causas del Estrés Laboral	88
5.03.03.03. Tema N°3 Tipos de Estrés Laboral	89
5.03.03.04. Tema N°4 Como Afecta a la Salud del Trabajador	89
5.03.03.05. Tema N°5 Combatir el Estrés Laboral	90
5.04. Retroalimentación	90
5.04.01. Dinámica de Retroalimentación.....	90
5.05. Encuesta	92
5.05.01. Modelo de Encuesta	92
5.06. Encuesta Resultado de la Encuesta	93
5.06.01 Datos Generales	93
5.06.02 Tabulación de la encuesta. (Antes del taller)	94
5.06.03 Tabulación de la encuesta. (Después del taller)	100

CAPÍTULO VI.....	106
6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	106
6.01. Recursos Humanos.....	106
6.01.01 Recursos Audiovisuales.....	106
6.01.02 Infraestructura.....	107
6.01.03. Material de Apoyo.....	107
6.02. Presupuesto.....	108
6.03 Cronograma.....	109
CAPITULO VII.....	110
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	110
7.01. Conclusiones.....	110
7.02. Recomendaciones.....	111
BIBLIOGRAFÍA.....	112
ANEXOS.....	113

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz “T”	6
Tabla 2: Matriz De Análisis De Involucrados.....	12
Tabla 3: Matriz De Alternativas.....	22
Tabla 4: Matriz De Análisis De Impacto De Los Objetivos	25
Tabla 5: Matriz de Marco Lógico	29
Tabla 6: Cronograma del Taller	91
Tabla 7: Género.....	93
Tabla 8: Pregunta N° 1	94
Tabla 9: Pregunta N° 2	95
Tabla 10: Pregunta N° 3	96
Tabla 11: Pregunta N° 4	97
Tabla 12: Pregunta N° 5	98
Tabla 13: Pregunta N° 6	99
Tabla 14: Pregunta N° 1 Después del taller.....	100
Tabla 15: Pregunta N° 2 Después del taller.....	101
Tabla 16: Pregunta N° 3 Después del taller.....	102
Tabla 17: Pregunta N° 4 Después del taller.....	103
Tabla 18: Pregunta N° 5 Después del taller.....	104
Tabla 19: Pregunta N° 6 Después del taller.....	105
Tabla 20: Presupuesto	108
Tabla 21: Cronograma.....	109

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapeo de Involucrados	11
Figura 2: Árbol de Problemas	17
Figura 3: Árbol de objetivos	19
Figura 4: Diagrama de Estrategias	27
Figura 5: Video de Bienvenida	86
Figura 6: Video para iniciar la exposición	87
Figura 7: El Estrés Laboral	88
Figura 8: Causas.....	88
Figura 9: Clasificación	89
Figura 10: Afectos Fisiológicos y Efectos Cognitivos.....	89
Figura 11: Consejos Anti Estrés.....	90
Figura 12: Género	93
Figura 13: Pregunta N° 1	94
Figura 14: Pregunta N° 2.....	95
Figura 15: Pregunta N° 3.....	96
Figura 16: Pregunta N° 4.....	97
Figura 17: Pregunta N° 5	98
Figura 18: Pregunta N° 6.....	99
Figura 19: Pregunta N° 1 Después del taller	100
Figura 20: Pregunta N° 2 Después del taller	101
Figura 21: Pregunta N° 3 Después del taller	102
Figura 22: Pregunta N° 4 Después del taller	103
Figura 23: Pregunta N° 5 Después del taller	104
Figura 24: Pregunta N° 6 Después del taller	105

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	113
Anexo 2	113
Anexo 3	114

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto tiene como objetivo Reducir el estrés laboral, a través de un modelo informativo de la empresa ASISLEG CIA. LTDA., porque existe un alto nivel de enfermedades crónicas en los trabajadores, por tal razón es primordial analizar las diferentes causas existentes y los efectos de cada problemática, para establecer las acciones correctivas en este problema.

Al presentar una propuesta de un modelo informativo de como disminuir el estrés laboral, se pretende mejorar la calidad de trabajo con la mejora de procesos y un mejor ambiente laboral motivando a los colaboradores, de esta manera se busca que cada uno de ellos realice su mejor esfuerzo en la ejecución de las actividades asignadas llevando a la práctica diaria la guía para disminuir el estrés el cual fue elaborado especialmente para disminuir la tensión muscular en la parte de la nuca, espalda, zona lumbar, alineación de la columna, enfermedades coronarias, piel, problemas digestivos, y problemas mentales .

Se recomienda la práctica diaria del modelo informativo de disminución de estrés laboral en donde se les enseña cómo aprovechar el 100% de una pausa activa incrementando una serie de ejercicios kinestésicos corporales en nuestra vida diaria y ejercicios para aliviar el estrés detallados con imágenes para su ejecución dentro y fuera del área de trabajo.

ABSTRACT

The objective of this project is to reduce work stress, through an information model of the company ASISLEG CIA. LTDA., because there is a high level of chronic diseases in workers, for this reason it is essential to analyze the different causes and the effects of each problem, to establish the corrective actions in this problem.

When presenting a proposal of an informative model of how to reduce work stress, it is intended to improve the quality of work with the improvement of processes and a better work environment motivating employees, in this way it is sought that each of them perform their best effort in the execution of the assigned activities leading to daily practice the guide to reduce stress which was developed especially to reduce muscle tension in the back, back, lumbar area, alignment of the spine, coronary heart disease, skin , digestive problems, and mental problems.

The daily practice of the informative model of work stress reduction is recommended where they are taught how to take advantage of 100% of an active pause by increasing a series of corporal kinesthetic exercises in our daily life and exercises to relieve stress detailed with images for their execution inside and outside the work area.

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES

1.01 Contexto

1.01.01 Macro

El presente trabajo investigativo es conocer cómo afecta el estrés laboral en las empresas. El estrés en el entorno laboral es un problema creciente con un costo personal, social y económico notable en el Ecuador en toda situación de estrés en la empresa puede hablarse de la responsabilidad de los directivos y de la propia organización en la medida en la que ésta lo causa o lo facilita, o en la medida en la que no lo detecta a tiempo o no lo remedia. Pero hay una responsabilidad ineludible también que reside en el propio trabajador que es quien debe salir de esa situación, buscar asesoramiento, tomar decisiones difíciles y emprender cambios importantes en algunas parcelas de su vida, siendo a veces necesario incorporarse a un proceso terapéutico, no siempre fácil ni cómodo y a menudo prolongado. Todo ello requiere un esfuerzo y una perseverancia personal e intransferible. El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control.

Nuestro cuerpo se prepara para un sobre esfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. El problema es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento. Desde este punto de vista, puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos. Además produce cambios en: la

percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento.

El estrés laboral surge de un desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración. Sin embargo, en ocasiones es difícil diferenciarlos, ya que sus efectos (psicofisiológicos y/o sociales) pueden ser igualmente duraderos. (Gavilanes, 2014)

1.01.02 Meso

El estrés laboral o estrés en el trabajo es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo. Mediante el estudio de que se realizó, solo en las industrias de Quito hay el 60% de casos de hipertensión, una de las principales enfermedades derivadas del estrés. Esta patología consiste en la estrechez de las arterias y es causada por la tensión que producen las situaciones difíciles. Un cuadro grave de hipertensión puede generar un infarto. Explica que etimológicamente la palabra ‘estrés’ significa ‘sometido a tensión’, y señala que, a nivel laboral, esta patología se puede desarrollar en tres tipos de personalidades.

La primera conlleva de manera exagerada a la competencia es un individuo que siempre está con una súper motivación para el trabajo, pero es irritable y ambicioso, lo que lo hace vulnerable a enfermedades como la hipertensión y la diabetes.

En el segundo tipo están aquellas personas que son lentas en la actividad laboral, quienes no se apremian en absoluto ante la demanda de trabajo. Este grupo, por el bajo rendimiento, está expuesto a despidos.

Mientras, el último grupo se enfoca en aquel individuo que absorbe todas las demandas de la empresa, él incluso se oferta para trabajar en casa y se excede en sus

horas laborales porque necesita que los jefes elogien su trabajo. Estas personas tienen mayor predisposición a sufrir cáncer, alergias, colon irritable y otras patologías psicosomáticas.

Las empresas tienen un papel determinante para evitar que un trabajador sufra de estrés. Explica que la forma en que se comunica la compañía, la estructura en los niveles de liderazgo y no transmitir seguridad (como no ofrecer un contrato fijo) hace que el trabajador desarrolle esta enfermedad.

Sobre las consecuencias que se pueden presentar. Son que un ser que tiene estrés puede volverse agresivo, intratable y sentirse enemigo de la sociedad.

El estrés produce mal humor en el trabajador, lo que a la vez ocasiona problemas familiares. Esto porque su posición de tensión no le permite ser comunicativo con sus seres queridos. Luego se desencadenan una serie de problemas que, por falta de información, incluso terminan destruyendo hogares son los tantos problemas que ocasiona el estrés laboral en una empresa. (Manosalvas, 2013)

1.01.03 Micro

Con la siguiente investigación se comprueba que los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda. están pasando por el estrés laboral que es por la causa de excesiva carga de horarios, los turnos que no son rotativos, por espacios no adecuados para realizar su trabajo diario y otras causantes que el mismo trabajo ofrece, pueden ocasionar estrés laboral; el cual influye en la satisfacción que el empleado siente por la labor que desempeña y como esté afecta su bienestar psicológico, en el ámbito laboral, familiar o social. Hoy en día, se ve que los trabajadores que más producen estrés laboral son aquellos donde las exigencias superan los conocimientos y habilidades de los trabajadores, esto lleva a un costo personal, social y económico notable, ya que las consecuencias del estrés laboral no se limitan a la esfera profesional sino que se extiende a menudo a la vida personal y familiar. Los constantes cambios que se producen en el entorno y las nuevas tecnologías, provocan variación en la naturaleza del trabajo. Ello implica nuevos retos e incremento de las demandas al trabajador, todos estos problemas producidos debido a las exigencias

que enfrentan diariamente, se engloban en un solo término que conocemos como "estrés".

En el ámbito Organizacional, se habla de estrés laboral, que es un fenómeno que afecta a un alto porcentaje de trabajadores en todo el mundo industrializado, y que conlleva un costo personal, psicosocial y económico muy importante. El estrés laboral se ve relacionado con la satisfacción laboral que implica una actitud, o más bien un conjunto de actitudes y una tendencia valorativa de los individuos y los colectivos en el contexto laboral que influirán de una manera significativa en los comportamientos y desde luego en los resultados. También puede ser considerada como la correspondencia entre las demandas de los individuos (expresada en necesidades y motivos) y lo que percibe que la organización propicia y le otorga de una manera u otra.

Si entendemos la Salud como un proceso integral social, físico y mental que se da a lo largo de la vida, asumimos que la forma en que se da el proceso depende en parte de la persona y por otra de las condiciones y oportunidades concretas que encuentre en el medio sociocultural de existencia que facilitan o dificultan esta condición. El resultado se traduce en bienestar psicológico o en enfermedades físicas y psíquicas. Entendemos que el bienestar psicológico no es simplemente la ausencia de malestar o desgaste, sino que se constituye en una disposición relativamente estable a juzgar la vida en términos favorables. El bienestar psicológico constituye, pues, un indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio. Incluye aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida. El tema de la satisfacción laboral, ha sido estudiado como consecuencia de la capacidad de la organización por generar un contexto adecuado para sus empleados, también es determinante del desempeño individual, como la salud y de resultados organizacionales, como las tasas de ausentismo, rotación o indicadores de productividad.

Se pretende lograr con este trabajo, ayudar a los colaboradores de la empresa tener un excelente clima laboral y organizacional, para lograr un buen rendimiento productivo, gozando de un bienestar psicológico, libre de estrés.

1.02 Justificación

En base del objetivo número 1 del plan nacional de desarrollo 2017- 2021 toda una vida, Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. Es el motivo por la cual se realiza esta investigación, que pretende dar un marco más amplio para el entendimiento de la problemática que representa el bajo desempeño dentro de una empresa, sea esta pública o privada. Toda empresa espera que sus trabajadores rindan a su mejor nivel siempre, pero a menudo restan importancia a las necesidades de sus trabajadores, ignorando que el potencial del trabajador es limitado o explotado por la propia empresa dependiendo de cómo ésta se preocupa de brindar atención a las necesidades del personal. La existencia del estrés laboral y sus efectos en los colaboradores son una realidad innegable y conocida a nivel mundial, aunque en toda empresa la presencia de estrés en cierto nivel puede llegar a considerarse normal, porque ayuda a la mejora de habilidades del personal para la consecución de objetivos, el exceso de éste puede traer graves consecuencias a largo y corto plazo. Los efectos del estrés laboral se pueden evidenciar en problemas como el absentismo, disminución de la calidad de ansiedad por comer, estrés laboral, y otros, que producen un impacto negativo considerable en el normal desempeño de trabajadores y empresas, problemas que pueden agravarse si añadimos el desconocimiento sobre este tema de las autoridades encargadas.

1.03 Definición del problema central / matriz “T”

Es una plantilla que contiene el resumen del proyecto o programa. Se compone, en general, de cuatro filas (horizontales) y cuatro columnas (verticales). Cada cuadro puede contener varias celdas por lo que también pueden existir varias hojas.

Tabla 1:
MATRIZ “T”

MATRIZ “T”					
SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Personal con enfermedades graves.	Alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda.				Personal sano y activo generando una mayor productividad.
FUERZAS IMPULSADORA	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Adecuar las instalaciones de los empleados	2	4	4	2	Carencia de presupuesto
Planificar adecuadamente las tareas y actividades de los empleados	2	5	5	2	Desorganización, duplicidad de tareas
Tener horarios flexibles para los trabajadores	2	5	4	1	Los trabajadores no cumplan a tiempo con sus tareas.
Darles un descanso de meditación a los trabajadores	1	5	5	1	Desinterés de los trabajadores en realizar la meditación.
Darles talleres de motivación a los empleados.	1	4	4	2	La empresa no les colabore económicamente a sus trabajadores.

Fuente: Investigación Propia
Elaborado por: Maité Meneses

1.03.01 Análisis de la matriz “T”

En el presente cuadro de la matriz se presenta el alto índice de estrés laboral por la que está pasando la empresa Asisleg Cía. Ltda., en el cual se indica que los trabajadores pueden llegar a una situación muy crítica que les llevara a tener problemas con su salud, psicológicos y en últimos casos les podría causales hasta la muerte.

En el desarrollo de la matriz “t” se indica que se puede llegar a estar en una situación mejorada donde podamos encontrar colaboradores con salud estable y correcto desempeño laboral.

Por lo tanto indica cinco fuerzas impulsadoras las cuales son:

- Adecuar las instalaciones de los empleados para que se desempeñen de mejor manera en una infraestructura apropiada con el espacio necesario para su labor, donde también se corre el riesgo de carencia de presupuesto el desinterés de la gerencia en mejoras de infraestructura de la empresa.
- Planificar adecuadamente las tareas y actividades de los empleados donde se refleje una organización efectiva en el trabajo sin problemas de sobrecarga laboral donde se puede tener el riesgo de desorganización y duplicidad de tareas por parte de los trabajadores.
- Tener horarios flexibles para los colaboradores porque de esta manera tendrán un poco de tiempo para que puedan realizar sus gestiones familiares ya sea ir al médico con sus hijos o cualquier otra situación. Los trabajadores no cumplen a tiempo con sus tareas estos casos se dan porque sienten mucha presión lo cual les impide actuar de manera rápida y eficiente.
- Lugar adecuado de trabajo con todos los instrumentos necesarios para que se desempeñen de mejor manera, porque tienen todo lo necesario para su labor en donde también se corre el riesgo el desinterés de la gerencia en mejoras de

infraestructura de la empresa porque el colaborador necesita sentirse cómodo tener su espacio en su lugar de trabajo.

- Otorgar un descanso de meditación a los colaboradores en un tiempo determinado dentro de su horario de trabajo y tratar de esa manera tener un sitio de trabajo muy acogedor y cómodo a la vez, pero donde también se corre el riesgo con los colaboradores el desinterés de hacer las meditaciones por tratar de acabar de hacer su trabajo o porque no le parece necesario ,
- Establecer talleres de motivación a los trabajadores para poder sacar el 100% de ellos en donde puede darse algunos inconvenientes como que la empresa no les colabore económicamente para las clases de motivación.

Y es como en este cuadro de manera resumida se refleja los Pro y Contras que se dan en estas cinco ideas q se han plantado para combatir el estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01. Mapeo de involucrados

Con base en el mapa de involucrados el equipo de proyecto diseña y aplica estrategias participativas que abran espacio sociopolítico al proyecto y propicien la intervención efectiva y el compromiso de los involucrados con la ejecución del proyecto.

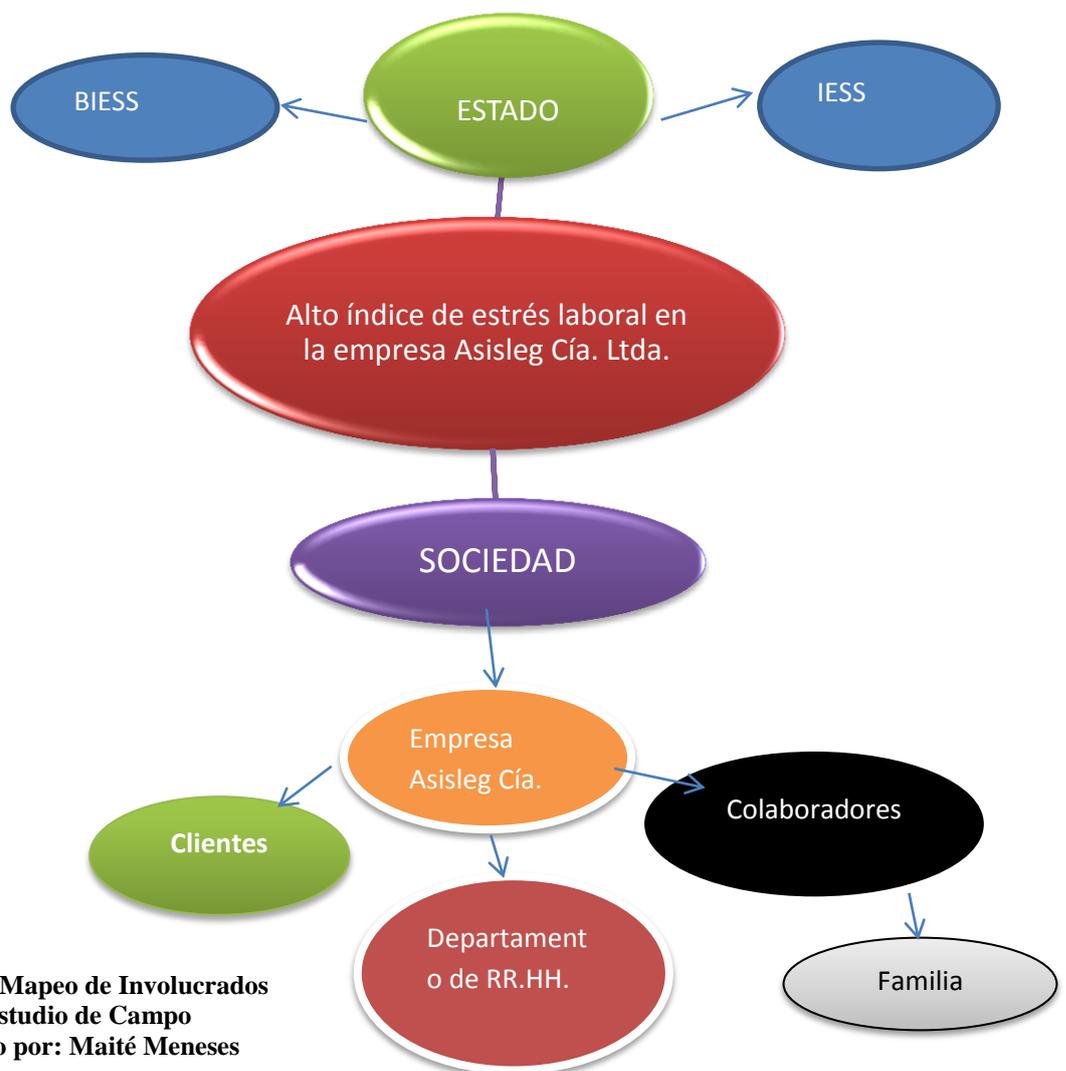


Figura 1: Mapeo de Involucrados
Fuente: Estudio de Campo
Elaborado por: Maité Meneses

2.02. Matriz de análisis de Involucrados

El análisis de involucrados es la identificación de los actores del proyecto, lo que incluye la investigación e interpretación de sus necesidades, expectativas e intereses

Tabla 2:
Matriz De Análisis De Involucrados

INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS, MANDATOS Y CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
ESTADO	Proveer clases de antiestrés para los trabajadores de actividad constante.	Poca importancia a las clases otorgadas por el Estado	Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministerial	Renovación del rendimiento laboral en los empleados	Financiamiento económico
ASISLEG	Realización de clases de relajación corporal para trabajadores	Descuido de las tareas asignadas	C120 - Convenio sobre la higiene (comercio y oficinas), 1964 (núm. 120) derechos constitucionales artículos 35, 36, 42, 47, 57,63 sobre salud, artículos 3, 20 , 23 de los derechos civiles	Adquirir técnicas para combatir el estrés en los empleados	Hacerse cargo de inconvenientes en puntualidad de tareas de los trabajadores
COMUNIDAD	Mejoramiento en la sociedad tanto psicológico y en salud	Desinterés de trabajadores en el cuidado de la salud	Artículo 1 de la Constitución de la República establece que "El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico. Se organiza en forma de república y se gobierna de manera descentralizada.	Dar mejor calidad de vida a los trabajadores	Huelgas de trabajadores
FAMILIA	Proporcionar paseos a parques ecológicos para el bienestar familiar	Familias desunidas	Objetivo 9 del plan del buen vivir Construir y fortalecer espacios públicos interculturales y de encuentro común. Construimos espacios públicos seguros y diversos que nos permitan eliminar las discriminaciones.	Mejoramiento de comunicación familiar	Conflictos familiares
ITSCO	Brindar conocimientos de calidad para ayuda a la sociedad	Mala defunción de información	La Asamblea Nacional, de conformidad con las atribuciones que le confiere la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa, discutió y aprobó el proyecto de LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN SUPERIOR. En tal virtud y para los fines previstos en los artículos 137 de la Constitución de la República del Ecuador.	Obtener personas capacitadas	Proyecto a largo plazo

Fuente: Estudio de Campo
Elaborado por: Maité Meneses

2.03. Análisis de la Matriz de Análisis de Involucrados

En el cuadro presente de análisis de involucrados se presenta como primero el estado que tiene un interés sobre el problema central para proveer clases de anti estrés a los colaboradores de actividad constante y como problemas percibidos señala a la poca importancia a las clases otorgadas del estado que como recursos mandatos y capacidades tenemos marco legal

Ministerio de salud

Este programa está sustentado en el art.326 numeral 5 de la constitución del Ecuador, en normas comunitarias andinas, convenios internacionales de hoy, código del trabajo, reglamento de seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo, acuerdos ministeriales.

Visión:

Ser líderes en salvaguardia de la integridad, la salud y la vida de las personas trabajadoras.

Misión

Coordinar la ejecución de la política institucional en seguridad y salud y el sistema de gestión de seguridad y salud del ministerio del trabajo. Asesorar, capacitar, controlar y hacer seguimiento de programas de prevención de riesgos laborales en los centros de trabajo con la finalidad de reducir la siniestralidad laboral, mejorar la productividad y la calidad de vida de los trabajadores.

Objetivos

Entre los objetivos que persigue el programa de seguridad y salud en el trabajo están:

- Mejorar las condiciones de los trabajadores referentes a seguridad y salud.
- Desarrollar conciencia 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.

Servicios que ofrece la unidad

1. Normativa legal de seguridad y salud

- Instrumento andino (decisión 584) y reglamento del instrumento (957)
- Reglamento de seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo – decreto ejecutivo 2393
- Reglamento de seguridad y salud para la construcción y obras públicas.
- Convenios oit relacionados a la seguridad y salud ratificados por Ecuador.
- Reglamento de seguridad del trabajo contra riesgos en instalaciones de energía eléctrica.
- Fe de erratas s/n (a la publicación del acuerdo no. mdt2015- 0141, instructivo para el registro de reglamentos y comités de higiene y seguridad en el trabajo del ministerio del trabajo del ministerio del trabajo, efectuada en el registro oficial no. 540 de 10 de julio de 2015).
- Instructivo para el registro de reglamentos y comités de higiene y seguridad en el trabajo del ministerio del trabajo.
- Acuerdo no. mdt-2014-0243 (se reforma el acuerdo no. mrl-2012-203, manual de requisitos y definición del trámite de aprobación del reglamento de seguridad y salud).

Como segundo involucrado está la empresa Asisleg Cía. Ltda. que su interés sobre el problema central es realización de clases de relajación corporal para trabajadores su problema percibido es el descuido de las tareas asignadas que como recursos, mandatos y capacidades tenemos c120 - convenio sobre la higiene (comercio y oficinas), 1964 (núm. 120) derechos constitucionales artículos 35, 36, 42, 47, 57, 63 sobre salud, artículos 3, 20 , 23 de los derechos civiles el convenio internacional n° 161 firmado por Ecuador con la oit que se refiere a la salud laboral y su intereses sobre el proyecto adquirir técnicas para combatir el estrés en los empleados y sus

conflictos potenciales hacerse cargo de inconvenientes en puntualidad de tareas de los trabajadores de la cual todos los involucrados mediante el cuadro dan su información correspondiente de una manera más sencilla para comprenderlos.

En el tercer punto es la comunidad son involucrados indirectos los amigos, ya no tienen el mismo tiempo para hacer las actividades que hacía antes la comunidad en esta no puede tener el mismo tiempo para colaborar con las cosas del barrio y con sus amigos el trabajador ya que está cansado con su mal estar por el estrés laboral no tienen buena comunicación.

El cuarto punto es la familia y aquí se encuentra a la/el esposa/o en este caso el estrés laboral hace que el trabajador se fastidie por cualquier cosa y se expresa mal con estas personas también los hijos no tienen el tiempo para convivir con ellos y se les complica mucho la comunicación

Como quinto y último punto es el Instituto Tecnológico Cordillera la estudiante Maité Meneses la autora del proyecto de investigación.

CAPÍTULO III

3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Árbol de Problemas

El árbol de problemas es una ayuda importante para entender la problemática que debe resolverse. En este esquema tipo árbol se expresan las condiciones negativas detectadas por los involucrados relacionadas con un problema concreto (en una sucesión encadenada tipo causa/efecto).

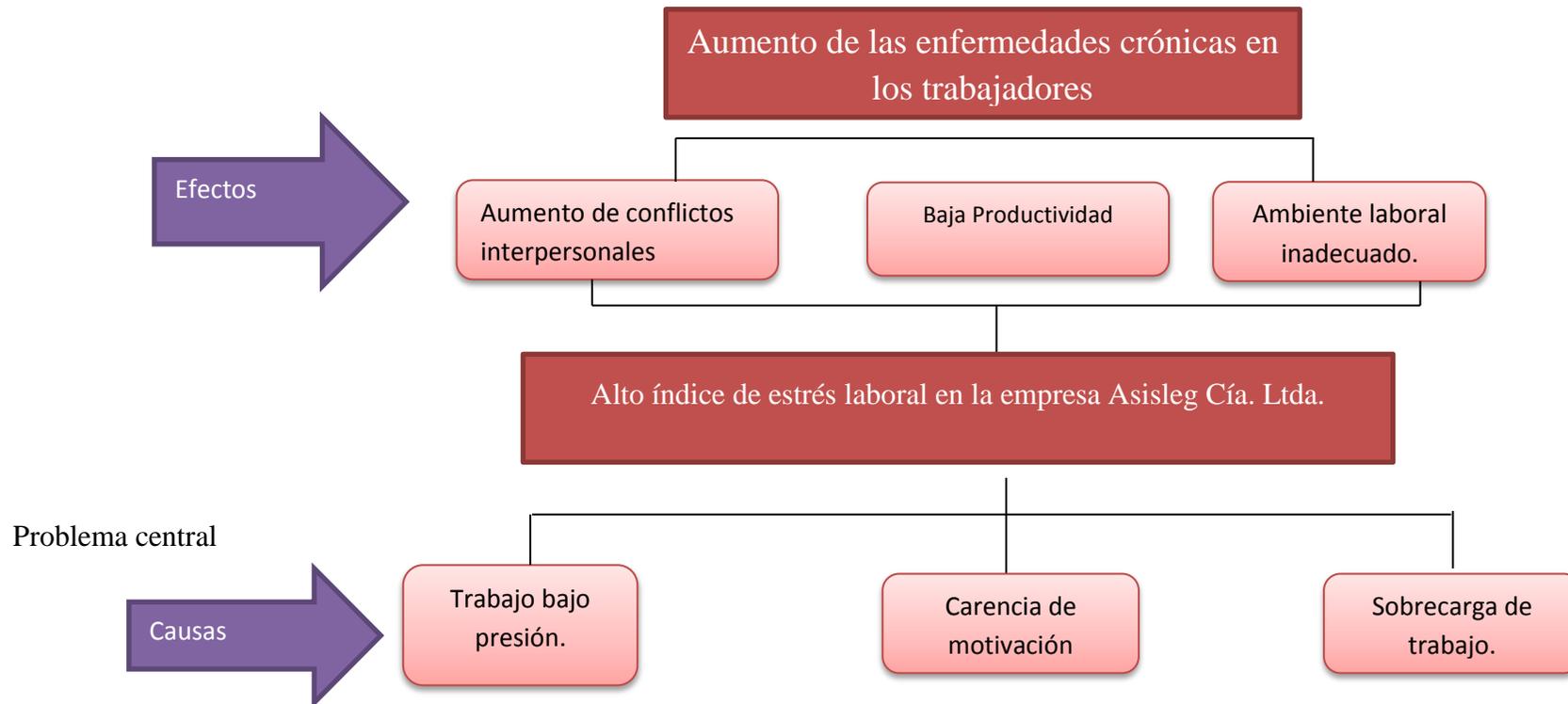


Figura 2: Árbol de Problemas
Fuente: Estudio de Campo
Elaborado por: Maité Meneses

3.01.01 Análisis del árbol de Problemas

Mediante el gráfico del árbol de problemas indica como tema central el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda. por las siguientes causas y efectos.

La relación causa efecto refleja los siguientes resultados:

Como causa se menciona el trabajo bajo presión donde los trabajadores no pueden estar tranquilos en su trabajo y no hay un buen ambiente laboral.

Como efecto tiene aumento de conflictos interpersonales señalando que al estar pendiente de su jefe inmediato, están expuestos a los llamados de atención continuos no favorables para el trabajador.

Otra causa encontramos la carencia de motivación a los colaboradores de la empresa Asisleg Cía. Ltda. y desinterés de incentivos hacia los colaboradores.

Como efecto tienen baja productividad de los colaboradores y no den el 100% de un buen desempeño laboral.

Como última de las causas tienen sobrecarga de trabajo porque no hay suficiente personal para hacer todas las diferentes actividades de la empresa.

Donde se les refleja como último efecto un ambiente laboral inadecuado y nada favorable tanto para los trabajadores como para la empresa Asisleg Cía. Ltda.

Con este análisis, el presente estudio tiene como objetivo identificar factores de riesgo causantes del estrés laboral, sus efectos en la salud y las repercusiones en el desempeño de los trabajadores de Asisleg Cía. Ltda.

3.02 Árbol de objetivos

Es un esquema gráfico en que se representa el objetivo central o principal a cubrir, así como los escalones o pasos intermedios en alternativa a desarrollar hasta conseguirlo.

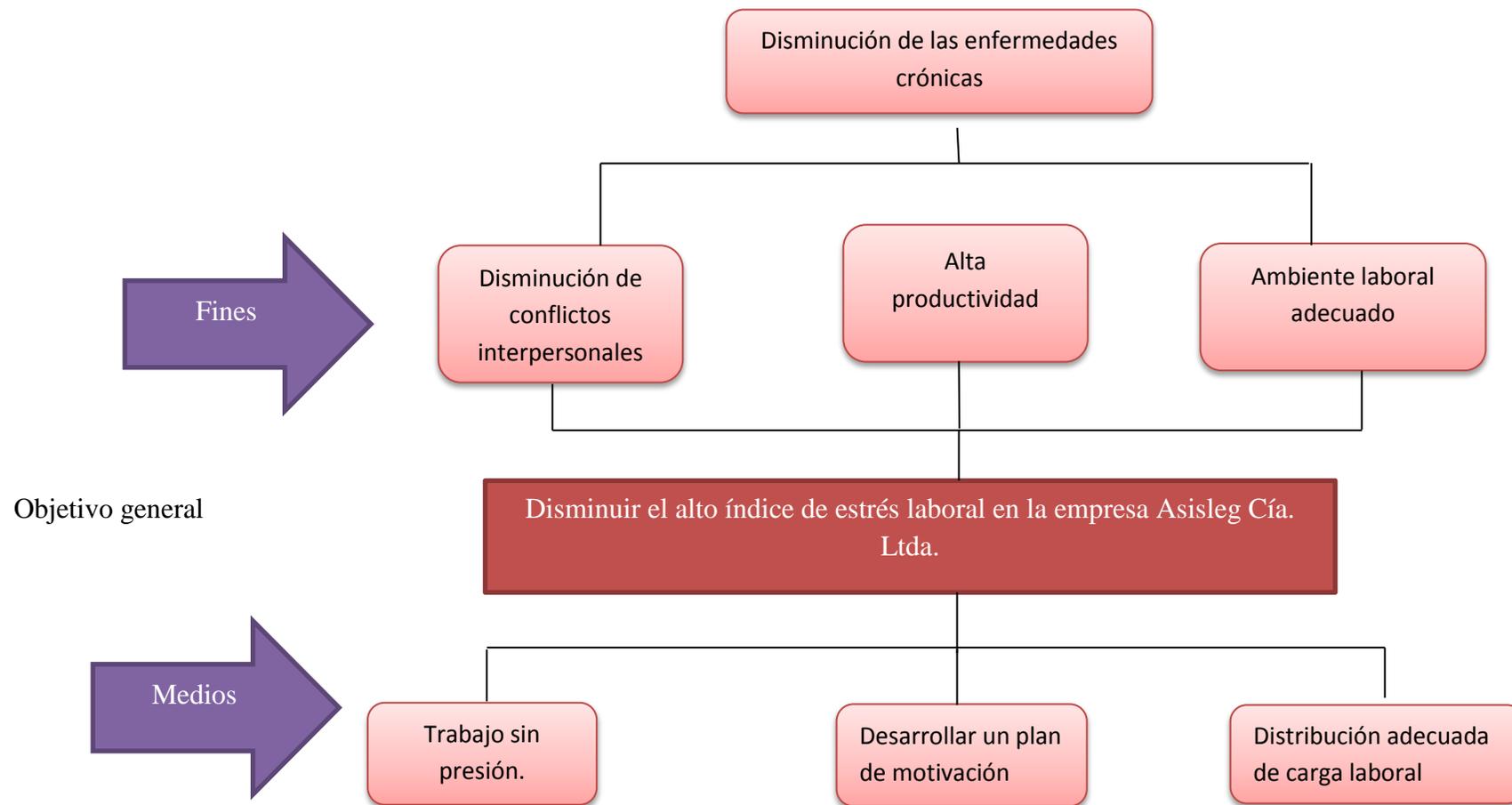


Figura 3: Árbol de objetivos
Fuente: Estudio de Campo
Elaborado por: Maité Meneses

3.02.01 Análisis del árbol de objetivos

Mediante el gráfico del árbol de objetivos tenemos como objetivo general disminuir el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Ltda. a los siguientes medios y fines

La relación de los medios y fines refleja los siguientes resultados:

Como medio se menciona al trabajo independiente para que cada trabajador realice sus tareas tranquilamente confiando en ellos mismos y den todas sus capacidades en el lugar de trabajo.

Dando como fin reducir los conflictos psicológicos en los trabajadores llegando a un buen clima laboral en la empresa.

En otro medio tenemos las motivaciones para los trabajadores e incentivos para cada trabajador otorgarles según el buen empeño que den en la empresa.

Con respecto al fin un máximo rendimiento laboral de los trabajadores en sus tareas en la empresa Asisleg Ltda.

Dando como último medio del árbol de objetivos un cronograma de tareas para cada trabajador con el horario de trabajo estable de 8:00AM a 5:00PM.

Llegando a tener el fin de incrementar la productividad en los trabajadores en un buen ambiente laboral libre de estrés.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01. Matriz de Alternativas

El análisis de alternativas consiste en identificar estrategias alternativas a partir del árbol de objetivos, que si son ejecutadas, podrían promover el cambio de la situación actual a la situación deseada.

Tabla 3:
Matriz De Alternativas

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	categoría
Generar trabajo sin presión.	4	4	5	4	5	22	Alto
Desarrollar un plan de motivación	5	4	5	4	5	23	Alto
Distribuir adecuada carga laboral	5	5	5	4	5	24	Alto
Disminuir el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda.	5	4	5	5	5	24	Alto

Fuente: Estudio de Campo
Elaborado por: Maité Meneses

4.01.01. Análisis de la Matriz de Alternativas

El análisis de alternativas consiste en identificar estrategias alternativas a partir del árbol de objetivos consistiendo en un puntaje, donde 1 no es factible y 5 es factible.

En la matriz de análisis de alternativas cuenta con los siguientes objetivos como el primero de la tabla que es el trabajo sin presión que tiene como impacto sobre el propósito (4) medio alto porque no se encuentra bajo presión del encargado o jefe de área, la factibilidad técnica es de (4) medio alto es buena porque se incrementa la calidad del trabajo, factibilidad financiera (5) alto es muy buena ya que se incrementa la cantidad de trabajo por si su estado financiero, factibilidad social (4) medio alto es buena, factibilidad política (5) alto e buena porque existen leyes a favor de los trabajadores donde puedan tener su espacios se cuenta con un total de 22 medio alto esto quiere decir que el objetivo es factible.

Segundó objetivo es desarrollar un plan de motivación impacto sobre el propósito (5) alto ayuda mucho a los colaboradores los mantiene activos en el trabajo factibilidad técnica (4) medio alto la motivación que reciben incrementa su trabajo y adquieren más conocimientos factibilidad financiera (5) alto incrementa la calidad del trabajo porque lo hacen con mucha más gana factibilidad social (4) medio alto al motivar a las trabajadores aprenden a convivir mejor entre ellos factibilidad política (5) alto porque en el reglamento dice que hay que motivar al trabajador cuenta con un total de 23 que es un resultado alto como lo indica en la matriz de análisis y el objetivo es factible.

Tercer punto es la distribución adecuada de carga laboral impacto sobre el propósito (5) alto es algo muy bueno ayuda mucho a los trabajadores factibilidad técnica (5) alto ayuda a los trabajadores en su manera de trabajar más sencilla factibilidad financiera (5) ayuda ya que los trabajadores tengan tiempo de mejorar las cosas factibilidad social (4) tienen un mejor entorno y así trabajan mejor factibilidad política (5) alto porque son procedimientos seguros , como resultado es un total de 24 y el objetivo es factible.

El último objetivo en la matriz es disminuir el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Ltda. impacto sobre el propósito (5) alto es bueno porque se da un

descanso a los trabajadores factibilidad técnica (4) medio alto es buena porque en este ámbito tienen menos tensión y realizan mejor las cosas factibilidad financiera (5) alto como están con menos estrés trabajan mejor y aumentan la calidad y cantidad de su trabajo factibilidad social (5) es muy bueno que se socialice con todos que tengan una mejor comunicación factibilidad política (5) alto que llega a tener un total de 24 que es un puntaje alto y pues de esta manera llega a ser otro objetivo factible tal y como se indica en la tabla de Matriz de alternativas.

4.02. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Tabla 4:

Matriz De Análisis De Impacto De Los Objetivos

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Generar trabajo sin presión.	De esta manera van a trabajar los empleados con mucha eficiencia y responsabilidad propia. (5)	Mejores relaciones interpersonales entre colaboradores de la empresa (5)	Confianza en los colaboradores de la empresa (5)	Compromiso por parte los trabajadores se vuelvan más responsables con su trabajo. (5)	Mejorar redes de unión entre trabajadores y colaboradores utilizando una comunicación asertiva.(5)	25	Alto
Desarrollar un plan de motivación	Creación de motivaciones diferentes para cada trabajador ayudara a su desempeño laboral.(5)	Para la creación de las motivaciones se las dará a todos los trabajadores de la empresa Asisleg.(5)	De esta manera los trabajadores podrán realizar sus tareas de mejor manera .(5)	Es un punto muy importante para la empresa ya q se dará un cambio notable entre personal cansado a personal dando todo por ganar .(5)	Gran responsabilidad entre colaboradores y jefes al cumplir con las diferentes motivaciones para cada trabajador .(5)	25	Alto
Distribución adecuada de carga laboral	Con el apoyo de la empresa darles a cada trabajador su cronograma de las tareas con su tiempo determinado en un espacio adecuado se obtendrá un buen ambiente de trabajo (5)	A todos los colaboradores sin discriminación de género. (5)	De esta manera los colaboradores tendrán su tiempo de descanso adecuado .(5)	De esta manera teniendo un entorno laboral bueno podrán los colaboradores trabajar de mejor manera en la empresa .(5)	Que se fomente un ambiente a gusto para todos los colaboradores en la empresa Asisleg Ltda. (5)	25	Alto
Disminuir el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda.	Dando a los trabajadores un descanso de meditación y clases de riso terapia para tener un clima laboral adecuado.(5)	Colaboradores con las mismas oportunidades. (5)	Responde a que los trabajadores se encuentren en un buen estado laboral y de salud. (5)	Asegura que el personal explote todo su potencial para la mejorar de empresa. (5)	Mayor Responsabilidad al departamento de recursos humanos para que ejecuten las diferentes maneras para reducir el estrés en la institución. (5)	25	Alto

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

4.02.01. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

En el cuadro de análisis que plantea dentro de la organización, es factible realizar el proyecto mediante los objetivos planteados y a su vez poder ver el impacto de género que podemos tener, adicional el impacto de ambiente en el cual vemos como contribuimos con nuestro proyecto, la relevancia que tiene al ser realidad os objetivos planteados.

La matriz de análisis de impacto de objetivos consta de cuatro objetivos específicos y un propósito los cuales se determinan

Trabajo sin precisión ya que de esta manera van a trabajar con mucha eficiencia mejorara las relaciones interpersonales habrá más confianza entre los colaboradores habrá compromiso y mejorara las redes de comunicación entre todos tenemos un total de 25 esto quiere decir que el objetivo número 1 es factible a realizarse.

El segundo que es desarrollar un plan de motivación esta puede mejorar su desempeño laboral, esta motivación se dará a todos los colaboradores así realizaran sus labores de mejor manera, es un punto muy importante ya que habrá un cambio notable ya que habrá gran responsabilidad entre colaboradores y jefes aquí tenemos un total de 25 alto y es factible para poder realizarlo.

En el grafico encontramos como tercer objetivo distribución adecuada de carga laboral con esto se obtendrá un mejor ambiente de trabajo así los colaboradores tendrán su tiempo de descanso y trabajar de mejor manera aquí hay un total de 25 el cual es factible para realizarlo.

Y el cuarto y último objetivo es disminuir el índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda. dando a los trabajadores un descanso de meditación clases de riso terapia con el objetivo de mejorar la calidad de vida que nuestros trabajadores se encuentren en un buen estado de salud y laboral asegurando q den todo su potencial para mejorar la empresa.

4.03. Diagrama de Estrategias

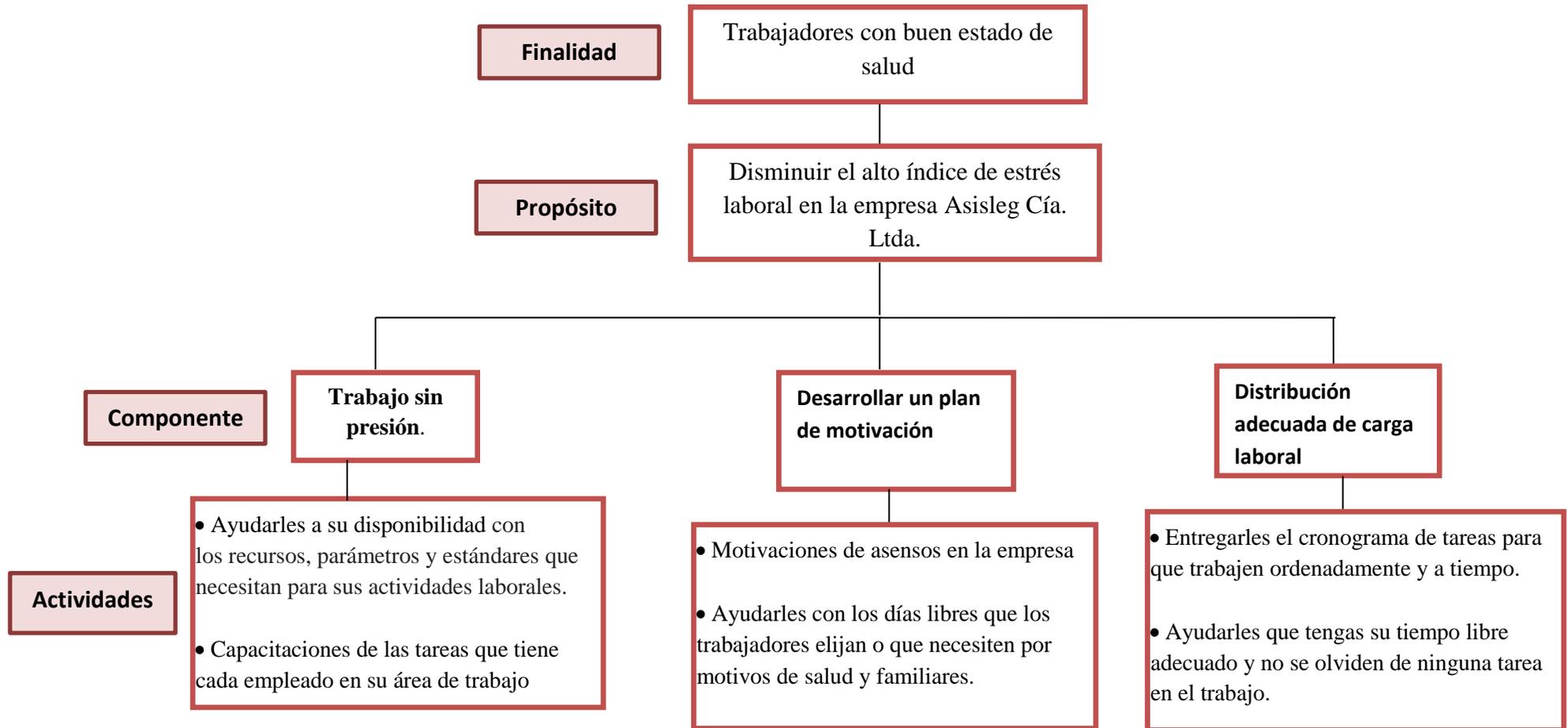


Figura 4: Diagrama de Estrategias

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

4.03.01. Análisis de Diagrama Estratégico

En el Diagrama de Estrategias se puede observar las diferentes actividades para poder lograr los objetivos específicos.

De esta manera los trabajadores con un buen estado de salud y con un bajo índice de estrés laboral.

Se tiene como primer objetivo el trabajo independiente para los trabajadores que se lo realizara con un cronograma de todas sus tareas y su tiempo en el cual deben entregarlo porque así tienen su tiempo para realizar cada actividad también los Capacitaran de las tareas que tiene cada empleado en su área de trabajo esto les ayudara a realizar mejor cada cosa.

El segundo objetivo motivación para los trabajadores ya sean motivación de ascenso en la empresa de esta manera los colaboradores darán su mayor esfuerzo por superarse ellos mismos otro punto es ayudares con los días libres que los trabajadores elijan o que necesiten por motivos de salud y familiares al darles esta facilidad los colaboradores darán mucho más de su parte por ayudar a la empresa a salir adelante.

Como tercer objetivo tenemos cronograma de tareas para cada trabajador al darles este cronograma es para que trabajen ordenadamente ayudales a que tengan su descanso adecuado en su tiempo libre y así no se olviden de ningún tarea estos serán los objetivos con los cuales será los que disminuirán el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda. y tendrán Trabajadores con buen estado de salud en su empresa.

4.04 Matriz de Marco Lógico

Tabla 5:
Matriz de Marco Lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO
FIN DE PROYECTO Trabajadores con buen estado de salud.	El 70 % de los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda. se sientan bien en su lugar de trabajo dando buen desempeño laboral.	Entrevista a los trabajadores y directivos de la empresa Asisleg Cía. Ltda.	Mejora sustancial en la salud en los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda.
PROPÓSITO Disminuir el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda.	El 70% del personal que asiste a los talleres de cómo prevenir el Estrés Laboral se involucran y se relacionan positivamente entre sí.	Listado de asistencia, Fotografías, informe de observación.	Mejora en la salud de los trabajadores
COMPONENTES <ul style="list-style-type: none"> Trabajo sin presión. Desarrollar un plan de motivación. Distribución adecuada de carga laboral. 	Reducir el 30% trabajar bajo presión. Personal trabajando con entusiasmo y buen humor. Personal eficiente en el desempeño de sus actividades.	Informe de observación, Entrevistas y encuestas.	Las interrelaciones entre el personal son satisfactorias y existe mejora de su estado mental porque trabaja con mayor entusiasmo.
ACTIVIDADES <ul style="list-style-type: none"> Ayudarles a su disponibilidad con los recursos, parámetros y estándares que necesitan para sus actividades laborales. Capacitaciones de las tareas que tiene cada empleado en su área de trabajo. Motivaciones de asensos en la empresa Ayudarles con los días libres que los trabajadores elijan o que necesiten por motivos de salud y familiares. Entregarles el cronograma de tareas para que trabajen ordenadamente y a tiempo. Ayudarles que tengan su tiempo libre adecuado y no se olviden de ninguna tarea en el trabajo. 	PRESUPUESTO \$ 350 \$ 150 \$ 100 \$ 50 \$ 100 \$ 100 \$ 850	Registro de actividades Listado de personal Biométrico Evaluaciones	Presupuesto y personal capacitado para cumplir objetivo. Facilidad al realizar las tareas en su área de trabajo Compromiso con el plan carrera Existencia de ayuda en tareas extras Cumplimiento exacto de sus tareas sin presión

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

4.04.01 Análisis de Matriz de Marco Lógico

Dentro del Marco Lógico esta como finalidad los trabajadores con buen estado de salud donde el indicador tiene El 70 % de los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda. se sientan bien en su lugar de trabajo dando buen desempeño laboral con sus medios de verificación las Entrevista a los trabajadores y directivos de la empresa Asisleg Cía. Ltda. siendo el supuesto Mejora sustancial en la salud en los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda.

El propósito es disminuir el alto índice de estrés laboral en la empresa Asisleg Cía. Ltda. y su indicador es el 70% del personal que asiste a los talleres de cómo prevenir el estrés laboral se involucran y se relacionan positivamente entre sí en donde los medias de verificación son el listado de asistencia, fotografías, informe de observación, con el supuesto de Mejora en la salud de los trabajadores.

Los componentes son:

- Trabajo sin presión.
- Desarrollar un plan de motivación.
- Distribución adecuada de carga laboral.

El indicador es Reducir el 30% trabajar bajo presión. Un personal trabajando con entusiasmo, buen humor, y Personal eficiente en el desempeño de sus actividades.

Con los medios de verificación de Informe de observación, entrevistas y encuestas.

Donde refleja el supuesto de Las interrelaciones entre el personal son satisfactorias y existe mejora de su estado mental porque trabaja con mayor entusiasmo.

Las actividades como:

- Ayudarles a su disponibilidad con los recursos, parámetros y estándares que necesitan para sus actividades laborales.
- Capacitaciones de las tareas que tiene cada empleado en su área de trabajo.
- Motivaciones de asensos en la empresa
- Ayudarles con los días libres que los trabajadores elijan o que necesiten por motivos de salud y familiares.
- Entregarles el cronograma de tareas para que trabajen ordenadamente y a tiempo.
- Ayudarles que tengas su tiempo libre adecuado y no se olviden de ninguna tarea en el trabajo.

En donde consta de un presupuesto de \$850 dólares, con los medios de verificación que son Registro de actividades, listado de personal, biométrico, evaluaciones.

El supuesto de todas las actividades indica presupuesto y personal capacitado para cumplir objetivo, facilidad de realizar las tareas en su área de trabajo, compromiso con el plan carrera, existencia de ayuda en tareas extras y como último el cumplimiento exacto de sus tareas sin presión.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.01. Antecedentes de la propuesta

La empresa Asisleg Cía. Ltda., es especializada desde sus orígenes al apoyo legal diseñada con el objeto de facilitar la gestión y administración legal, al empresario como a la persona natural o corporativa.

Áreas de Aplicación

Cuenta con una amplia gama de profesionales en distintas especialidades, lo que nos permite brindar amplios servicios legales.

Consta de grupos interdisciplinarios que interactúan permanentemente con los clientes y apoyan los procesos de servicios que entregan, manteniendo una constante actualización y perfeccionamiento de cada una de las actividades profesionales.

Especializados específicamente en las áreas como:

El Inmobiliario

- Negociación
- Compra-venta
- Declaratoria de Propiedad Horizontal
- Modificatoria de Declaratoria de Propiedad Horizontal
- Promesas de Compra Venta
- Hipotecas
- Municipio (Informes, mantenimiento y obtención de documentación aprobada por esta Entidad).

Societario

- Constitución de compañías y reformas de estatutos.
- Elaboración de estatutos, acuerdos de accionistas, "Joint ventures".
- Compra y venta de compañías, activos y empresas comerciales.
- Reestructuraciones incluyendo fusiones, escisiones, transformaciones, liquidaciones y otros trámites corporativos.
- Transformaciones, adquisiciones y oferta pública de acciones.
- Adquisiciones de Compañías Limitadas y Anónimas.

Laboral

- Elaboración de contratos
- Elaboración de reglamento interno de trabajo
- Elaboración de reglamento de seguridad y demás solicitados por la Dirección Regional de Trabajo
- Legalización de finiquitos
- Asesoramiento y presentación en Audiencias
- Defensa en procesos judiciales relacionados con reclamos laborales y juicios planteados por empleados o sindicatos.
- Revisión y cumplimiento de planes de seguro social.
- Negociación de contratos colectivos.

Propiedad Intelectual

- Registro de Patentes de Invención
- Registro de Patentes Fase Nacional PCT
- Registro de Modelos de Utilidad y Diseños Industriales
- Registro de Trazado de Circuitos Semiconductores

- Registro de Marcas y Lemas Comerciales
- Registro de Nombres Comerciales
- Obtenciones Vegetales
- Protección de Información Confidencial y Secretos Industriales
- Competencia Desleal relacionada con propiedad intelectual
- Acciones por infracción de derechos de propiedad intelectual
- Vigilancia de signos marcarios
- Búsquedas

Público

- Contratación publica

Tributario

- Reclamos ante el Servicio de Rentas Internas.
- Acciones ante el Tribunal de lo Fiscal.

Dentro de la empresa Asisleg Cía. Ltda., se determina la necesidad de estructurar y desarrollar una propuesta de solución al problema existente el cual es, el estrés laboral que están pasando donde no se ha dado ningún taller de técnicas o métodos de relajación para disminuir el nivel de estrés de los trabajadores en su organización y de esta manera poder cumplir con su trabajo de una manera eficiente.

5.01.01 Alcancé de la propuesta

En esta investigación se pretenden identificar los medios adecuados para disminuir el estrés en la empresa Asisleg Cía. Ltda.

En el tiempo de tres meses, ya reflejar mejoras en el ambiente laboral y de salud en los trabajadores de la empresa y con este proyecto tener un personal 100% estable para cada puesto de trabajo en Asisleg Cía. Ltda. y tener a todos los trabajadores informados en su totalidad como afecta el estrés laboral y como lo pueden combatir al estrés laboral para el bienestar de cada uno de ellos teniendo una vida laboral estable.

5.01.02 Justificación de la propuesta

El estrés se define como la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que resultan amenazadoras y/o desafiantes. Pues, se sabe que el mayor de los trastornos que padece el recurso humano es las organizaciones es el estrés negativo o distrés. Este fenómeno denominado la enfermedad del siglo XX, se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. Dificultando, las relaciones humanas, el desempeño laboral, el logro de objetivos individuales y en equipo y la satisfacción del personal, viéndose afectada la comunicación y el surgimiento de conflictos, convirtiéndose en un estado habitual o una forma de ser, razones que obligan a su tratamiento adecuado. La necesidad de aplicar una propuesta para gestionar adecuadamente los posibles riesgos asociados al estrés laboral y sus efectos en la salud mental y física, responde a los resultados encontrados en la población investigada; se encontró un alto índice de estrés, los cuales deben ser atendidos tomando en cuenta la intervención de estrategias adecuadas, pretendiendo disminuir esta problemática. El área de prevención es parte importante, y para ello debe educarse a los colaboradores, con el objeto de evitar padecimientos que pueden presentarse, y/o desarrollarse más adelante; de no trabajar en torno a la problemática probablemente alcanzarían niveles severos que incapaciten a los empleados para un buen desempeño y desarrollo de las diferentes áreas de su vida (personal, sociales y familiares). Asimismo la importancia de un trabajo preventivo enfocado en el estrés de los colaboradores; traerá grandes

beneficios para la organización, pues a mejor salud mental, mejor calidad de vida que se verá reflejado en el desempeño laboral al igual que en sus propias áreas deficitarias.

5.01.03 Objetivo general

Elaborar estrategias que permitan disminuir adecuadamente el estrés laboral en los trabajadores y ayudar el rendimiento de la empresa Asisleg. En la ciudad de Quito en el año 2018.

Filosofía

Creemos que la práctica legal es fundamentalmente un servicio a la comunidad, servicio que es apoyado por personal altamente calificado.

Nuestras actuaciones se enmarcan dentro de los más elevados estándares éticos y profesionales.

Misión

Facilitar todos aquellos procesos y tareas relacionadas con el mundo legal inmobiliario, aplicando la experiencia, por medio de la integración de tecnología de la información y comunicaciones.

Asisleg, ofrece a nuestro cliente el sistema CONLEG@L, sistema de fácil uso en el que se despliega información y estado de su trámite simplemente ingresando su usuario y contraseña.

Transmitir a nuestros clientes la seguridad de que los asuntos legales que nos encomienden son nuestra prioridad en atención, dedicación y profesionalismo.

Ofrecer en todo momento un trato directo y especializado preocupándonos al máximo por cada asunto particularmente, lo que nos permite generar la confianza y fidelidad de nuestros clientes.

Lograr una solución integral a cualquier tipo de planteamiento jurídico en forma rápida y profesional a bajo costo, de una forma óptima, manteniéndonos en comunicación constante y personalizada con el cliente por medio del uso de tecnología.

5.01.04 Orientación para el estudio

El Estrés.

Todos oímos y utilizamos la palabra estrés y otros términos relacionados, como miedo, ansiedad, angustia, fatiga o depresión, pero es difícil, incluso para los científicos e investigadores, delimitar claramente de qué estamos hablando y cuál es el significado, el alcance y las consecuencias de estos conceptos. Así, los términos de estrés, ansiedad y miedo se entremezclan en el lenguaje cotidiano e incluso en el lenguaje científico, de forma que su definición es difícil. Son conceptos polisémicos, que describen situaciones y estados psicológicos y psicobiológicos, diferentes pero relacionados entre sí.

En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal". Sin embargo es mucho más que eso. El estrés es una respuesta importante, el Dr. en medicina Hans Selye pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como "una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles)". (Sanchez, 2011)

Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida.

Síntomas Del Estrés.

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo.

Los síntomas más comunes son:

- Depresión o ansiedad.
- Dolores de cabeza –Insomnio.
- Indigestión.
- Sarpullidos.
- Disfunción sexual.
- Nerviosismo.
- Palpitaciones rápidas.
- Diarrea o estreñimiento.

Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales.

El consumo de tabaco, o de alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso.

La ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten "estresadas". Se trata de un trastorno psicossomático, que comienza afectando a la mente pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea),etc. (Sanchez, 2011)

El Estrés Laboral

El estrés en el entorno laboral es un problema creciente con un costo personal, social y económico notable.

En toda situación de estrés en la empresa puede hablarse de la responsabilidad de los directivos y de la propia organización en la medida en la que ésta lo causa o lo facilita, o en la medida en la que no lo detecta a tiempo o no lo remedia. Pero hay una responsabilidad ineludible también que reside en el propio empleado que es quien debe salir de esa situación, buscar asesoramiento, tomar decisiones difíciles y emprender cambios importantes en algunas parcelas de su vida, siendo a veces necesario incorporarse a un proceso terapéutico, no siempre fácil ni cómodo y a menudo prolongado.

Todo ello requiere un esfuerzo y una perseverancia personal e intransferible. El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. El estrés laboral, señala que "hablamos de estrés cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente". El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren. Nuestro cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. (Sanchez, 2011)

Modelos De Estrés Laboral

Se han descrito dos modelos de estrés laboral que han dado origen a numerosas investigaciones. Se trata del modelo demanda-control, propuesto por Karasek y Theorell (1990, citado por Calnan, Wainwright & Almond, 2000) y del modelo esfuerzo y recompensa de Siegrist (Siegrist & Marmot, 2004).

El modelo demanda-control ha sido desarrollado para describir situaciones laborales con estresores crónicos y propone dos aspectos que generan estrés en el trabajo. Por un lado, las exigencias demandantes que se imponen al trabajador, tanto psicológicas como físicas y, por el otro, el escaso control que el individuo puede ejercer sobre éstas, entendido como el grado de libertad que tenga un trabajador para tomar decisiones sobre su tarea y utilizar sus habilidades (Tsutsumi & Kawakami, 2004).

El modelo de esfuerzo y recompensa, propuesto por Siegrist enfatiza la importancia que tiene el trabajo para ofrecer opciones que contribuyan a aumentar la autoeficacia en las personas a través de recompensas materiales, psicológicas y sociales. El modelo postula que la falta de reciprocidad o percepción de injusticia entre la inversión que el trabajador considera haber realizado para la empresa donde trabaja y los beneficios que obtiene (dinero, aumento de su autoestima o desarrollo de su carrera), generan las consecuencias del estrés. (Sanchez, 2011)

Tipos De Estrés Laboral.

Según Slipack (1996, citado en Campos, 2006) existen dos tipos de estrés laboral: El episódico: Es aquel que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron; un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.

El crónico: que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones: 1- Ambiente laboral inadecuado. 2- Sobrecarga de trabajo. 3- Alteración de ritmos biológicos. 4- Responsabilidades y decisiones muy importantes.

El estrés crónico es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá. (Sanchez, 2011)

Fuentes Del Estrés Laboral.

Hay muchas condiciones de trabajo que se han estudiado en relación al estrés laboral, por resultar estresantes para el trabajador. Entre ellas se puede destacar el trabajo repetitivo, el trabajo en cadena, la vigilancia o supervisión de monitores, las horas extras involuntarias, los horarios inflexibles o la falta de habilidad para realizar el trabajo.

Se puede distinguir seis fuentes típicas de estrés laboral: - Las condiciones físicas de trabajo son unos de los aspectos más evidentes a la hora de evaluar las fuentes del estrés. Las medidas preventivas y las inspecciones disponen de indicadores que permiten conocer el grado de salubridad del empleo, el grado de peligrosidad que pueden encerrar y sus posibles repercusiones. Sin embargo esta situación no está tan clara cuando pasamos a hablar de otros agentes que pueden causar estrés.

Algunos factores que influyen en el clima organizacional son:

- Tamaño de la organización
- Tipo de negocio, actividad
- Estrategia general
- Cultura corporativa
- Historia y antecedentes cooperativos de trato al empleado. (Sanchez, 2011)

Factores Desencadenantes.

Factores desencadenantes Día a día encontramos con personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia, los amigos. Son estas situaciones las que muchas veces llevan a los individuos a ser adictos de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral.

Los agentes estresantes pueden aparecer en cualquier campo laboral, a cualquier nivel y en cualquier circunstancia en que se someta a un individuo a una carga a la que no puede acomodarse rápidamente, con la que no se sienta competente o por el contrario con la que se responsabilice demasiado.

El estrés laboral aparece cuando por la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias

negativas asociadas al contexto laboral. (Doval, Moleiro Y Rodríguez, 2004).

González Cabanach (1998 citado en Doval et. al, 2004) distingue que algunas de los factores estresantes en el contexto laboral son:

1. Factores intrínsecos al propio trabajo.
2. Factores relacionados con las relaciones interpersonales.
3. Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional.
4. Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional Santos (2004) menciona que el avance tecnológico en el área industrial ha incorporado como factor estresante la monotonía, haciendo énfasis que este fenómeno no es perceptible fácilmente por los individuos en su trabajo. (Sanchez, 2011)

Causas Del Estrés Laboral

Una mala organización del trabajo, es decir, el modo en que se definen los puestos y los sistemas del trabajo, y la manera en que gestionan, puede provocar estrés laboral. El exceso de exigencias y presiones o la dificultad para controlarlas pueden tener su origen de una definición inadecuada del trabajo, una mala gestión o la existencia de condiciones laborales insatisfactorias.

Del mismo modo, estas circunstancias pueden hacer que el trabajador no reciba suficiente apoyo de lo demás, o no tenga suficiente control sobre su actividad y las presiones que conlleva. La mayor parte de las causas del estrés laboral están relacionadas con la forma en que se define el trabajo y el modo en que se gestionan las entidades.

Tales factores pueden ser perjudiciales, por lo que se denominan “peligros relacionados con el estrés”.

Por lo general, en la literatura sobre el estrés se acepta la exigencia de nueve categorías de peligros relacionados con el estrés, enumerados en el cuadro.

No debemos olvidar, no obstante, que algunos de esos peligros pueden no ser universales o no considerarse perjudiciales en determinadas culturas. Peligros relacionados con el estrés. (Sanchez, 2011)

Como afecta el estrés laboral en la salud del trabajador

Estrés laboral afectan tanto al trabajador como a la empresa. Dentro de las consecuencias para el trabajador, debemos distinguir entre aquellas que se manifiestan a nivel físico y las que lo hacen a nivel psíquico. Algunas de estas consecuencias pueden manifestarse a corto, medio o largo plazo dependiendo de la resistencia al estrés de cada individuo, de la intensidad de los estímulos o situaciones estresantes en el lugar de trabajo, así como de la prolongación en el tiempo de dicha situación sin tomar las medidas adecuadas.

Por otra parte, es importante señalar que el estrés laboral rompe el delicado equilibrio cuerpo-mente de nuestro organismo, por lo que una consecuencia psíquica puede provocar una alteración física y viceversa, de éste modo, no es extraño por ejemplo, que un trabajador que comienza a manifestar signos de ansiedad en sus primeras etapas (nivel psíquico) acabe desarrollando más tarde problemas cardiovasculares e incluso enfermedades coronarias (nivel físico).

A continuación mostramos un listado de cómo afecta a la salud del trabajador el estrés laboral.

1- Consecuencias psíquicas:

- deterioro cognitivo
- dificultad para concentrarse
- ansiedad o depresión
- dificultad para tomar decisiones
- trastornos sexuales
- trastornos de tipo afectivo
- desórdenes mentales como esquizofrenia trastornos expresivos convulsivos.
(Estreslaboral.INFO, s.f.)

Como combatir el estrés laboral

Estrés: una reacción fisiológica del organismo donde son partícipes distintos mecanismos de defensa para afrontar una situación demandante o amenazante para nuestra estabilidad.

Podemos estar estresados y no darnos cuenta, aquí te decimos cómo recuperar el equilibrio.

Al acostumbrarnos a la vida tan agitada que llevamos, somos muchos los que ni siquiera nos percatamos del nivel de estrés que llevamos, solemos quitarle importancia al creer que no hay mucho que hacer para combatirlo, ya sea dentro de nuestra vida personal o laboral.

Al acostumbrarnos al estrés, es común encontrarnos con síntomas como ansiedad, inquietud, nerviosismo, temor o angustia, el problema es que es casi imposible darnos cuenta del problema si no se reflexiona fuertemente sobre esto.

Como ejemplo, la parábola de la rana hervida relacionada con esta situación:

1. Si metemos una rana en una olla de agua hirviendo, inmediatamente intenta salir.
2. Si primero la metemos en una temperatura ambiente, la rana se quedará tranquila. Tras aumentar la temperatura (incluso a mayores grados que en el primer caso), la rana no hará nada sino quedarse quieta, aun detectando el cambio de temperatura. (Occeeducacion, 2012)

¿A qué se deberá eso?

Así como la rana, los seres humanos experimentamos el mismo principio. Somos capaces de detectar amenazas para cambios repentinos en el medio ambiente, pero no para cambios lentos y graduales.

Increíblemente más del 15% de las enfermedades cardiovasculares en hombres y el 20% de las mujeres se deben al estrés relacionado con el trabajo, sumando algunas otras como problemas gastrointestinales o psicológicos.

Los principales estresores laborales son: la falta de control sobre nuestras tareas, ambiente laboral difícil, sobre carga de trabajo y alta responsabilidad por nivel de puesto.

El estrés es una respuesta natural difícil de evitar, sin embargo, existen varias claves que podemos realizar de nuestro lado para combatirlo, las cuales les enlistaremos a continuación:

Antes de ir al trabajo

1. Mide bien tú tiempo. Aunque no lo crean, el levantarse tarde e ir en contra del reloj para llegar a tiempo a la oficina, puede ser un gran causante de estrés.
2. Repasa tus tareas del día. Haz un análisis rápido de tus responsabilidades diarias, asegurándote de llevar todo lo necesario para poder cubrirlas, de esa manera no tendrás que regresar por alguna cosa que hayas olvidado, causando un mayores tensiones a lo largo del día. (Occeeducacion, 2012)

En el trabajo

3. Planea tus tareas. Es importante que pongas prioridad a tus responsabilidades. Sabemos que tienes muchas cosas por hacer, sin embargo, si no organizas adecuadamente tu atención a las prioritarias, todas pueden salir mal.
4. Deja un tiempo para pensar. Al sentirte ahogado por las numerosas tareas a entregar, son muchas las veces que las llevamos a cabo sin darles la precisa atención a cada una de ellas, presentando errores en las mismas. Esta situación reduce la eficiencia y productividad en todos los casos.
5. Toma un descanso. Son varias las empresas que cuentan con salas o cocinetas donde puedes reunirte con algunos compañeros para distraerte aunque sea 5 minutos.

Esta actividad es sumamente recomendable ya que el trabajar horas sin parar no sólo disminuirá tu capacidad de concentración, sino que tu capacidad de retención se verá mermada. Un simple ejercicio de estiramiento, levantarte y caminar por la oficina puede reducir dramáticamente tu cansancio mental y nivel de estrés.

6. Organiza tu lugar de trabajo. Inconscientemente nuestro lugar y ambiente de trabajo influye de gran manera en nuestra estabilidad mental. Por ejemplo, tienes que entregar un proyecto en menos de 10 minutos, y aunque ya lo tenías listo con una semana de anticipación, no logras encontrarlo entre la pila de papeles que tienes sobre tu escritorio por el desorden que tienes entre tus archivos.

7. Evita distracciones. Sabes que hoy es tu día límite para entregar esa tarea en la que tanto has trabajado, sin embargo, recibes 10 llamadas al día, de las cuales poco menos de la mitad suelen ser personales, lo que provoca que estés corriendo al último momento para poder concluirlo. Evita atender asuntos personales lo más posible y dedicarle el tiempo laboral a temas laborales. (Occeeducacion, 2012)

Fuera del trabajo

8. Desconéctate del trabajo. Sabemos que para muchos de ustedes, el desconectarse por completo del trabajo puede ser un gran reto, incluso estando de vacaciones. Bien hemos abordado el tema de si eres workaholic o no (Descúbrelo aquí) , sin embargo, es uno de los principales puntos que pueden llevar al estrés a su punto máximo.

Si has decidido pedir días de vacaciones, disfrútalos al máximo, deja tus tareas cubiertas con antelación (lo más posible) y olvídate en la medida de lo posible de esa tensión laboral, te aseguramos que al regresar te sentirás con mucha más claridad mental.

En conclusión, no dejes que el estrés acabe contigo. Son muchas las actividades que puedes realizar para distraerte y eliminarlo. Ejemplo de ellas: Come sano, duerme lo suficiente, haz ejercicio, lee, evita llevarte preocupaciones a casa y organiza el trabajo de manera racional y realista. (Occeeducacion, 2012)

Satisfacción Laboral.

La satisfacción laboral ha sido estudiada como una consecuencia de la capacidad de la organización y sus administradores por generar un contexto adecuado de trabajo para sus empleados.

También ha sido estudiada como un determinante de diversos indicadores de resultados de desempeño individual, tales como salud y expectativas de vida, o de resultados organizacionales, tales como tasas de ausentismo y rotación o indicadores de productividad. La literatura sobre satisfacción laboral sugiere que ésta varía en función de una diversidad de variables, tanto individuales como organizacionales. En la actualidad no existe una definición unánimemente aceptada sobre el concepto de satisfacción laboral.

Así, en el caso de nuestra muestra de grupo de trabajo en instituciones públicas, la variable de satisfacción laboral reviste singular importancia desde el ámbito de la calidad de la gestión de los grupos de trabajo que ellos forman al interior de su institución. (Sanchez, 2011)

Dimensiones De Satisfacción Laboral.

Encontramos dos aproximaciones al concepto de satisfacción laboral: unidimensional o global y multidimensional.

La primera se centra en la satisfacción laboral como una actitud hacia el trabajo en general, que no equivale a la suma de las facetas de ésta, aunque depende de ellas.

La aproximación multidimensional defiende que la satisfacción laboral con aspectos específicos del trabajo está determinada por diferentes condiciones antecedentes y que cada aspecto o faceta del trabajo puede ser medido de modo independiente.

Son varios los autores que hacen referencia a este carácter multidimensional. En este sentido sobresalen las siguientes dimensiones:

- Satisfacción con el jefe.
- Satisfacción con la organización.
- Satisfacción con los colegas de trabajo.
- Satisfacción con las condiciones de trabajo.
- Satisfacción con las progresiones en la carrera.
- Satisfacción con las perspectivas de promoción.
- Satisfacción con las recompensas de los sueldos.
- Satisfacción con los subordinados.
- Satisfacción con la estabilidad en el empleo.
- Satisfacción con la cantidad de trabajo.

- Satisfacción con el desempeño personal.
- Satisfacción intrínseca en general.

En resumen, para definir el concepto de satisfacción en el trabajo es preciso considerar dos aspectos. Por un lado, debemos especificar los procesos psicológicos que constituyen la experiencia subjetiva de la satisfacción en el trabajo. En este caso, estamos en el dominio de las actitudes, pudiendo considerar sus componentes cognitivos, afectivos y de comportamientos. (Sanchez, 2011)

FUENTES DE LA SATISFACCIÓN LABORAL.

La satisfacción laboral depende de ámbito diferentes y tiene orígenes variados: el estilo de dirección, el comportamiento de grupos pequeños que funciona a modo de microclimas, el entorno profesional relacionado con la tarea y responsabilidades desempeñadas.

Por otro lado está el conocimiento del proyecto empresarial y su identificación con él.

La política de recursos humano de la empresa es decisiva para la satisfacción laboral en múltiples facetas. Distintos autores han identificado las fuentes de satisfacción laboral, que son las siguientes: - Intrínsecas: tiene que ver con las propias destrezas y experiencias, con la oportunidad para hacer lo que se sabe hacer o lo que a uno le gusta, con la responsabilidad que requiere con la autonomía o independencia de la que se disfruta.

La selección del personal suele tener en cuenta la adaptación probable del empleado a su puesto. - Número de horas de trabajo y distribución de las mismas en la jornada. - Retribución e incentivos económicos, como el sueldo, otras pagas y no económicos como el estatus social, la seguridad en el empleo y las posibilidades de formación profesional.

Ocurre cuando el empleo satisface la mayor parte de sus necesidades individuales y el trabajo es una parte esencial de sus vidas. Muchos de los aspectos anteriores pueden ser fuente de la satisfacción en el trabajo en un caso de carencia o su opuesto pueden ser fuentes de estrés, por lo que la misión del responsable de recursos humanos o de la dirección es analizar los aspectos modificables que pueden contribuir significativamente a la satisfacción laboral. (Sanchez, 2011)

Consecuencias de la satisfacción laboral.

En términos generales, los especialistas coinciden en señalar el impacto positivo y las consecuencias benéficas de la satisfacción con el trabajo. Las evidencias indican que cuando la satisfacción laboral aumenta se desarrollan actitudes positivas tanto hacia la organización (mayor compromiso, menor ausentismo y rotación), como hacia uno mismo (más satisfacción con la vida personal).

A continuación se presentan los hallazgos más recientes sobre tales aspectos. Mayor compromiso con la organización.

El compromiso organizacional es la aceptación de los objetivos y valores de la organización como propios y un fuerte deseo de seguir siendo miembro de la misma, esforzándose para su bienestar. Disminución del ausentismo y de la rotación laboral. Se ha encontrado también una relación positiva entre la satisfacción laboral y la permanencia en el lugar de trabajo. Menor cantidad de síntomas de estrés.

La acumulación del estrés crónico y la vivencia constante de insatisfacción laboral puede llevar a las personas a una situación de agotamiento. Satisfacción con la vida. Las relaciones entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida en general no han sido claramente establecidas hasta el momento.

Lee et al. (2004) y Martínez Selva (2004) postulan que la felicidad con el trabajo influiría positivamente en la satisfacción con la vida en general, conjugándose 42 ambos aspectos. Sin embargo, la teoría de la compensación remarca que una pe (Sanchez, 2011)

Bienestar Psicológico.

Una aportación importante de nuestra investigación es la medida del bienestar psicológico de los trabajadores. Es importante tener presente que el bienestar psicológico puede y debe ser estudiado teniendo en cuenta diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos.

Los estudios tradicionales acerca del bienestar se han perfilado en dos líneas: una vinculada con la felicidad como indicadora de la calidad de vida, y otra ligada al desarrollo del potencial humano. Lo cierto es que la mayoría de las investigaciones sobre bienestar psicológico no han tenido un marco teórico claro como respaldo. En este campo existe una cantidad de datos empíricos, pero muy pocos modelos teóricos que guíen la construcción de los instrumentos y la interpretación de los resultados de las investigaciones.

Durante mucho tiempo se creyó que el bienestar psicológico estaba relacionado sólo con variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado con otras de nivel individual y subjetivo.

Así, diferentes estudios han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menor malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludable, y consideran que el bienestar se operacionaliza fácilmente a través de los índices de afecto positivo o negativo, o de las escalas unidimensionales de satisfacción, ignorando la adjudicación de significados de los actos humanos, tales como el sentido de orden o la coherencia en la existencia personal. (Sanchez, 2011)

5.01.05 Relación de Contenidos

El concepto de estrés y estrés laboral son conceptos polisémicos, que describen situaciones y estados psicológicos y psicobiológicos, diferentes pero relacionados entre sí. En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal". Sin embargo es mucho más que eso.

También los tipos de estrés laboral se relacionan con las enfermedades profesionales que afectan órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son: Depresión o ansiedad -Dolores de cabeza, Insomnio, Indigestión, Sarpullidos, Disfunción sexual, Nerviosismo, Palpitaciones rápidas, Diarrea o estreñimiento.

Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales. El consumo de tabaco, o de alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso. (Sanchez, 2011)

Tienen tres tipos de estrés cuales son:

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis.

Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Los cuales engloban el estrés en diferentes personas y con cada caso personal. (Sanchez, 2011)

5.02. Metodología Utilizada

“La metodología de la investigación es una disciplina de conocimiento encargada de elaborar, definir y sistematizar el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos que se deben seguir durante el desarrollo de un proceso de investigación para la producción de conocimiento” (<https://www.significados.com/metodologia/>, s.f.).

En la elaboración del presente proyecto se utilizaron varios tipos de metodología que a continuación de detallaran.

Se utilizó el método inductivo es un método científico que elabora conclusiones generales a partir de enunciados observacionales particulares y parte de lo particular

a lo general, en la conceptualización del árbol de problemas, objetivos y diagrama de estrategias para poder realizar los análisis respectivos.

Adaptación y aplicación del método científico en el marco teórico, con el propósito de tener conocimientos sobre el tema que se realizó y así proceder a la presentación del proyecto.

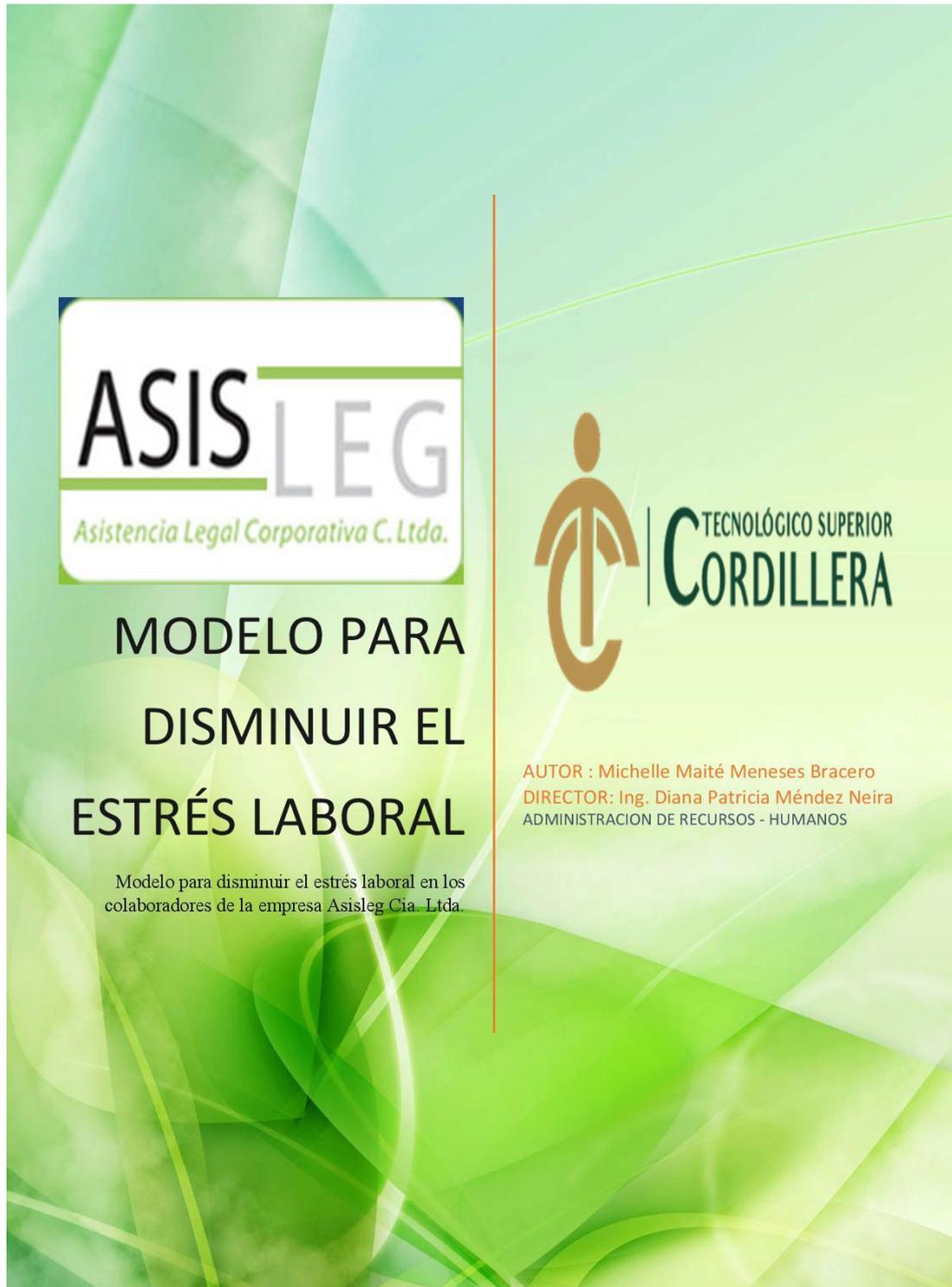
Técnicas de recolección de datos la recolección de datos se refiere al uso de una gran diversidad de técnicas y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser la entrevistas, la encuesta, el cuestionario, la observación, el diagrama de flujo y el diccionario de datos.

Técnicas de recolección de datos se utilizó encuestas para medir el estado de la empresa antes y después del taller realizado.

Se utilización del método de cuesta serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado, Con el fin de estipular datos con porcentajes para verificar si están siendo de ayuda la realización del presente proyecto en un grupo determinado de personas.

Por último se aplicó el modelo I+D+I o lo que es lo mismo Investigación, desarrollo e innovación, es un nuevo concepto investigación adaptado a los estudios relacionados con el avance tecnológico e investigativo centrados en el avance de la sociedad, siendo una de las partes más importantes dentro de las tecnologías informativas. Que es la agrupación de todos los métodos y es así como se puede concluir con el presente proyecto.

MODELO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL



INTRODUCCIÓN

La presente guía consta de varios métodos que se dividirán en fáciles, medios y difíciles los cuales servirán para ayudar a la disminución y prevención del estrés debido a los índices de estrés detectado en los colaboradores de la empresa Asisleg Cía. Ltda. Con la finalidad de mejorar su estado físico y mental para lograr un mejor ambiente laboral y así dar a conocer terapias alternativas para reducir el estrés.

Cabe recalcar que la creación de una guía informativa no es nada nuevo puesto que las guías se crean desde el año 1835 donde ya se crearon guías para la búsqueda de oro y otros minerales, aunque las guías donde se hable de ejercicios nace en 1896 oficialmente con las primeras olimpiadas celebradas en el Estadio Panathinaiko, pero se cree que las guías deportivas aparecieron mucho antes aunque no se conoce nada oficial.

Objetivo de Realizar este Modelo

Disminuir adecuadamente el estrés laboral en los trabajadores y ayudar el rendimiento de la empresa Asisleg Cía. Ltda.

Objetivos Específicos

1. Sensibilizar a los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda., en relación al fenómeno del estrés laboral.
2. Enseñar estrategias para disminuir las emociones negativas que desencadena el estrés laboral.
3. Practicar las técnicas de relajación que contiene la guía para el control de los síntomas físicos y emocionales que causa el estrés laboral.
4. Implementar estrategias de afrontamiento para la prevención del estrés laboral.

Alcancé del Taller

Los resultados esperados de este Taller son:

1. Proporcionar a los trabajadores las herramientas y opciones más adecuadas mediante la guía de información para aplicar todos los días contra el estrés laboral.
2. Mejorar la calidad de vida a cada trabajador para disminuir cada problemática que les provoco el estrés laboral.

Responsable del Modelo

Autora de la guía para disminuir el estrés laboral Michelle Meneses.

Departamento de Recursos Humanos de la empresa Asisleg Cía. Ltda.

El Estrés

Según Ahmed SM el estrés “El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede producirse por cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso” (SM, 2011). Por lo tanto, su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso.



Donde se Origina el Estrés

Problemas en el hogar, las horas de trabajo, las obligaciones o el tiempo que debemos emplear en el estudio son algunas de las fuentes que nos generan estrés o ansiedad, pero, Parece que todo empieza en la cabeza; dudas, planificaciones, intentamos elaborar una solución a lo que nos produce ansiedad, mientras nuestro organismo dispara una respuesta hormonal que intentara controlar la situación.

En la presente guía hablaremos específicamente del estrés Laboral es que se produce cuando las horas de trabajo y la carga laboral son muchas por lo tanto genera una situación de estrés en sus colaboradores.



Estrés Laboral.

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de los colaboradores para mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la van desde la irritabilidad a la depresión, por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental.

Además, el estrés en el trabajo está asociado a un descenso de la calidad de vida de los colaboradores que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo, y conocer técnicas eficaces para su manejo, siendo también de utilidad la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión.



¿Dónde se origina el estrés?

Problemas en el hogar, las horas de trabajo, las obligaciones o el tiempo que debemos emplear en el estudio son algunas de las fuentes que nos generan estrés o ansiedad, pero, parece que todo empieza en la cabeza, dudas, planificaciones, intentamos elaborar una solución a lo que nos produce ansiedad, mientras nuestro organismo dispara una respuesta hormonal que intentara controlar la situación.

En la presente guía hablaremos específicamente del estrés laboral el que se produce cuando las horas de trabajo y la carga laboral son muchas por lo tanto genera una situación de estrés en sus colaboradores.



Estrés Laboral

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de los colaboradores para mantenerlas bajo control y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental.

Además el estrés en el trabajo está asociado a un descenso de la calidad de vida de los colaboradores que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo y conocer técnicas eficaces para su manejo, siendo también de utilidad la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión.



Clases de estrés Laboral

Dentro del ámbito laboral tenemos 2 clases de estrés laboral las cuales son:



Estrés laboral episódico

Es aquel que se produce de modo exacto y momentáneo en el tiempo. Este tipo de estrés se caracteriza por su corta duración y se presenta de forma esporádica. Ejemplo sería una situación de despido. En la mayoría de casos se trata de una situación limitada en el tiempo, por lo que sus efectos negativos son apenas perceptibles. Otra situación sería, una discusión entre dos compañeros de trabajo. La noticia de un traslado geográfico del puesto laboral, la asistencia a una reunión importante para negociar un acuerdo comercial, etc. Las razones pueden ser muchas pero son momentáneo y son muy perceptibles.

Estrés laboral crónico

Es aquel que se produce como consecuencia de la monotonía a diversos factores estresantes. En algunos casos es una evolución del estrés laboral episódico, han ido reduciendo la resistencia ante el estrés del colaborador. Se trata de un tipo de estrés mucho más dañino y que puede ocasionar consecuencias graves a largo plazo. Como ejemplo podemos poner; continuas discusiones entre compañeros de trabajo, gran exigencia del puesto y trabajador sometido a presión constante

Enfermedades causadas por el estrés

Se mencionará las más comunes que existen:

- **Enfermedades coronarias:** al sufrir de estrés, eleva la presión sanguínea de muchas mujeres, causando problemas tan graves atacando principalmente al corazón



- **Piel:** En algunos casos de estrés excesivo pueden sufrir problemas cutáneos como descamación, escozor, resequedad y picazón en la piel. También puede presentarse acné, caída del cabello, sudor excesivo, rosácea, uñas quebradizas.



- **Problemas digestivos:** Como son colon irritable, algunas formas de gastritis, náuseas, diarreas, inflamación, dolor abdominal, entre otros, están secretamente relacionados con el estrés. Estas enfermedades pueden estar relacionadas también con la ansiedad y la depresión.



- **Problemas mentales:** El estrés puede desencadenar problemas mentales graves. Ansiedad, depresión, insomnio, ataques de pánico, neurosis, etc.



¿Cómo prevenir el estrés en el trabajo?

Se puede prevenir el estrés en el trabajo a través de ejercicios, o al escuchar música o simplemente realizando otra actividad que rompa con la monotonía del trabajo diario.

Además podemos añadir que la realización de cualquier práctica de ejercicio no solo ayuda a la reducción de estrés además ayuda a un desarrollo correcto tanto mental como físico.



Importancia de la prevención del estrés en el trabajo

Si nosotros mantenemos una mejor calidad de vida en el trabajo, sin estrés podremos garantizar una mayor productividad puesto que tendremos una mejor predisposición de parte de los colaboradores, un mejor trabajo en equipo y así podremos garantizar colaboradores sin problemas de salud y mentales.



¿Qué es una pausa Activa?

LA pausa laboral, consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizador por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios.

El esfuerzo intelectual que realiza el funcionario incrementa la tensión nerviosa de forma significativa, por lo que la atención se concentra en un numero de pequeñas células de la corteza motora y esta carga intensa conduce a un agotamiento funcional rápido, producto de esta fatiga la actividad motriz se disminuye, haciendo lento el proceso de recuperación de la capacidad intelectual. (Mora, 2013)



El ejercicio en nuestra vida diaria

La actividad física siempre será de ayuda para nuestro cuerpo más si la realizamos diariamente, si la actividad es constante tenemos los siguientes beneficios:

- Aumenta la resistencia e incrementar la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a prevenir la ansiedad, la depresión y el estrés mental
- Ayuda a conciliar el sueño
- Ayuda a nuestras relaciones interpersonales puesto que podemos reunirnos a realizar cualquier actividad física.
- Tonifica los músculos aumentando así nuestra fuerza
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones
- Ayuda a la pérdida de peso, solo si fuera necesario.



¿Qué son los ejercicios kinestésicos corporales?

Se entiende como ejercicios kinestésicos a toda actividad física que realicemos de manera cotidiana, “se define como el estudio científico del movimiento humano. Si pensamos, todo lo que hacemos se traduce en movimiento, desde caminar, a funciones tan vitales como respirar. El estar vivo se relaciona con movernos” (Bravo, s.f) entendemos que a menudo realizamos algún tipo de Ejercicios kinestésico.



¿Para qué nos sirve esta guía?

La guía nos ayuda a seguir un procedimiento, para alivio del estrés laboral, con una serie de ejercicios detallados y con imágenes para su ejecución dentro y fuera del área de trabajo.

¿Cuál es la utilidad de esta guía?

La guía consta de ejercicios y recomendaciones, desarrollada para ayudar a los colaboradores a reducir el estrés laboral con técnicas de ejercicios adecuados, los cuales tendrán una explicación escrita y gráfica de todos los ejercicios a tratarse.

¿A quién está dirigida esta guía?

La guía esta específicamente dirigida a los colaboradores de la Empresa Asisleg Cía. Ltda., en donde se detectó índices de estrés, aunque cabe resaltar que la guía puede ser utilizada por otros colaboradores del área administrativa si así lo requiere.

Advertencias previas al ejercicio

Utilizar el vestuario adecuado, en especial, al calzado puesto que debe ser el adecuado.

Debemos respetar pautas correctas de hidratación.

Tenemos que calentar bien es decir, nuestro sistema muscular esquelético y órganos. Y ten en cuenta que para cada persona es diferente el calentamiento.

Ser progresivos. Probablemente para acabar corriendo a buen ritmo, debemos empezar andando.

La técnica siempre es útil así que hay que poner atención a las indicaciones del profesional quien nos va a mostrar los ejercicios

Sea cual sea su peso, cualquier corredor debería revisar que sus zapatos sean adecuados y estar cómodo.



Ejercicios para aliviar el estrés

- **Bajo impacto**

Para empezar los ejercicios de meditación procedemos a realizar una visualización de un espacio de calma. Sentados, manos con palmas hacia arriba, ojos cerrados, inspirar profundamente. Imagine un lugar pacifico que sea de su preferencia elimine, los sentimientos negativos. También cualquier enojo u odio, respírelo hacia afuera. El mismo con la envidia, la falta de confianza etc.

Haga este ejercicio acompañada por música tranquila durante 5 minutos.

1. **Para aflojar la nuca de la tensión muscular**

Inclina la cabeza hacia arriba y hacia abajo, de un lado al otro. Realiza giros con la cabeza de manera circular y suavemente.



2. **Para relajar los hombros**

Subir y bajar los hombros a su vez rotarlos uno a la vez y simultáneamente los dos. Repetirlo por 5 veces durante 5 minutos



3. Para los brazos

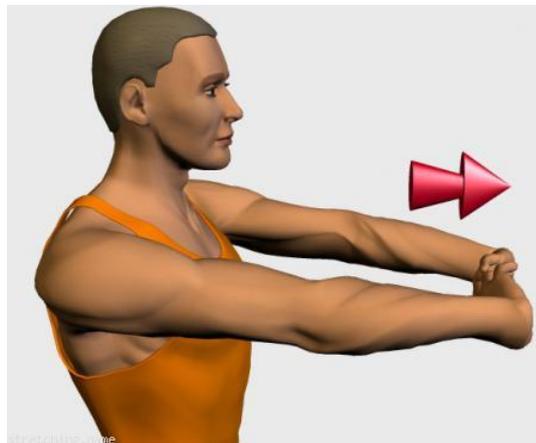
Coloca tus brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos todo lo que puedas; quédate así por alrededor de 10 segundos.

Repite este procedimiento 5 veces.



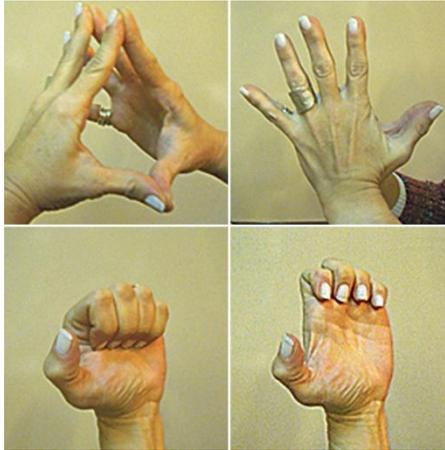
4. Para los brazos y espalda

Entrelaza los dedos de las manos entre sí y extiende los brazos hacia el frente de tu pecho todo lo que puedas, gira las palmas hacia adelante, como empujando el aire.



5. Para las manos

Realiza movimientos circulares con las muñecas hacia ambos lados. Extiende un brazo delante de tu cuerpo con la palma arriba; alar de los dedos hacia atrás, alejándolos de la palma, mantén 10 segundos y respira con el otro lado. Agite las manos como si las salpicaras agua.



6. Para las piernas

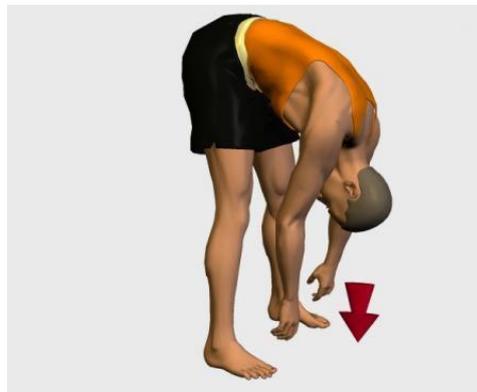
Sentado en frente de un escritorio, empújate con las manos contra el y estira tus piernas; contrae y estira los pies varias veces y mueve en forma circular los tobillos



7. Para la espalda y zona lumbar

Sentado en una silla, relaja la columna inclinándote hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos hacia el suelo. Sube y baja lentamente.

Coloca las manos por detrás de la nuca y lleva los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respira en esa posición tratando de aflojarte relajando también la mandíbula.



8. Para la columna

Desde la posición de sentado, coloca tus manos por detrás de la nuca, mueve el tronco lentamente hacia un lado y al otro, como si quisieras



9. Para los ojos

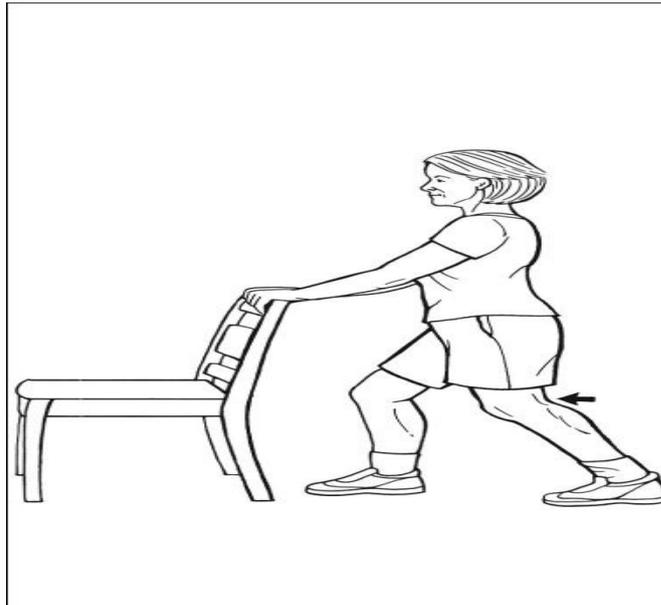
Estos se utilizan cuando el tiempo frente al computador ya es excesivo: abre y cierra los ojos con fuerza. Mira en distintas direcciones, arriba, abajo, a un lado y al otro.

Para finalizar cierra tus ojos y masajea suavemente con la yema de los dedos alrededor de los ojos.



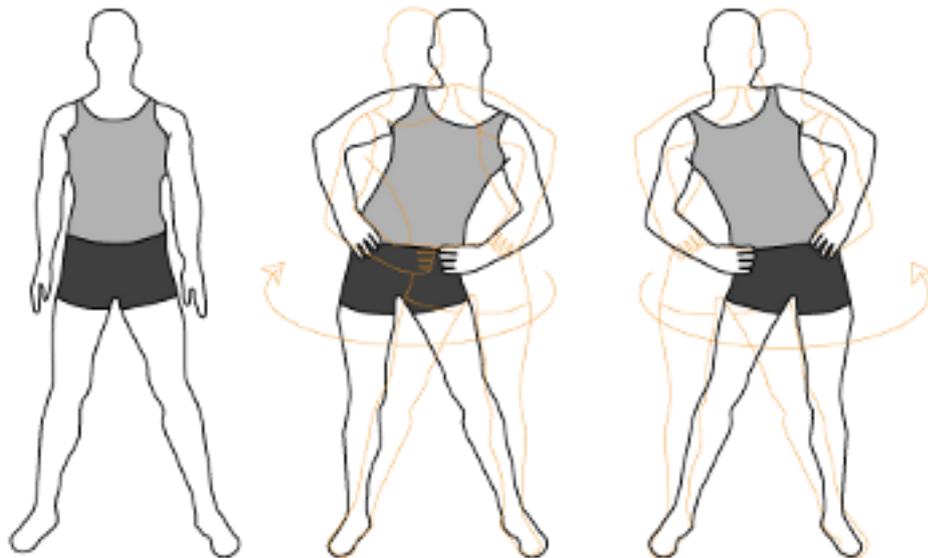
10. Estiramiento para piernas y glúteos

Colóquese detrás de una silla o alguna superficie que sea de apoyo estire, su pierna hacia atrás lo más que pueda suavemente repita 5 veces por cada pierna con una duración de 30 segundos cada pierna.



11. Movimiento de cadera

Póngase en pie y con las manos sobre la cintura gire las caderas 10 veces hacia un lado y luego hacia el otro, como si estuviéramos girando un aro, se recomienda repetir el ciclo unas 5 veces, mantenga una respiración constante evitando el agotamiento.



12. Ejercicio para alineación de la columna

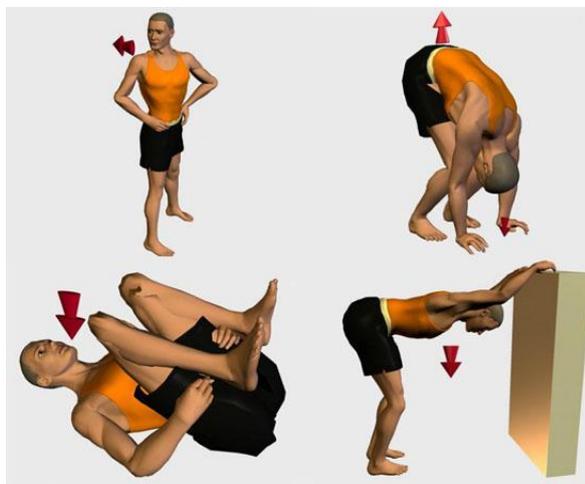
Este ejercicio se enfoca en conseguir una alineación de la columna, de esta manera podemos contrarrestar dolores de espalda, hombros y nuca.

Colóquese de pie con las manos juntas a la altura del pecho, respiramos profundamente mientras las elevamos bien por encima de nuestra cabeza y nos ponemos en puntas de pie. Exhalamos al descender.



13. Estiramiento de lumbar y espalda

Colóquese de pie con las piernas rectas y las rodillas sueltas, separando los pies al ancho de las caderas. Entrelaza los dedos de las manos por detrás de la espalda. Mientras respiras profundamente, estira los brazos de la espalda y comienza a bajar el pecho hacia adelante a la vez que soltamos todo el aire. Mantén esa posición a la vez que respiras. Mantener la posición unos 5 segundos mientras seguimos respirando, luego deshacemos la postura lentamente y repite la postura 5 veces más.



14. Estiramiento del área abdominal, lumbago, brazos y hombros.

Cabe recalcar que no todos tenemos la misma flexibilidad así que no puede realizar todas las etapas de este ejercicio, no se esfuerce puesto que puede causar lesiones.

- Arrodillarse sobre una superficie suave y siéntate sobre tus talones si no puede realizarlo como lo indica la figura. Solo lleva tus talones lo más que pueda. Respira profundamente y al exhalar, apoya las manos detrás de tu espalda, echando la cabeza hacia atrás junto con el torso suavemente.

Relaja el cuello y eleva el mentón lo más que puedas, siempre sintiendo comodidad durante el estiramiento. Repite tres respiraciones completas en esta posición. Cuando encuentres comodidad, puedes pasar a la siguiente postura.

- Colocamos los antebrazos en el suelo a medida que respiras suavemente.

Repite otras tres respiraciones completas. A medida que avances en este estiramiento y sientas comodidad al realizar los ejercicios, puedes pasar a la última postura.

- Apoyando la parte alta de la espalda y llevando los brazos estirados sobre la cabeza. Este es el máximo estiramiento posible para este ejercicio. Allí respira profundamente en tres veces. Desde la postura incorporándoles lentamente en varias etapas. La cabeza es lo último en quedar erguido.



15. Estiramiento de piernas y torso

Siéntase con las piernas estiradas hacia adelante y cómodamente, sin bloquear las rodillas. Inhala mientras estiras tu columna hacia arriba y los brazos con las palmas de las manos hacia el frente. Respira profundamente y al hacerlo, inclínate hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda y las piernas rectas lo más que puedas. En esa posición, relaja el cuerpo sobre las piernas o tratando de alcanzar los dedos de los pies con las manos. Repite unas 5 veces más y luego inhala y lentamente comienza a levantar el tronco vertebral, dejando la cabeza llegue al final.

16. Estiramiento de los cuádriceps

Siéntate en el suelo con las piernas extendidas a los lados. Entrelaza tus manos por encima de la cabeza volviendo las palmas hacia arriba, rectificando los codos.

Inhala estirando la columna y los brazos lo más posible mientras giras el torso mirando a tu pie derecho. Comienza a exhalar e inclínate hacia el pie izquierdo. Esto obliga a exigir el estiramiento de los costados del cuerpo y de la cara interna de las piernas.

- Alto Impacto

Los denominados así puesto que para su ejecución tenemos que despegar los pies del suelo para realizarse.

- Vestir ropa adecuada, para la realización de ejercicios
- Utilizar un lugar adecuado, para la ejecución de los ejercicios.

Hacer ejercicios de alto impacto en exceso no es saludable para las articulaciones. Se recomienda que se descansen algunos días a la semana. O evitar completamente los ejercicios 1 a 2 días a la semana.

1. Saltar

Saltar a la cuerda es uno de los ejercicios que más fuerza requiere, ya que no despegamos del suelo con los dos pies a la vez y volvemos a repetir el ejercicio repetitivamente en cortos espacios de tiempo. No se recomienda para personas con problemas en las rodillas o las articulaciones.



2. Correr

El impacto puede ser menor, dependiendo de la velocidad en la que se lo haga, y es que el hecho de que despeguemos primero un pie y luego el otro.



3. Tenis

El tenis es otra de las actividades de alto impacto, aunque en todo caso es menor que el de saltar a la cuerda, sin embargo, el hecho de que el impacto se produzca repentinamente, en el juego, hace que debamos prepararnos bien con calzado adecuado y calentamiento.



4. Fútbol

Es un deporte donde utilizamos una gran cantidad de músculos puesto que tenemos que correr y mantener nuestro ritmo cardiaco.



5. Aeróbica

En ellas se utilizan las piernas o los brazos, activando su capacidad muscular hace que el corazón bombee más sangre y los pulmones se oxigenen.

Esta, es la capacidad de soportar un esfuerzo de una intensidad dada durante un periodo de tiempo determinado. Es retrasar la aparición de la fatiga, y cuando esta aparece, soportarla.

- Ejercicios Combinados

Se los nombra así puesto que para su ejecución utilizamos ejercicios de alto impacto y de bajo impacto, cabe resaltar que cuando hablamos de ejercicios kinestésicos corporales, nos referimos a cualquier movimiento que realizamos en nuestra vida diaria, entonces, se recomienda una serie de ejercicios ya actividades las cuales son:

1. Andar media hora al día

Allí no solo ejercitamos, disfrutamos del aire libre, salimos de casa y nos ambientamos, es realmente beneficioso. Anda a paso rápido durante unos 20co 30 minutos. Si lo realiza todos los días, notara los resultados de inmediatos.

2. Salir a nadar.

El nadar es una de las actividades que más movimientos kinestésicos presenta puesto que actúan muchos músculos para su realización y así también podemos relajarnos y disfrutar del agua.

3. Salir a correr 10 minutos.

Se recomienda correr una o dos horas diarias buscando un lugar seguro, un camino habilitado donde puedas realizarlo tranquilamente. Recuerda hacerlo cuando no exista mucho calor, es más recomendable hacerlo de mañana o al atardecer.

4. Ir en bicicletas 20 minutos.

Realízalo en un lugar adecuado o donde exista un sendero de ciclistas. No se requiere de un viaje largo. Es adecuado para fortalecer músculos, para optimizar tu respiración y cómo no, para aliviar el estrés. Pero, no será recomendable si tienes dolor articular.

5. Toma un baño

Relajarse tomando un baño en las noches es una gran manera de relajarse y de preparar tu cuerpo para el sueño.

6. Explora tu creatividad

Realiza alguna actividad con el arte, la artesanía, la poesía despierta tu lado creativo podría ayudarte a recordar aquellas cosas que son realmente importantes para ti. No importa si no lo haces bien lo que importa es distraer tu mente del estrés.

7. **Tomate unas vacaciones.**

Convive más con tus seres queridos, si no puedes costearte unas vacaciones con todas las de la ley, entonces planifica salir un fin de semana o un viaje de un día. El cambio de paisaje ayudara a liberar el estrés.

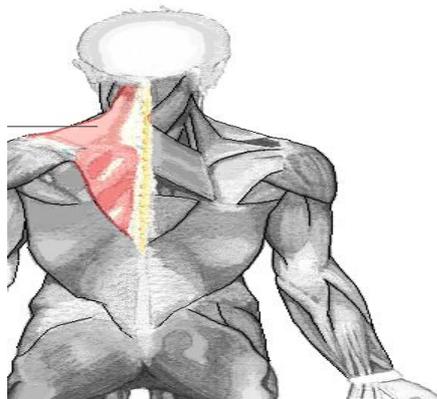
8. **Baila**

Hay un famoso refrán: “Trabaja como si no necesitaras el dinero. Ama como si nunca te hubieran lastimado. Y baila si nadie te estuviera viendo” (Anónimo, s.f.) Bailar libera el estrés y es divertido. Corre las cortinas o persianas, súbele a la música y baila como si nadie te estuviese viendo.

17. Ejercicios especializados para alivio del estrés trabajo dentro del área administrativa

Retracción del musculo esternocleidomastoideo

Se encuentra ubicado en la zona anterior y lateral de tu cuello, interviene en la acción de rotación, flexión e inclinación de tu cabeza, es de apariencia larga y robusta, se ubica por debajo en la cara posterior del mango del esternón, y el tercio interno de la clavícula y por encima en la cara interna de la apófisis mastoides, y línea curva occipital superior. (Romero), 2014)



Si el musculo se encuentra retraído provoca dolores de cabeza y nuca por lo tanto para su estiramiento debemos:

- Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo con suavidad.
- Movimiento de cabeza de un lado hacia otro suavemente.
- Movimientos circulares con la cabeza relajando así el cuello.

Espasmo del musculo Lumbar

Cuando los músculos o ligamentos en la parte baja de la espalda sufren una distensión o un esguince, el área alrededor de los músculos por lo general se inflama.

La inflamación genera un espasmo en la espalda, y este espasmo causa tanto lumbalgia aguda como dificultad para moverse. (Peter F. Ullrich, 2014).



Para lo cual vamos a realizar un ejercicio de estiramiento los cuales consiste en:

- Colocamos nuestras manos por encima de nuestra cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba
- Estiramos lo más que podamos; este ejercicio se lo puede realizar de pie o sentado.
- Movemos nuestro torso de un lado a otro suavemente durante unos minutos manteniendo una respiración lenta.

Prevención del Túnel Carpiano

El síndrome del túnel carpiano se produce cuando el nervio mediano, que va desde el antebrazo hacia la mano, se comprime o se aprieta en la muñeca. El nervio mediano controla las sensaciones del lado palmar del pulgar y los dedos, al igual que impulsos a algunos músculos pequeños en la mano que permiten que se muevan los dedos y el pulgar. El túnel carpiano un corredor rígido y estrecho de ligamento y huesos en la base de la mano. (Anónimo, s.f.)



Para su prevención tenemos.

Flexiones invertidas de muñeca

Para realizar este ejercicio utilizaremos pesas.

- Coloca la parte posterior de los antebrazos apoyados en una superficie o mesa y deja que tu muñeca quede colgando.
- Tomar sus pesas con fuerza.
- Mueve la muñeca hacia arriba y hacia abajo, con movimientos suaves.
- Realiza 10-15 repeticiones con cada uno.



18. Conclusiones

Con la realización periódica de estos ejercicios podemos concluir que los colaboradores tendrán una reducción en los niveles de estrés y así una mejor calidad de vida.

Los trabajadores con menos estrés laboral pueden desempeñar de manera progresiva sus actividades de trabajo en la empresa.

19. Recomendaciones

Se pide poner atención a todas las recomendaciones presentes en la guía puesto que si se sobre esfuerza mucho podríamos causar lesiones.

Promover y participar de actividades físicas diariamente para mejorar la salud de los trabajadores.

5.03. Taller

- **Objetivo General**

Disminuir adecuadamente el estrés laboral en los trabajadores y ayudar el rendimiento de la empresa Asisleg Cía. Ltda.

- **Objetivos específicos**

-Sensibilizar a los trabajadores de la empresa Asisleg Cía. Ltda., en relación al fenómeno del estrés laboral.

-Enseñar estrategias para disminuir las emociones negativas que desencadena el estrés laboral.

-Practicar las técnicas de relajación que contiene la guía para el control de los síntomas físicos y emocionales que causa el estrés laboral.

-Implementar estrategias de afrontamiento para la prevención del estrés laboral.

- **Alcancé del taller**

Los resultados esperados de este Taller son:

a. Proporcionar a los trabajadores las herramientas y opciones más adecuadas mediante la guía de información para aplicar todos los días contra el estrés laboral.

b. Mejorar la calidad de vida a cada trabajador para disminuir cada problemática que les provoco el estrés laboral.

- **Responsable**

Autora de la guía para disminuir el estrés laboral Michelle Meneses.

Departamento de Recursos Humanos de la empresa Asisleg Cía. Ltda.

- **Material de Apoyo**

Maquinarias y Equipos	VALOR
1 Infocus	\$ 10,00
1 Pantalla	\$ 5,00
1 Computador Portátil	\$ 800,00
1 Amplificador	\$ 15,00
1 Memory Flash	\$ 5,00
Suministró y Materiales	VALOR
7 Carpetas	\$ 1.75
7 Papel bond	\$ 1,00
7 Esferos	\$ 3,50
7 Anillados	\$7,00
Muebles de Oficina	VALOR
7 Sillas	\$ 25.00
1 Mesa	\$ 10.00
Total	\$ 883.25

5.03.01 Video de Bienvenida

<https://www.youtube.com/watch?v=aDAIvOOjDIM>

Tiempo: (1minuto; 40 segundos)



Figura 5: Video de Bienvenida

Fuente: Google

Video ayudara a captar la atención desde un principio de los trabajadores antes del taller.

5.03.02. Reglas de Oro

Tiempo: (3 minutos)

- Solicitar que hagan silencio
- Apagar los celulares
- Alzar la mano si tienen dudas
- Intercambien ideas todos los participantes

5.03.03. Video para iniciar la exposición

<https://www.youtube.com/watch?v=uWFPQ03c4Sw>

Tiempo: (2:47)



Figura 6: Video para iniciar la exposición

Fuente: Google

Indica todas las consecuencias que el estrés laboral puede causar a la salud de cada trabajador.

5.03.03.01. Tema N°1 El Estrés Laboral

- ¿Qué es el Estrés Laboral?

Tiempo: (10) minutos

✦ El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador.

Figura 7. El Estrés Laboral

Fuente: Campo de Estudio

Elaborado por: Maité Meneses

Explica el concepto del estrés laboral.

5.03.03.02. Tema N°2 Causas del Estrés Laboral

- Causas internas y externas del Estrés Laboral

Tiempo: (10) minutos

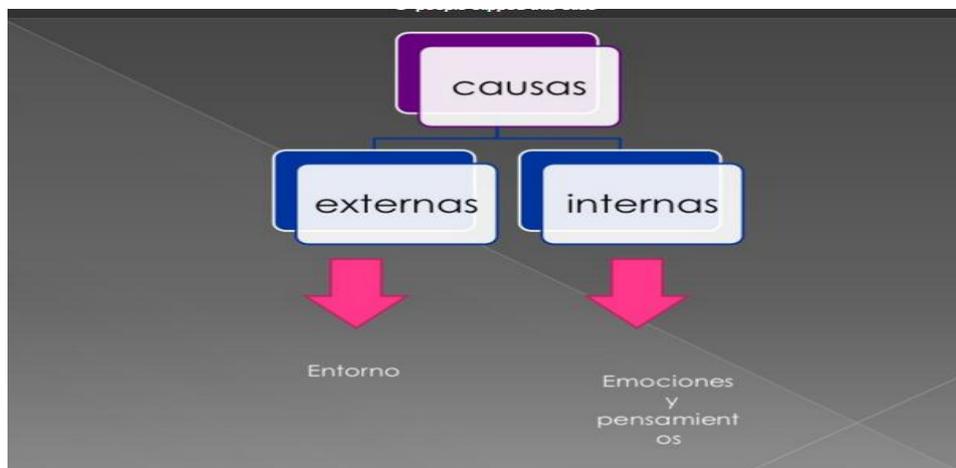


Figura 8: Causas

Fuente: Campo de Estudio

Elaborado por: Maité Meneses

Se indica muchas de las causas del estrés laboral es precisamente la falta de estímulos y la monotonía en el puesto.

5.03.03.03. Tema N°3 Tipos de Estrés Laboral

➤ Clasificación

Tiempo: (10) minutos



Figura 9: Clasificación

Fuente: Campo de Estudio

Laborado por: Maité Meneses

Se encuentran los diferentes tipos de estrés físico y mental.

5.03.03.04. Tema N°4 Como Afecta a la Salud del Trabajador

➤ Afectos fisiológicos y Efectos cognitivos

Tiempo: (15) minutos

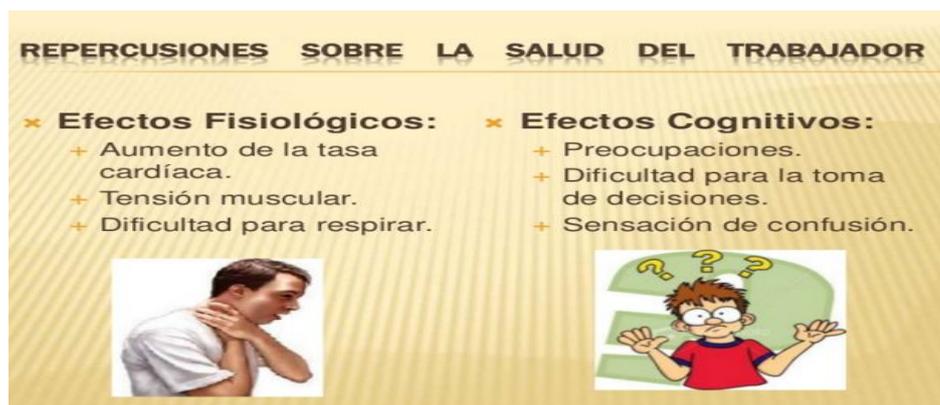


Figura 10: Afectos Fisiológicos y Efectos Cognitivos

Fuente: Campo de Estudio

Elaborado por: Maité Meneses

Indica repercusiones en la salud del trabajador.

5.03.03.05. Tema N°5 Combatir el Estrés Laboral

➤ Consejos anti estrés

Tiempo: (15) minutos



Figura 11: Consejos Anti Estrés

Fuente: Campo de Estudio

Elaborado por: Maité Meneses

Indica todos los consejos y que hacer para evitar y disminuir el estrés laboral.

5.04. Retroalimentación

Al finalizar el taller se les realizara una dinámica en donde los trabajadores de la empresa podrán intercambiar ideas o conocimientos sobre el tema expuesto y de esa manera saber todos los nuevos conocimientos que adquirieron en el taller realizado.

5.04.01. Dinámica de Retroalimentación

Nombre de la Dinámica: Sociodramas

Objetivo: Mostrar lo que aprendieron en el taller

Elementos para el análisis el tema del estrés en la oficina basándonos en situaciones o hechos reales.

Tiempo de duración: 10 minutos

Tamaño del grupo: 5 personas

Material: sillas

Desarrollo

Primer Paso: Escoger el tema en el cual sufren de estrés laboral

Segundo Paso: Conversar sobre el tema.

Tercer Paso hacer la historia: Decidir qué se va a presentar, hacer el argumento, definir los personajes y la dramatización relacionado al estrés laboral.

Cronograma del Taller

Tabla 6
Cronograma del Taller

N°	ACTIVIDAD	VIERNES								
		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
1	Inicio de Taller	■	■							
2	Video del Estrés Laboral			■						
3	Exposición de causas y tipos de estrés				■					
4	Break					■				
5	Como afecta el estrés y como combatir						■			
6	Dinámica de retroalimentación							■	■	
7	Entrenamiento de ejercicios									■

Fuente: Estudio de Campo
Elaborado por: Maité Meneses

5.05. Encuesta**5.05.01. Modelo de Encuesta****ENCUESTA**

El siguiente cuestionario es para recolectar información sobre cuantas personas tienen conocimientos de que es el Estrés laboral cuáles son sus causas y cómo podemos combatirlo. Por favor responda con una X cada pregunta.

	Masculino	Femenino				
Sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	20 a 30 AÑOS	31 a 40 AÑOS	41 a 48 AÑOS	49 en adelante		
Rango de Edad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

1. ¿Sabe que es el Estrés Laboral?
SI **NO**
2. ¿Su empresa se preocupa por tener un buen ambiente laboral y su bienestar?
SI **NO**
3. ¿Conoce las causas del estrés laboral?
SI **NO**
4. ¿En su jornada de trabajo hacen pausas activas para todos los trabajadores?
SI **NO**
5. ¿Sabía que el estrés le vuelve una persona agresiva?
SI **NO**
6. ¿Sabía que el estrés laboral puede causarle la muerte?
SI **NO**

5.06. Encuesta Resultado de la Encuesta

5.06.01 Datos Generales

**Tabla 7:
GÉNERO**

GENERO	Personas	Porcentaje	
MASCULINO	3	30%	
FEMENINO	7	70%	
TOTAL	10	100%	

Fuente: Campo de Estudio
Elaborado por: Maité Meneses

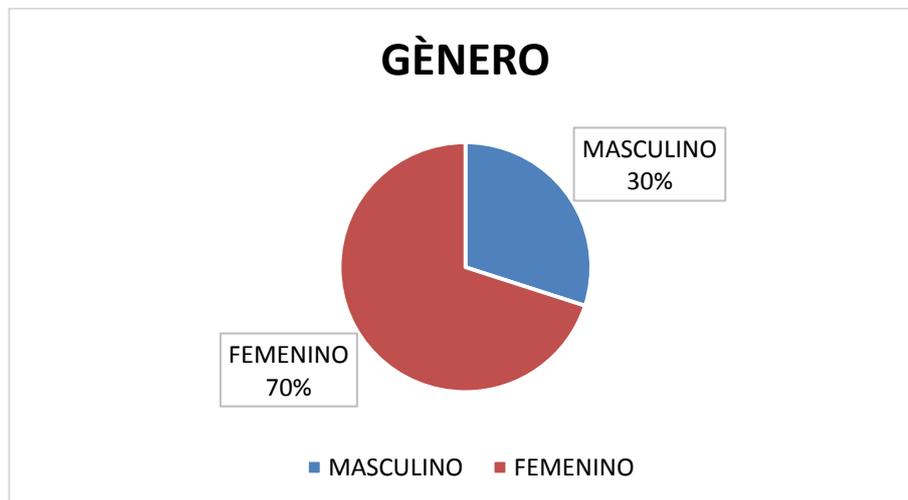


Figura 12: Género
Fuente: Campo de Estudio
Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

De acuerdo el cuadro que está conformado por 10 personas de género masculino y femenino donde muestra que el 70% es femenino y el otro 30% es masculino y de esta manera complementamos el 100% de la muestra de los 10 empleados para el taller.

5.06.02 Tabulación de la encuesta. (Antes del taller)

Pregunta N° 1

¿Sabe que es el Estrés Laboral?

Tabla 8:

Pregunta N° 1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30%
NO	7	70%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Campo de Estudio

Elaborado por: Maité Meneses

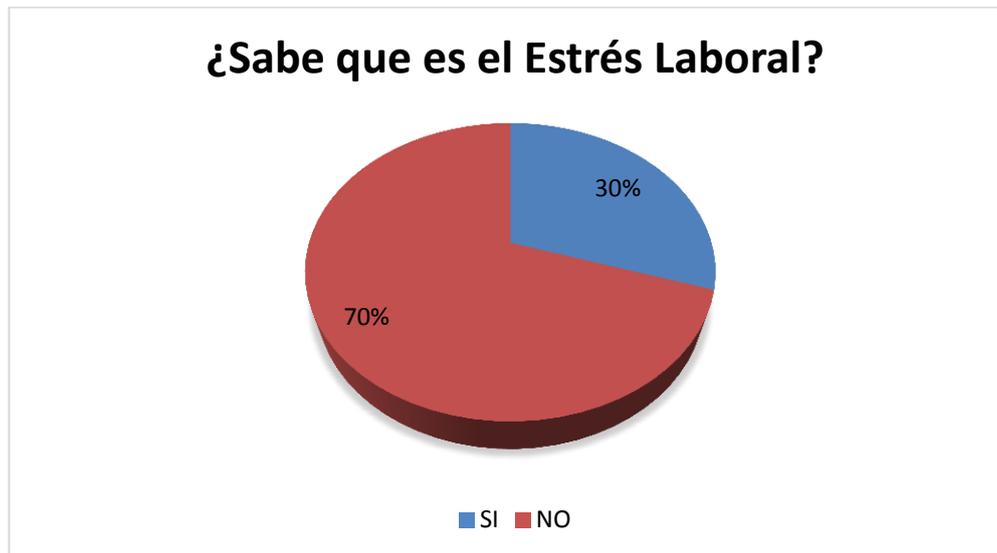


Figura 13: Pregunta N° 1

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 30% del conocimiento que el estrés laboral provoca la muerte esto quiere decir que el otro 70% de empleados desconoce sobre el tema.

Pregunta N° 2

¿Su empresa se preocupa por tener un buen ambiente laboral y su bienestar?

Tabla 9:

Pregunta N° 2

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	
SI	1	10%	
NO	9	90%	
TOTAL =	10	100%	

Fuente: Campo de Estudio

Elaborado por: Maité Meneses



Figura 14: Pregunta N° 2

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 10% del conocimiento que la empresa mira por su bienestar esto quiere decir que el otro 90% de empleados dice que la empresa no se preocupa por el bienestar de sus trabajadores.

Pregunta N° 3

¿Conoce las causas del estrés laboral?

Tabla 10:

Pregunta N° 3

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	18%
NO	9	82%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

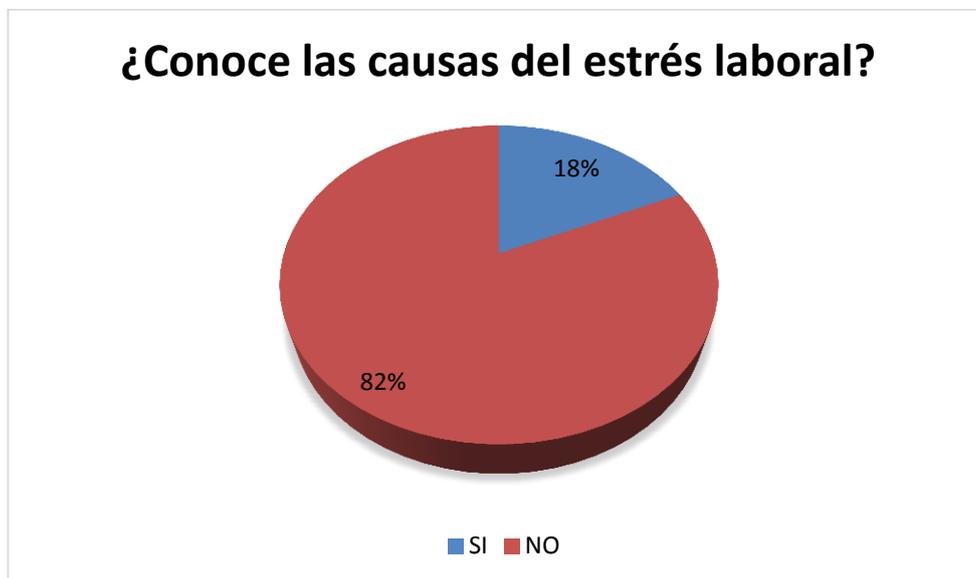


Figura 15: Pregunta N° 3

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 18% de que conoce las causas del estrés laboral esto quiere decir que el otro 82% de empleados sabe las causas del estrés laboral.

Pregunta N° 4

¿En su jornada de trabajo hacen pausas activas para todos los trabajadores?

Tabla 11:

Pregunta N° 4

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses



Figura 16: Pregunta N° 4

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 40% que conoce que el estrés laboral les hace agresivos esto quiere decir que el otro 60% de empleados no sabe que el estrés les hace agresivos.

Pregunta N° 5

¿Sabía que el estrés le vuelve una persona agresiva?

Tabla 12:

Pregunta N° 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	10	100%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

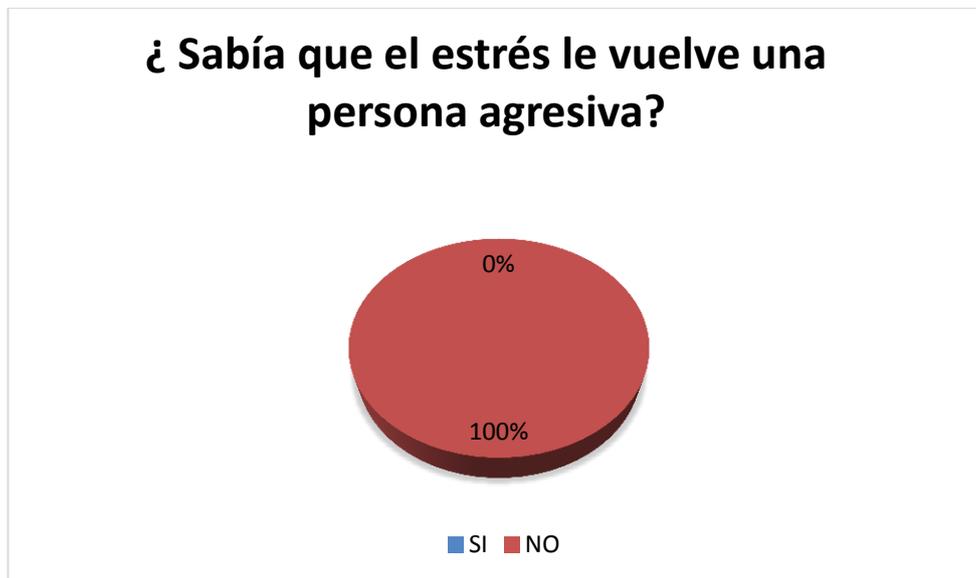


Figura 17: Pregunta N° 5

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo el resultado de la última pregunta que el 100% no hacen pausas activas en la empresa.

Pregunta N° 6

¿Sabía que el estrés laboral puede causarle la muerte?

Tabla 13:

Pregunta N° 6

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	10	100%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

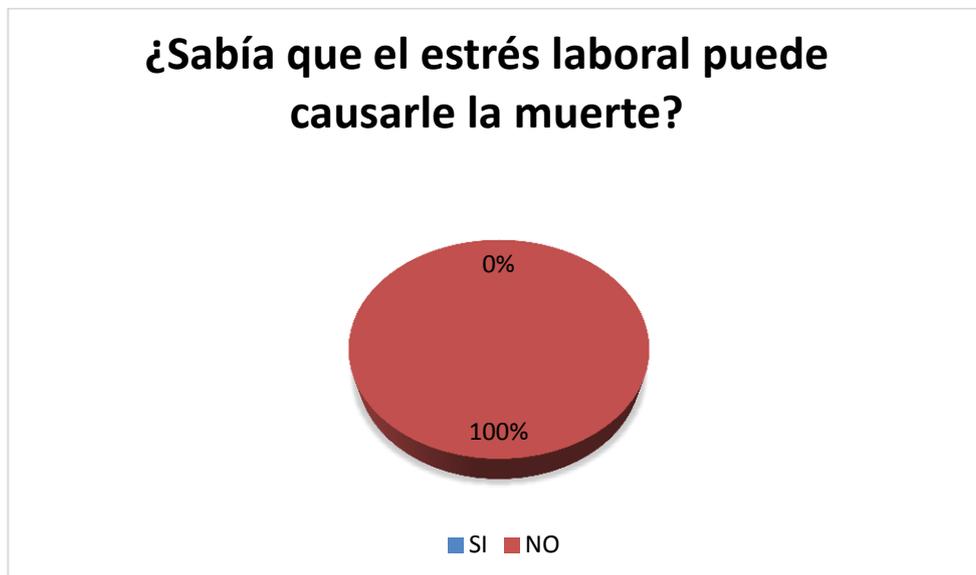


Figura 18: Pregunta N° 6

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo el resultado de la última pregunta que el 100% no hacen pausas activas en la empresa.

5.06.03 Tabulación de la encuesta. (Después del taller)

Pregunta N° 1

¿Sabe que es el Estrés Laboral?

Tabla 14:

Pregunta N° 1 Después del taller

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL =	10	100%

Fuente de Ca: Estudio mpo

Elaborado por: Maité Meneses



Figura 19: Pregunta N° 1 Después del taller

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Después de realizar el taller, mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 100% del conocimiento que el estrés laboral provoca la muerte esto quiere decir que el tema les quedó muy claro.

Pregunta N° 2

¿Su empresa se preocupa por tener un buen ambiente laboral y su bienestar?

Tabla 15:

Pregunta N° 2 Después del taller

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	10%
NO	9	90%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses



Figura 20: Pregunta N° 2 Después del taller

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

En la segunda pregunta mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 10% del conocimiento que la empresa mira por su bienestar esto quiere decir que el otro 90% de empleados dice que la empresa no se preocupa por el bienestar de sus trabajadores se repite el resultado de antes.

Pregunta N° 3

¿Conoce las causas del estrés laboral?

Tabla 16:

Pregunta N° 3 Después del taller

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

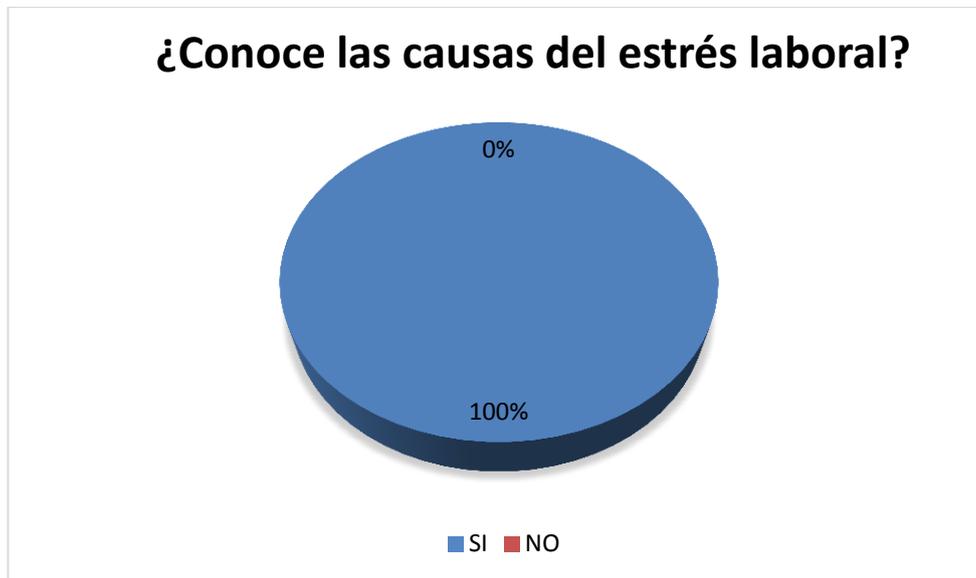


Figura 21: Pregunta N° 3 Después del taller

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 100% del conocimiento de cuáles son las causas del estrés laboral y perjudica mucho a su salud.

Pregunta N° 4

¿En su jornada de trabajo hacen pausas activas para todos los trabajadores?

Tabla 17:

Pregunta N° 4 Después del taller

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

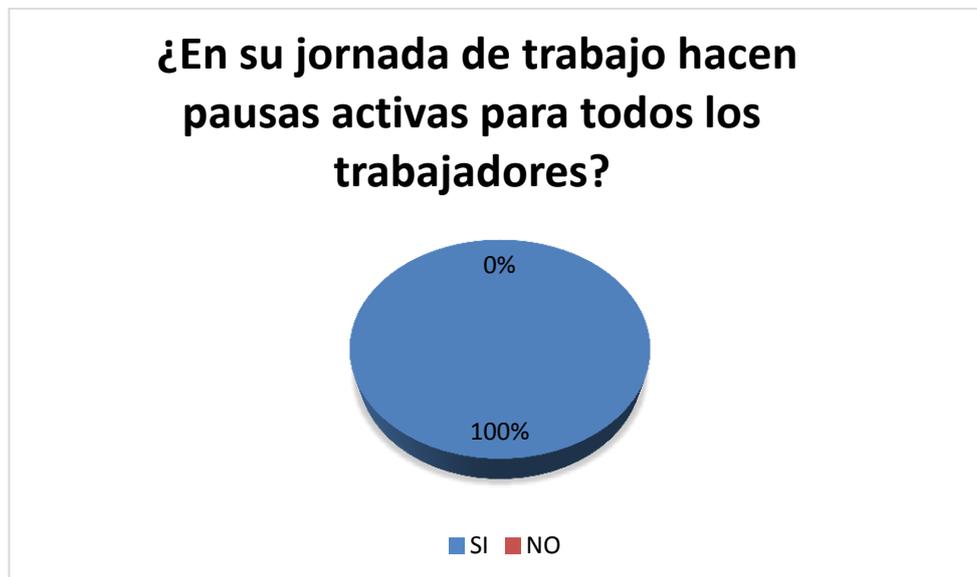


Figura 22 : Pregunta N° 4 Después del taller

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

Mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 100% del conocimiento que es estrés laboral les vuelve a las personas agresivas con sus colegas de trabajo en la empresa.

Pregunta N° 5

¿Sabía que el estrés le vuelve una persona agresiva?

Tabla 18:

Pregunta N° 5 Después del taller

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	10	100%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

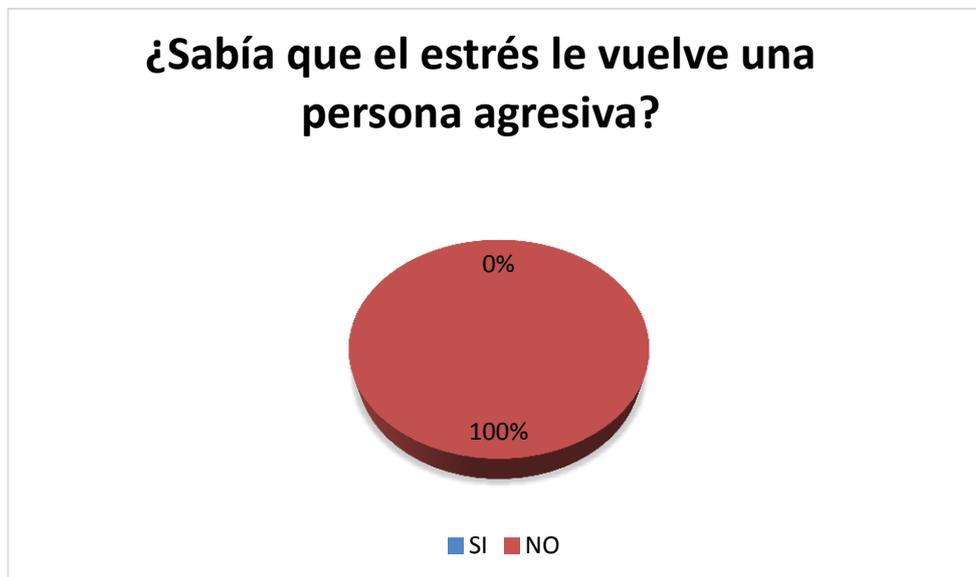


Figura 23: Pregunta N° 5 Después del taller

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

En la última pregunta mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 80% de que no hacen pausas activas en la empresa y no miran por el bienestar de los trabajadores esto quiere decir que el otro 20% de empleados dice que la empresa si se preocupa por el bienestar de los trabajadores haciendo descansos cuando lo necesitan.

Pregunta N° 6

¿Sabía que el estrés laboral puede causarle la muerte?

Tabla 19:

Pregunta N° 6 Después del taller

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	10	100%
TOTAL =	10	100%

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses



Figura 24: Pregunta N° 6 Después del taller

Fuente: Estudio de Campo

Elaborado por: Maité Meneses

Análisis.

En la última pregunta mediante la encuesta se obtuvo un resultado del 80% de que no hacen pausas activas en la empresa y no miran por el bienestar de los trabajadores esto quiere decir que el otro 20% de empleados dice que la empresa si se preocupa por el bienestar de los trabajadores haciendo descansos cuando lo necesitan.

CAPÍTULO VI

6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01. Recursos Humanos

Se denominan recursos humanos a las personas o grupos de ellas que participan en las actividades productivas de bienes y servicios, integrados por la población económicamente activa. La demanda de recursos humanos puede absorber todos los recursos disponibles o ser menor a ella, generándose desempleo, o emigración de recursos humanos a otras regiones del mismo país o hacia el exterior. Hay otros recursos que las organizaciones necesitan para funcionar, que son naturales y tecnológicos, pero los humanos son un recurso muy particular. (Recursos Humanos, s.f.)

Población: 7 personas

Director: 1 persona

Investigadores: 1 persona

Asesores: 1 (gerente de la empresa)

6.01.01 Recursos Audiovisuales

Los recursos audiovisuales los medios audiovisuales son aquellos materiales y equipos que registran, reproducen, difunden mensajes visuales y sonoros con el fin de facilitar conocimientos y, especialmente, motivar aprendizajes y actitudes. (Presupuesto, s.f.)

Infocus (1)

Pantalla (1)

Computador Portátil (1)

Amplificador (1)

Memory Flash (1)

6.01.02 Infraestructura

Recursos naturales e infraestructura es fortalecer la capacidad institucional de los países de la región para formular y aplicar políticas públicas y marcos normativos que permitan aumentar la eficiencia en la gestión sostenible de los recursos naturales. (Recursos Materiales, s.f.)

Sala de conferencias (1)

Sillas (10)

Mesas (1)

6.01.03. Material de Apoyo

Un recurso es un medio de cualquier clase que permite conseguir aquello que se pretende. Un material, por otra parte, es algo perteneciente o relativo a la materia (resulta opuesto, por lo tanto, a lo espiritual). (Recursos Materiales, s.f.) Por lo general, la mejor forma de potenciar los recursos materiales es a través de inversiones que permitan renovarlos y actualizarlos. En el caso de los recursos humanos, en cambio, su gestión es más compleja e implica múltiples variables. (Recursos Materiales, s.f.)

Carpetas (5)

Papel bond (15)

Esferos (3)

Anillados (1)

6.02. Presupuesto

El presupuesto tiene varios usos, por lo general vinculados al área de las finanzas y la economía. (Presupuesto, s.f.)

El presupuesto es, en este sentido, la cantidad de dinero que se estima que será necesaria para hacer frente a ciertos gastos y el presupuesto también es el cómputo anticipado del costo de una obra o de los gastos que implicará un determinado proyecto. (Presupuesto, s.f.)

**Tabla 20
PRESUPUESTO**

Maquinarias y Equipos	VALOR
1 Infocus	\$ 10,00
1 Pantalla	\$ 5,00
1 Computador Portátil	\$ 800,00
1 Amplificador	\$ 15,00
1 Memory Flash	\$ 5,00
Suministró y Materiales	VALOR
7 Carpetas	\$ 1.75
7 Papel bond	\$ 1,00
7 Esferos	\$ 3,50
7 Anillados	\$7,00
Muebles de Oficina	VALOR
7 Sillas	\$ 25.00
1 Mesa	\$ 10.00
Total	\$ 883.25

CAPITULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01. Conclusiones

1. El desarrollo de la investigación y el análisis permitirá proporcionar la evidencia del estrés laboral en el personal de la empresa Asisleg Cía. Ltda. y comenzar a disminuir el alto índice de estrés. Actualmente, el estrés en el entorno laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores y el funcionamiento de las actividades para las que trabaja, esto ha traído como consecuencia el desequilibrio de la organización de las empresas.
2. El ambiente laboral en el que el personal realiza sus actividades está favoreciendo al apareamiento de estrés condicionado por la presencia de factores inadecuados como: las condiciones de trabajo, comunicación laboral, seguridad, apoyo necesario. A cada persona le afecta de manera diferente el estrés, cada una de ellas tiene un patrón psicológico diferente que la hace reaccionar de forma diferente a las demás.
3. El estrés producido por algunos factores organizacionales como las relaciones que mantiene con los compañeros, las políticas salariales vigentes es poco significativo. El estrés es un problema creciente y de un proceso biológico que no puede ser evitado en trastornos competitivos, con un coste personal, económico y social muy importante; pero que si pueden y deben ser prevenidos.

7.02. Recomendaciones

Al haberse identificado en el presente estudio la evidencia del estrés laboral en el personal de la agencia Asisleg Cía. Ltda. Se recomienda:

1. Se debe partir de una adecuada participación de la gerencia, un compromiso de cambio y de participación total de la organización. No tan sólo con las capacitaciones, charlas y comunicación con cada miembro de la organización que ayudarán a seguir identificando las situaciones de estrés que se presenten.
2. Disminuir en lo posible el estrés producido por algunos factores organizacionales a través de la implementación de programas de bienestar y programas de asistencia confidencial al empleado mediante un asesor, incluir a la vez sistemas de comunicación Interna, sistemas de recompensas sobre política salarial acorde y reconocimiento, las condiciones de trabajo y las políticas de formación, Promoción y desarrollo del personal, que incluya cursos de actualización y formación de los trabajadores.
3. Realizar una evaluación periódica al Personal que está más expuesto a factores de riesgo de estrés, para identificar casos de: ansiedad, depresión y frustración para brindar asistencia individual y en grupos de ayuda.

Bibliografía

- Occluded. (22 De Septiembre De 2012). Obtenido De Las 8 Claves Para Combatir El Estrés Laboral: <http://blog.occluded.com/blog/bid/224355/Las-8-claves-para-combatir-el-estr-s-laboral#.WNQXeYE1-00>
- Durán, M. M. (2010). Bienestar Psicológico: El Estrés. Revista Nacional de Administración, 72-73.
- Estreslaboral.Info. (S.F.). Obtenido De Estreslaboral.Info:
<http://www.estreslaboral.info/consecuencias-del-estres-laboral.html>
- Gavilanes, E. P. (2014). El Estrés Laboral Como - UCE - Universidad Central Del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3713/1/T-UCE-0007-112.pdf>
- Manosalvas, F. M. (Mayo de 2013). El Estrés Laboral En La Relación De Dependencia. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2620/1/107727.pdf>
- Sanchez, F. C. (Diciembre de 2011). “Estrés Laboral, Satisfacción En El Trabajo. Obtenido De “Estrés Laboral, Satisfacción En El Trabajo:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

ANEXOS

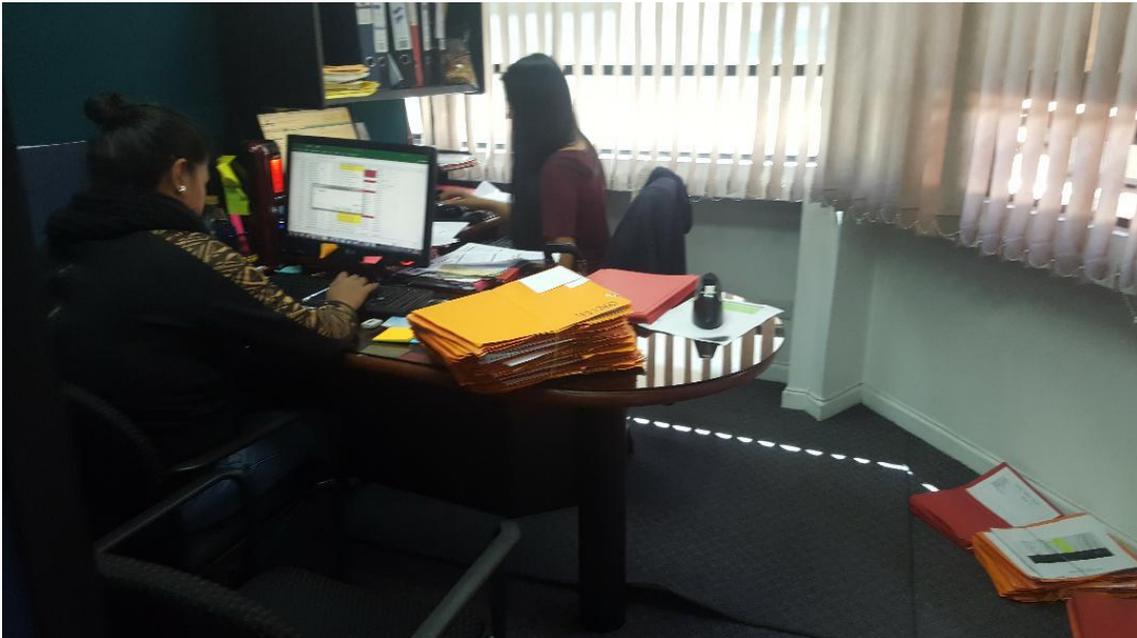
Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3



Quito, 27 de Abril del 2018

Señores

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente.

De mi consideración:

Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación de un Modelo informativo para disminuir el estrés laboral en el instituto tecnológico superior cordillera, ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra institución, elaboración de un modelo informativo para disminuir el estrés laboral en la empresa Asisleg.Cia.Ltda. Distrito metropolitano de quito periodo 2017-2018.

El trabajo modelo informativo para disminuir el estrés laboral en la empresa Asisleg.Cia.Ltda, se encuentra terminado e implementado satisfactoriamente en la institución mejorada la calidad de los trabajadores.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.

Atentamente,



Dr. Karina López Obando
CI: 1712626131
Gerente General

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL

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) **MICHELLE MAITE MENESES BRACERO**, portador de la cédula de identidad N° 1725483232, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 27 de abril del 2018



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
27 ABR 2018
Sra. Mariela Balbeca
CAJAMARCA
"CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA
Marketing Interno y Externo

Psic. Fabián Jara
DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN



BIBLIOTECA
ING. WILLIAM PARRA
BIBLIOTECA



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"

27 ABR 2018

9.15.085
COORDINACIÓN PRÁCTICAS

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
DIRECCIÓN DE CARRERA

Ing. Franklin Cevallos
Adm. de Recursos Humanos
DIRECTOR DE CARRERA



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
27 ABR 2018
Tnlg. Samantha Prado
SECRETARÍA ACADÉMICA
Samantha Prado

Urkund Analysis Result

Analysed Document: URKUND MAITE MENESES-1.pdf (D37191267)
Submitted: 4/3/2018 10:30:00 PM
Submitted By: diana120478co@gmail.com
Significance: 6 %

Sources included in the report:

TESIS MICHELLE MAITE MENESES BRACERO.pdf (D26891941)
<https://www.clubensayos.com/buscar/Tesis+De+Satisfaccion+Laboral+Segun+El+Tipo+De+Comunicacion/pagina3.html>

Instances where selected sources appear:

14



ING. MÉNDEZ NEISA DIANA PATRICIA
CE: 1718700697
Director del Proyecto