



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE SECRETARIADO EJECUTIVO GERENCIAL

TESIS DE GRADO

TÍTULO:

**“EL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL
QUE TRABAJA EN LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciatura en Secretariado Ejecutivo Gerencial.

AUTORAS:

Caisa Gavilema Ana Laura

Guaña Gualpa Blanca Maribel

DIRECTORA:

Lic. MBA. Falconi Tapia Angelita Azucena

LATACUNGA – ECUADOR

ABRIL – 2015



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“EL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.”**, son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

.....
Caisa Gavilema Ana Laura

C.I. 050384951 – 5

.....
Guaña Gualpa Blanca Maribel

C.I. 050348020 – 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“EL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.”, de Caisa Gavilema Ana Laura y Guaña Gualpa Blanca Maribel, postulantes de la carrera de Licenciatura en Secretariado Ejecutivo Gerencial, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos-técnicos, suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga abril, 2015

La Directora

Ing. Angelita Azucena Falconi Tapia

C.C.050203767 – 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi; y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, las postulantes: Caisa Gavilema Ana Laura y Guaña Gualpa Blanca Maribel con el título de Tesis: **“EL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúnen los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga abril, 2015

Para constancia firman:

.....

Lcda. Francisca Zambrano

PRESIDENTE

.....

Ing. Matius Mendoza

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....

Ing. Alexandra Alajo

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por enseñarme día a día que con humildad, dedicación y paciencia todo se puede lograr y por haberme dado valor y fuerza para culminar una etapa en mi vida.

Agradezco infinitamente a mis padres por su amor, apoyo y confianza que me han brindado, que gracias a su ejemplo han hecho de mí una persona responsable y madura, y sobre todo me han enseñado a que jamás debo rendirme ante cualquier situación, porque el que persevera alcanza.

A mis hermanas por brindarme una amistad sincera, una sonrisa en aquellos momentos de nostalgia y debilidad, por alentarme siempre a afrontar los retos que se me han presentado a lo largo de mi vida, porque gracias a ellas me siento orgullosa de ser quien soy.

Un agradecimiento especial a mi directora de tesis, Ingeniera Angelita Falconi que a lo largo de este tiempo nos ha ayudado e impulsado a continuar con eficiencia el desarrollo de este trabajo.

A mi compañera de tesis Blanca Guaña por ser una persona responsable, honesta y confiable, por haberme brindado su amistad sincera, ser una gran amiga y porque siempre estuvo junto a mí ante las adversidades que se nos presentaron en el desarrollo de este trabajo.

A mí querida Universidad por abrirme las puertas y ayudarme a lograr mi meta, a cada uno de mis maestros porque gracias a sus conocimientos me han preparado y formado para ser una excelente profesional y ser humano.

Ana Laura

AGRADECIMIENTO

En la memoria del hombre siempre debe existir una palabra de agradecimiento hacia Dios por ser el ser supremo y saber guiarnos en todos los momentos de la vida, ya que la vida es una trayectoria larga de muchos éxitos y de muchas derrotas a la vez; por esta razón hoy y siempre daré gracias a Dios; por haberme dado la fortaleza y el valor para culminar con esta etapa maravillosa de mi vida.

Agradezco a mis amados padres por la confianza y el apoyo brindado en esta gran trayectoria de mi vida; demostrándome su infinito amor, pero también siempre corrigiendo mis errores ya que con sus sabios consejos me ha enseñado a no desmayar ni a rendirme ante nada y siempre ser una persona perseverante.

A mi querida amiga Anita Caisa, quien formo una parte muy importante en esta trayectoria como es el de mi compañera de tesis, siempre le he considerado una persona llena de valores innatos que solo ella posee; con su dulzura y delicadeza que le

hace ser diferente de todas, gracias amiga por todo el apoyo brindado siempre estuve muy segura que en ti podía confiar.

Esta ardua labor es el resultado del esfuerzo de quienes elaboramos este trabajo, razón por la cual agradezco a nuestra directora de tesis, Ingeniera Angelita Falconi, quien ha sido el pilar fundamental para el desarrollo del trabajo investigativo ofreciéndonos todo su apoyo incondicional. Un sincero agradecimiento a todos los profesores quienes dedicaron todo su tiempo para formar personas humanísticas, basados en conocimientos éticos y morales; y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad Técnica de Cotopaxi, la cual me abrió sus puertas para poder prepararme hacia un futuro más humanista y competitivo.

Blanca Maribel

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo se lo dedico a Dios, porque gracias a su ayuda, amor y guía he logrado culminar una de mis metas en mi vida.

A mis padres, por el amor, el apoyo incondicional y la entera confianza depositada en mí, sin dudar un instante en mis capacidades y darme fuerza para lograr mis metas, quienes con su ejemplo, amor, comprensión y sabiduría me han enseñado a ser responsable, fuerte y dedicada pero sobre todo a tener plena fe y confianza en mí misma y en Dios.

A mis hermanas por brindarme su apoyo y motivarme a seguir luchando por mis sueños y jamás darme por vencida.

A mis maestros por los conocimientos impartidos en clase, a sus sabios consejos y a demostrarme cada día que en la vida existen muchos retos pero que con esfuerzo, valentía y dedicación todo se puede lograr.

Ana Laura

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo lo dedico a Dios por demostrarme que día a día con humildad, paciencia y sabiduría, todo es posible; y lo más importante que nunca una persona debe rendirse ante cualesquier situación su mejor carta de presentación será afrontar las cosas de la vida con mucha responsabilidad y honestidad.

A mi madre quien con su amor, apoyo y comprensión incondicional estuvo siempre a lo largo de toda mi vida estudiantil, a ella quién constantemente tuvo en sus labios una palabra de aliento y sabiduría en los momentos más difíciles, también porque me ha demostrado que en el camino hacia la meta se necesita de la dulce fortaleza para aceptar las derrotas y del sutil coraje para derribar todos los miedos.

Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ella un gran ejemplo a seguir, cultivar sus valores y ponerlos en práctica.

Blanca Maribel

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	Pág. N°
PORTADA.....	i
AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTOS.....	v
DEDICATORIAS.....	ix
ÍNDICE GENERAL.....	xi
RESUMEN.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
CERTIFICADO.....	xix
INTRODUCCIÓN.....	xx

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1.Antecedentes.....	1
1.2.Categorías Fundamentales.....	3
1.3.Gestión Administrativa.....	3
1.3.1. Definiciones.....	4
1.3.2. Origen y Evolución de la Gestión Administrativa.....	5
1.3.3. Importancia de la Gestión Administrativa.....	6
1.3.4. Propósitos de la Gestión Administrativa.....	7
1.4.Emresas Industriales.....	8

1.4.1. Definiciones.....	8
1.4.2. Origen de las Empresas Industriales.....	9
1.4.3. Importancia de las Empresas Industriales.....	10
1.4.4. Tipos de Industrias.....	11
1.5.Seguridad y Riesgo Laboral.....	13
1.5.1. Definiciones.....	13
1.5.2. Riesgo Laboral.....	14
1.5.3. Condiciones de Trabajo.....	15
1.5.4. Factores de Riesgo.....	16
1.5.5. Seguridad en el Trabajo.....	17
1.5.6. Higiene Industrial.....	17
1.5.7. Ergonomía y Psicología aplicada.....	17
1.5.7.1.Medicina de Trabajo.....	18
1.5.7.2.Código de Trabajo.....	18
1.6.Estrés Laboral.....	29
1.6.1. Definiciones.....	29
1.6.2. Evolución histórica del Estrés Laboral.....	30
1.6.3. Estresor.....	32
1.6.4. Tipos de Estresores.....	32
1.6.5. Factores que afectan a la aparición del Estrés Laboral.....	34
1.6.6. Tipos de Estrés.....	35
1.6.7. Técnicas, Estrategias y Consejos para manejar el Estrés.....	39

CAPÍTULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1. Caracterización de la Empresa Industrial NOVACERO S.A.....	52
2.2. Análisis DAFO.....	53
2.3. Diseño Metodológico.....	54
2.3.1. Tipo de Investigación.....	54

2.3.1.1. Descriptiva.....	54
2.3.1.2. No experimental.....	54
2.3.2. Metodología.....	54
2.3.2.1. Inductivo.....	54
2.3.2.2. Deductivo.....	55
2.3.2.3. Analítico.....	55
2.3.3. Técnicas.....	55
2.3.3.1. Entrevista.....	55
2.3.3.2. Encuesta.....	56
2.3.4. Instrumentos.....	56
2.3.4.1. Cuestionario.....	56
2.3.4.2. Guía de Entrevistas.....	56
2.3.4.3. Ficha de Observación.....	56
2.3.5. Población.....	57
2.3.5.1. Fórmula para la muestra.....	58
2.3.5.2. Aplicación de la fórmula.....	58
2.4. Análisis e interpretación de las entrevistas dirigidas al Gerente y al Jefe de Talento Humano de la Empresa Industrial NOVACERO S.A.....	60
2.5. Análisis e interpretación de las encuestas dirigidas a los empleados y trabajadores de la Empresa Industrial NOVACERO S.A.....	63
2.6. Conclusiones	76
2.7. Recomendaciones.....	76

CAPÍTULO III DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. Diseño de una página dinámica impulsada a la disminución del estrés laboral de los empleados y trabajadores de la empresa Industrial NOVACERO S.A.....	77
3.1.1. Datos Informativos de la Empresa.....	77

3.1.2. Beneficiarios Directos e Indirectos.....	78
3.2. Tiempo Estimado para el Desarrollo de la Propuesta.....	78
3.3. Reseña Histórica.....	78
3.4. Justificación.....	80
3.5. Objetivos.....	81
3.5.1. Objetivo General.....	81
3.5.2. Objetivos Específicos.....	81
3.8. Descripción de la propuesta.....	82
3.8.1. Pasos para crear una página dinámica.....	85
3.8.1.1. Crear la página.....	86
3.8.1.2. Insertar la información.....	91
3.8.1.3. Diseño de la página.....	94
3.8.1.4. Constituir la página.....	100
3.9. Conclusiones.....	108
3.10. Recomendaciones.....	109
3.11. Referencias Bibliográficas.....	110
3.12. Anexos.....	114

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Categorías Fundamentales.....	3
Cuadro N° 2. Evolución de la Gestión Administrativa.....	6
Cuadro N° 3. Relación del Estrés	29
Cuadro N° 4. Personal de la Empresa Industrial Novacero S.A.....	57
Cuadro N° 5. Aplicación de Entrevistas y Encuestas.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1 Conoce que significa el estrés laboral.....	66
Tabla 2.2 Es estrés laboral es una enfermedad mortal.....	67
Tabla 2.3 De qué manera recibe capacitaciones para cuidar su salud.....	68
Tabla 2.4 Es estrés laboral ha influenciado en el desempeño de sus actividades.....	69
Tabla 2.5 Es estrés laboral perjudica la salud física y psicológica.....	70
Tabla 2.6 La remuneración es más importante que la salud.....	71
Tabla 2.7 Es importante ayudar a las personas que padecen de esta patología.....	72
Tabla 2.8 La empresa debería emplear acciones para tratar con esta enfermedad.....	73
Tabla 2.9 Es importante realizar actividades recreativas que le ayude a mejorar su desempeño.....	74
Tabla 2.10 Le gustaría recibir técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.....	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 2.1 Conoce que significa el estrés laboral.....	66
Gráfico 2.2 Es estrés laboral es una enfermedad mortal.....	67
Gráfico 2.3 De qué manera recibe capacitaciones para cuidar su salud.....	68
Gráfico 2.4 Es estrés laboral ha influenciado en el desempeño de sus actividades.....	69
Gráfico 2.5 Es estrés laboral perjudica la salud física y psicológica.....	70
Gráfico 2.6 La remuneración es más importante que la salud.....	71
Gráfico 2.7 Es importante ayudar a las personas que padecen de esta patología.....	72
Gráfico 2.8 La empresa debería emplear acciones para tratar con esta enfermedad.....	73
Gráfico 2.9 Es importante realizar actividades recreativas que le ayude a mejorar su desempeño.....	74
Gráfico 2.10 Le gustaría recibir técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.....	75



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

TEMA: “EL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.”

Autoras: Caisa Gavilema Ana Laura
Guaña Gualpa Blanca Maribel

RESUMEN

En este trabajo se propuso identificar las situaciones (entorno laboral) que en el ámbito de la industria metalúrgica se realizan y que son percibidas como estresantes para los empleados y trabajadores, identificar la vinculación entre el estrés percibido con el bienestar psicológico y grado de satisfacción laboral.

El estudio se realizó en la empresa Industrial Novacero S.A. la misma que se encuentra ubicada en la panamericana norte, sector Lasso, ciudad Latacunga provincia de Cotopaxi.

El principal objetivo de esta investigación, fue llevar a cabo una recopilación profunda y estructurada de información concerniente y pertinente sobre el estrés laboral y como este puede llevar a concebir un desgaste avanzado en la parte física y psicológica de las personas, para esto se analizó aspectos relevantes así como: conceptos de estrés laboral, evolución del estrés laboral, tipos de estresores, tipos de estrés laboral; y para ello se plantea diversas técnicas, estrategias y consejos que ayuden a disminuir en el nivel de estrés y por ende mejorar el desempeño laboral.

Por lo tanto se propone crear y diseñar una página dinámica para disminuir el nivel de estrés laboral, esta herramienta ayudará a los empleados y trabajadores a mejorar su estado físico y mental; por medio de la aplicación de técnicas, estrategias y consejos.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY
ADMINISTRATIVE SCIENCE ACADEMIC UNIT AND HUMANITIES

**TOPIC: WORKING STRESS IN STAFF PERFORMANCE WHO WORK AT
“NOVACERO INDUSTRIAL COMPANY S.A.”**

Authors: Caisa Gavilema Ana Laura
Guaña Gualpa Blanca Maribel

ABSTRACT

This research was carried out to identify situations (work environment) that in the field of metallurgy industry is making and these are perceived as stressful for employees and workers, identifying the connection between the perceived stress with psychological well – being and satisfaction job.

This research was done in Novacero Industrial Company S.A. located in Lasso Cotopaxi province. The main objective of this research was to carry out a deep compilation and structuring information concerning and relevant about work stress, this can cause burnout and psychological problems into the people, for this reason relevant aspects were analysed such as work stress concepts, work stress evolution, types of stressors, types of work stress, therefore, there are different techniques, strategies and tips to help reducing the stress level and improving the work performance.

So that, it is proposed to create and design a dynamic page to reduce the work stress level, this tool will help the employees and workers to improve their physical and mental state; through the techniques, strategies and tips application.

INTRODUCCIÓN

Es indudable que el trabajo es una parte esencial en la vida de todo ser humano, que influye en la salud y en su calidad de vida. Así mismo el trabajo es utilizado para satisfacer las necesidades a partir de las acciones sobre el ambiente y el desarrollo personal.

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.

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o 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/o mental.

Además, el estrés en el trabajo está asociado con una reducción de la productividad de las empresas y un descenso de la calidad de vida de aquellos 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, estrategias y consejos eficientes y eficaces para su manejo. También es útil la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión y la escucha de música anti estrés.

En cuanto a sus causas, el estrés laboral puede estar originado por una excesiva carga de trabajo, por un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo o por unas relaciones sociales insatisfactorias en el puesto de trabajo. Si bien cualquiera de estos tres factores puede originar estrés laboral, en ocasiones una combinación de los mismos puede resultar en situaciones más graves que a larga son más difíciles de tratar. Además a estos tres factores se añaden otros que pueden

generar situaciones estresantes, como la mala planificación de turnos u horarios o una remuneración inadecuada del trabajador.

En palabras de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores”.

En el **Capítulo I**, se describe brevemente los contenidos teóricos respecto al tema como son: Gestión Administrativa, Empresas Industriales, Seguridad y Riesgo Laboral y Estrés Laboral.

En el **Capítulo II**, se describe la caracterización de la Empresa Industrial NOVACERO S.A. y se detalla los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos de investigación aplicados a los empleados y trabajadores de la empresa antes mencionada.

En el **Capítulo III**, contiene la descripción de la propuesta, creación de la Pagina Dinámica; mediante la aplicación del contenido de la información al personal que labora en la empresa basados en tres aspectos importantes que determinaron las investigadoras como son: técnicas, estrategias y consejos; así como también ejercicios y música de relajación.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes

En el transcurso de la investigación realizada en varios lugares, se encontraron temas similares a la investigación que pretendemos elaborar, por ejemplo tenemos el del Dr. Carlos Santiago Mendoza Murillo de la UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO UNEMI, quien realizó el estudio del estrés y la satisfacción laboral en los trabajadores agrícolas del área de empaque de la hacienda el Carmen ubicada en la ciudad de Machala del GRUPREYBANPAC, durante los últimos seis meses.

Mediante estudios realizados las investigadoras llegamos a la conclusión que el trabajo realizado por el Dr. Carlos Santiago Mendoza Murillo fue muy satisfactorio ya que tuvo la acogida de los miembros de la hacienda el Carmen y pudo desarrollar con eficiencia el estudio sobre el estrés y la satisfacción laboral; razón por la cual los trabajadores de la hacienda estaban complacidos con el aporte brindado para cuidar su salud ocupacional.

Al igual que Mayra Sánchez quien realizó el estudio del estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa “Sualupell Curtiduría Suárez S.A.” en la ciudad de Ambato en el período marzo – mayo de 2009”.

La investigación realizada por la Srta. Mayra Sánchez en el estrés laboral y el desempeño de los trabajadores de la empresa “Sualupell Curtiduría Suárez S.A.” no fue tan satisfactoria porque no tuvo la respectiva acogida, ya que la empresa contaba con medidas adecuadas sobre la salud ocupacional de sus trabajadores.

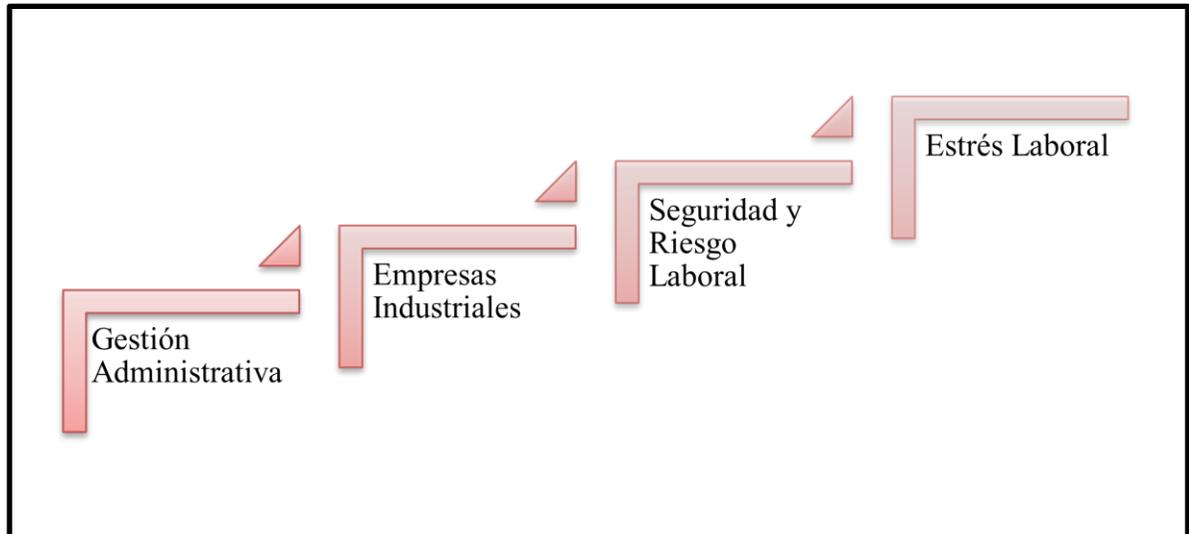
Para finalizar la investigación las estudiantes Caillagua Calero Roció del Carmen y Untuña Soria Ana María estudiantes de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI, también realizaron un investigación sobre el estrés laboral y realizaron un manual de técnicas y terapias preventivas para tratar el estrés laboral en las secretarias de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el periodo académico 2011 – 2012.

Mediante el análisis se pudo determinar que el Manual sobre técnicas y terapias preventivas para tratar el estrés laboral en las secretarias de la UTC, elaborado por las estudiantes Caillagua Roció y Untuña Ana; se concluyó que no fue factible el documento ya que no le dan el debido uso y solo reposa en los archivos de la biblioteca de la Institución.

Mediante este estudio realizado pudimos darnos cuenta que ya existen temas relacionados a nuestra investigación, pero existe la posibilidad de continuar con este análisis en la Empresa NOVACERO S.A ya que el estrés laboral viene siendo un problema actual que con el pasar del tiempo está creciendo; y la intención es continuar ayudando a reducir el nivel de este problema que está afectando a todas las personas, ya que en dicha empresa no se ha realizado un estudio sobre esta temática.

1.2. Categorías Fundamentales

CUADRO N° 1
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Fuente: Propia

Elaborado por: Caisa Ana
Guaña Blanca

1.3. Gestión Administrativa

La Gestión administrativa es el proceso de diseñar y mantener un entorno en el que trabajando en grupos los individuos cumplen eficientemente objetivos generales y específicos planteados para alcanzar sus metas deseadas.

1.3.1. Definiciones

JAMES, Patricio y JAIME, Ilustrado. (2002); señalan que *“La gestión es la acción y efecto de gestionar o de administrar, es ganar, es hacer diligencias conducentes al logro de un negocio o de un deseo cualquiera”*. pág. 3

SALLENAVE, Jean Paúl. (1999). afirma que *“La Planificación Estratégica es el proceso por el cual los dirigentes ordenan sus objetivos y sus acciones en el tiempo. No es un dominio de la alta gerencia, sino un proceso de comunicación y de determinación de decisiones en el cual intervienen todos los niveles estratégicos de la empresa”* pág. 18

RAMÍREZ, Carlos (2010). Menciona que *“La administración se ha practicado desde que el hombre existe, por supuesto que no todo lo que el hombre hace es administración; la acción humana administrativa se encuentra en aquellas actividades relacionadas con la gestión de empresas, dirección de organizaciones y ejecución de procesos administrativos que comprenden, fijación de objetivos, planeación de actividades, distribución y organización de trabajo, asignación de tareas y responsabilidades a los individuos y a los grupos”.* pág. 9

Las investigadoras definimos que la administración está presente en todas las actividades que realizamos en el diario vivir, ya que se va experimentando nuevas sucesiones, con el fin de realizar diligencias eficientes y eficaces que enmarquen las relaciones personales e interpersonales en una organización.

Gestión Administrativa es la acción de hacer que las cosas sucedan con la mayor orden posible, tomando en cuenta las diversas etapas que existen en el proceso administrativo, para llegar al objetivo planteado.

La gestión administrativa es uno de los temas más importantes al momento de crear un negocio ya que de ella va depender el éxito o fracaso de la empresa, mientras el tiempo avanza y con ello la tecnología, la competencia es mayor por lo que debemos tener en cuenta que el realizar una realimentación es muy necesario para corregir falencias existentes.

1.3.2. Origen y Evolución de la Gestión Administrativa

El pensamiento administrativo es muy antiguo, ya que nace con el hombre mismo, porque en cualquier tiempo de la historia habido la necesidad de coordinar, tomar decisiones y ejecutar. Sin embargo la historia de las organizaciones y su administración tiene su origen en una época más reciente.

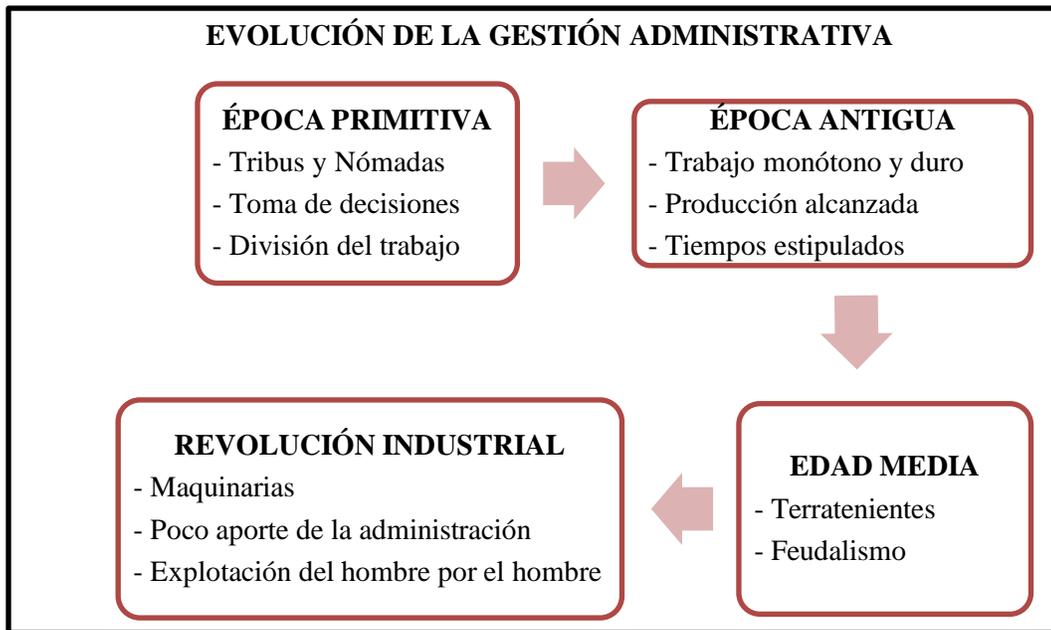
Al analizar la historia de la humanidad, pudimos encontrar los aportes que han plasmado los antiguos pueblos, como son: los sumerios, griegos, romanos y egipcios. Conforme la evolución de la humanidad fue avanzando las personas empezaron a escribir sobre cómo lograr que las organizaciones fueran eficaces y eficientes, mucho antes de que se conociera el término de administración como lo conocemos hoy en la actualidad.

Fue hasta el siglo XX cuando se le dio gran importancia a la administración y se pudieron ver periodos de desarrollo e innovación.

La administración realiza su función bajo el mando de otra persona, pues es importante saber respetar las jerarquías que existen dentro de una empresa u organización con el fin de alcanzar objetivos planteados.

Desde el surgimiento del hombre como lo conocemos en la actualidad, siempre ha luchado por subsistir en un mundo tan cambiante. El hombre desde sus principios ha tratado de hacer sus actividades con una mayor eficiencia y para lograrlo ha tenido que aplicar la administración, en actividades cotidianas para poder subsistir y en armonía con sus semejantes.

CUADRO N°2



Fuente: <http://marielgestadmonhond11.blogspot.com/p/contenidos.html>

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1.3.3. Importancia de la Gestión Administrativa

Es primordial en las empresas ya que sustenta las bases para la ejecución y realización de las tareas formando una red funcional sobre la cual se asientan y se relacionan para cumplir objetivos empresariales.

La Administración se analiza como: disciplina y como proceso.

Como disciplina: Es un conjunto acumulado de conocimientos que incluye principio, teorías, conceptos; basadas en la ciencia y tecnología.

Como proceso: Implica en ejecutar las funciones y actividades que los administradores deben llevar a cabo para lograr el objetivo de la organización.

La administración es el manejo racional de actividades, esfuerzos y recursos de una organización, resultándole algo imprescindible para su supervivencia y crecimiento continuo.

La gestión administrativa para cumplir con sus objetivos planteados se basa en cuatro funciones importantes que son:

Planificación: Es el proceso en el cual el administrador determina una visión hacia el futuro; buscando la realización de varios planes como: misión, visión, objetivos, metas, políticas, reglas, estrategias, programas, presupuesto y procedimiento.

Organización: Es la segunda fase del proceso administrativo, la cual permite ordenar y distribuir el trabajo, con la ayuda de la autoridad competente y así como también administrando los recursos con el fin de alcanzar las metas establecidas.

Dirección: Dirigir las tareas establecidas implica mandar, verificar y motivar a los empleados para que realicen tareas esenciales con eficiencia y eficacia.

Control: Es el proceso para asegurar que las actividades reales se ajustan a las actividades planificadas, caso contrario realizar una realimentación enfocándose a realizar acciones que cumplan con los requerimientos propuestos.

1.3.4. Propósitos de la Gestión Administrativa

- Planificar y controlar actividades empresariales.
- Controlar la información del sistema contable.

- Verificar y anticiparse a las necesidades financieras de la empresa u organización; así como también realizar gestiones que ayuden al financiamiento y desarrollo exitoso de la misma.
- Analizar desde el punto de vista administrativo las decisiones de la empresa en cuanto a: inversiones, políticas comerciales, precios de los productos, presupuestos, etcétera.

1.4. Empresas Industriales

La industria es una empresa que se dedica a transformar la materia prima en productos terminados, para que esta actividad se realice eficiente y eficazmente se requiere la utilización de maquinarias especializadas y de alta tecnología, uso adecuado y un excelente manejo de la tecnología; para lo cual el personal que labore en una empresa debe estar en constante capacitación y actualización para un buen desempeño laboral.

Dado que las empresas en la actualidad viven en mundo globalizado, con tendencia a decaerse por la gran competitividad que existe en los mercados nacionales e internacionales.

1.4.1. Definiciones

GARCÍA, Julio y CASANUEVA, Cristóbal. Definen a la empresa “Como una entidad que mediante la organización de elementos humanos, materiales, técnicos y financieros proporciona bienes o servicios a cambio de un precio que le permite la reposición de los recursos empleados y la consecución de unos objetivos determinados”. pág. 3

Departamento de Creaciones Editorial de LEXUS EDITORES (2009) – 00623

“Una empresa grande, mediana o pequeña, es un organismo privado, público o mixto, que está constituido por personas y materiales reunidos con el propósito de realizar operaciones bienes o servicios a través de un proceso que le permita obtener una utilidad o ganancia”. pág. 18

Las investigadoras llegaron a la conclusión después de varios análisis realizados que, todas las empresas son muy importantes en todos los ámbitos laborales, pues nuestro estudio está dedicado a las empresas industriales; pues se observa que es el lugar de mayor riesgo laboral, ya que laboran con maquinarias sumamente forzosas para el empleado. Pues la tecnología ha surgido constantemente, llegando a cambiar la mano de obra por la maquinaria.

Pues estas empresas están dedicadas a realizar labores de extracción basada en la explotación de recursos naturales y la manufacturera en la transformación del producto primario en un producto terminado, claro ejemplo de la empresa Novacero S.A, que transforman su materia prima en un producto terminado (la varilla).

1.4.2. Origen de las Empresas Industriales

Las empresas industriales se originan con los pequeños artesanos que realizaban su trabajo de una forma manual, dedicando todo su tiempo a la actividad; utilizando para ello la fuerza del mismo hombre, de los animales y de la naturaleza.

Los artesanos utilizaban para sus labores herramientas sencillas, como: para el cultivo, la caza, la pesca; obteniendo productos para satisfacer las necesidades diarias en pequeñas cantidades.

Con el transcurso del tiempo se dio la primera Revolución Industrial, cuando Jaime Watt invento la máquina de vapor, reflejando grandes cambios en aquella época; mejorando la comunicación, el transporte y el comercio; como también reconociendo la fuerza laboral por un salario digno y sostenible. Haciendo hincapié que el desarrollo de la industria surgió gracias a la utilización de la electricidad.

La producción empieza a elevarse, las industrias crecen y los productos estaban sometidos a la ley de la oferta y la demanda; mientras mejor sea el producto su costo es mayor; creando con todo esto un ambiente inhumano, sin darse cuenta de los daños irreversibles que esta ocasionando como el agotamiento de la electricidad y la contaminación del medio ambiente.

1.4.3. Importancia de las Empresas Industriales

La industria desempeñan un papel clave en el desarrollo de los países; porque gracias al avance tecnológico se han dado cambios constantes dentro de las empresas industrializadas y también se ha convertido en la fuente de ingresos de los todos los países. El surgimiento de una industria genera puestos de trabajo y produce bienes para satisfacer las necesidades sociales.

Toda empresa requiere de un incremento constante en la productividad, para su sostenibilidad económica y mantenerse en el mercado; ofertando productos de alta calidad y competitivos.

Es importante que las empresas provean bienes y servicios para la sociedad, y de esta manera incrementar la producción y satisfacer las necesidades de los consumidores.

1.4.4. Tipos de Industrias

Las tipologías en las que se clasifican las industrias hoy son diversas dependiendo del criterio que se utilice para su estudio. A continuación detallamos algunas de ellas:

a) **Según la posición en la que se encuentra la industria en el proceso productivo general, podemos distinguir entre:**

- **Industria de base:** Este tipo de industria se dedica a la transformación de materia prima en productos semielaborados que después serán utilizadas por otras industrias para su transformación final.
- **Industria de bienes de equipo:** Son las que transforman los productos semielaborados en equipos productivos, con la finalidad de equipar las industrias, fabricando nuevas maquinarias o equipos electrónicos.
- **Industria de bienes de consumo:** Se dedican a la elaboración de productos destinados al uso directo de la empresa para el consumidor (textiles, productos metalúrgicos, productos farmacéuticos, electrodomésticos, etc.)

b) **Según el tonelaje de las materias primas que utiliza en el proceso productivo:**

- **Industria pesada:** Trabajan con grandes cantidades de materia prima que convierten en productos semielaborados.

- **Industria Semiligera:** Trabajan con productos semielaborados, por lo que su peso es menor. Suelen ser las industrias de bienes de equipo, esto es la fabricación de maquinaria, automoción.
- **Industria ligera:** Este tipo de empresas industriales trabajan con materia prima reducida, facilitando su transformación. En este tipo de industria tenemos las textiles, químicas, calzado, y en general todas aquellas que producen bienes de consumo.

c) **Según su grado de desarrollo**

- **Industrias punta:** Son aquellas industrias que están en plena expansión y crecimiento de su producción. Actualmente este tipo de industrias son las relacionadas con la informática, telecomunicaciones y electrónica en general.
- **Industrias maduras:** Son aquellas industrias que han llegado a su máximo desarrollo, habiéndose estancado su producción, debido principalmente al uso de tecnología anticuada.

d) **Según su tamaño (el número de trabajadores que emplea)**

- **Pequeña industria:** En este tipo de empresas laboran hasta 50 empleados.
- **Mediana industria:** En esta empresa trabajan desde 50 hasta 1000 empleados.
- **Gran industria:** En este tipo de empresa trabajan más de 1000 empleados.

1.5. Seguridad y Riesgo Laboral

Seguridad y Riesgo Laboral está vinculada a los medios relacionados a la actividad industrial, locales instalaciones, equipo y productos; y el control que podría sufrir las personas, el ambiente y/o el patrimonio; en caso de tomar medidas preventivas.

1.5.1. Definiciones

<http://clubensayos.com>. La Constitución de la Organización Mundial de la Salud (1946), define como *“El caso de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social)”*. pág. 1

SOMAVIA, Juan, La Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2003, menciona que *“La seguridad y salud laboral tiene por objeto la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo”*. pág.3.

CABALEIRO, Victor Manuel, en La ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 4.2, reformada en el año 2003 define el riesgo laboral como *“posibilidad en la que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valoraran juntamente la probabilidad de que se produzca daño y la severidad del mismo”*. pág.3.

Las investigadoras determinados que la Seguridad y Riesgo Laboral es un tema de interés a tratar dentro y fuera de las empresas, ya que la seguridad en el trabajo es una

disciplina teórica – práctica que tiene por objeto eliminar o reducir posibles accidentes en el trabajo; razón por la cual es esencial que las empresas tomen las debidas medidas preventivas ante accidentes o riesgos de trabajo, por medio de capacitaciones para el uso adecuado de las diversas maquinarias que existen dentro y fuera de la empresa, con la finalidad de proteger la salud laboral.

Las enfermedades profesionales y accidentes de trabajo causan un profundo sufrimiento y gran pérdida de vidas humanas, acciones que conllevan a un desequilibrio económico tanto en la persona afectada y por ende a la empresa, sin embargo la sensibilización de las personas con respecto a la seguridad y salud en el trabajo tiende a ser muy escasa; razón por la cual no se le asigna la prioridad que se merece. Esta situación debe cambiar y es preciso fomentar y acelerar la adopción de medidas preventivas tanto en el plano empresarial como nacional.

1.5.2. Riesgos Laborales

El riesgo laboral se determina como la posibilidad de que el trabajador sufra un daño como consecuencia de las condiciones de trabajo.

En todas las empresas los empleados y trabajadores están inmersos a sufrir diversos tipos de riesgos laborales; afectando su salud física y mental que a un futuro se van ocasionan daños irreparables e irreversibles; esto se produce debido al entorno laboral competitivo que existe hoy por hoy en el mundo globalizado en el que estamos sumergidos.

Por lo tanto es importante cuidar la salud de las personas, para que puedan realizar una labor muy eficiente dentro del desempeño de sus actividades.

Peligro

El peligro son situaciones que se dan en un determinado momento en la realización de las actividades diarias de los empleados y trabajadores, al utilizar diversos equipos de trabajo.

Es importante que el empleador como el empleado conozcan los daños que pueden causar determinados instrumentos de trabajo, para ello se debe dar a conocer su uso y manejo adecuado en su entorno laboral, para de esta manera poder evitar lesiones o accidentes graves que dañen a la persona.

1.5.3. Condiciones de Trabajo

RODRIGUEZ. Carlos Aníbal, (2009), Los convenios de la OIT sobre seguridad y trabajo. “El mejoramiento de las condiciones de trabajo es uno de los principales objetivos que tiene la Organización Internacional del Trabajo (OIT). A pesar que hay aumentos salariales en numerosos países, muchos trabajadores aún ganan muy poco y tienen dificultad para hacer frente a sus necesidades básicas ya que cada vez tienden a subir los precios de varios productos” pág. 25.

Las tesis deducimos que en todo ámbito laboral lo más importante es saber cuidar la salud ocupacional, pues sin salud no hay trabajo; además de esto se debe respetar el salario mínimo unificado; teniendo en cuenta el aporte al IESS, fondos de reserva; horas extras, horas suplementarias, bonificaciones.

1.5.4. Factores de Riesgo

- 1) **Factores o condiciones de seguridad:** Son las condiciones en las cuales se pueden producir accidentes labores, como el mal uso de las instalaciones de la empresa o su equipo de trabajo.

- 2) **Factores de Origen Físico, Químico o Biológico:** Son factores del medio ambiente presentes en el entorno laboral; entre los cuales se encuentran diferentes contaminantes que afectan la salud ocupacional:
 - **Físicos:** Ruido, vibraciones, iluminaciones, condiciones termo higrométricas, radiaciones ionizantes y no ionizantes, presión atmosférica, etcétera.

 - **Químicos:** Gases, vapores, nieblas, aerosoles, humos, etcétera.

 - **Biológicos:** Bacterias, virus, hongos, protozoos, etcétera.

- 3) **Factores derivados de las características del trabajo:** Se incluyen las condiciones que impone al individuo al momento de realizar una tarea. Podemos diferenciar entre factores de riesgo que generan carga física y carga mental.
 - **Carga física:** Son los esfuerzos físicos que realizan las personas en su entorno de trabajo como: manejo de cargas, posturas de trabajo y movimientos repetitivos.

 - **Carga mental:** Nivel de exigencia psíquica de la tarea como: ritmo de trabajo, monotonía - falta de autonomía y responsabilidad.

1.5.5. Seguridad en el Trabajo

Las prevenciones de accidentes de trabajo se realizan con el fin de detectar y corregir los distintos factores de riesgo y controlar sus posibles consecuencias para salvaguardar la salud ocupacional de la persona.

1.5.6. Higiene Industrial

La higiene industrial es la rama que anticipa el control de riesgos a los que están sumergidos los empleados y trabajadores de distintas áreas de las empresas u organizaciones; para lo cual el empleador debe tener medidas preventivas para salvaguardar la salud y el bienestar de sus trabajadores, teniendo en cuenta las posibles repercusiones que pueden ocasionar en las comunidades vecinas y en el medio ambiente en general.

Podemos decir que la Higiene Industrial es una técnica que actúa con carácter esencialmente preventivo, ante la posibilidad de sufrir alteraciones en la salud por la aparición de diferentes agentes como: físicos, químicos y biológicos.

1.5.7. Ergonomía y Psicología Aplicada

La ergonomía y psicología aplica son las encargadas de planificar y diseñar los puestos de trabajo, buscando una adaptación adecuada entre el puesto de trabajo y el individuo, para lo cual hacemos referencia a un adecuado confort en el ambiente laboral; y de esta manera lograr un proceso productivo de calidad buscando la excelencia.

Por esto, podemos considerar a la ergonomía como un enfoque global de las condiciones de trabajo.

1.5.7.1.Medicina de Trabajo

Es la especialidad médica que se interesa por el estudio de las enfermedades y los accidentes, que son ocasionadas en el entorno laboral; así como también la prevención y medidas correctivas para tratar de evitar o reducir daños irreparables en la salud de los empleados.

1.5.7.2.Código del Trabajo

La Comisión de Legislación y Codificación del Honorable Congreso Nacional de conformidad con la Constitución Política de la República en el año 2013, ha considerado menester realizar la presente Codificación del Código del Trabajo con la finalidad de mantener actualizada la legislación laboral, observando las disposiciones de la Constitución Política de la República; convenios con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ratificados por el Ecuador; leyes reformativas a éste Código; observaciones formuladas por el H. doctor Marco Proaño Maya, Diputado de la República; Código de la Niñez y Adolescencia; Ley Orgánica de Servicio Civil y Carrera Administrativa y de Unificación y Homologación de las Remuneraciones del Sector Público; y, resoluciones del Tribunal Constitucional.

Título IV - de los Riesgos del Trabajo

Capítulo I Determinación de los Riesgos y de la Responsabilidad del Empleador.

Art. 353.- Riesgos del trabajo.- Son las eventualidades dañosas a que está sujeto el trabajador, con ocasión o por consecuencia de su actividad.

Para los efectos de la responsabilidad del empleador se consideran riesgos del trabajo las enfermedades profesionales y los accidentes.

Art. 354.- Accidente de trabajo.- Es todo suceso imprevisto y repentino que ocasiona al trabajador una lesión corporal o perturbación funcional, con ocasión o por consecuencia del Trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

Art. 355.- Enfermedades profesionales.- Son las afecciones agudas o crónicas causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión o labor que realiza el trabajador, y que producen incapacidad.

Art 359.- Indemnizaciones a cargo del empleador.- El empleador está obligado a cubrir las indemnizaciones y prestaciones establecidas en este título, en todo caso de accidente o enfermedad profesional, siempre que el trabajador no se hallare comprendido dentro del régimen del Seguro Social y protegido por éste, salvo los casos contemplados en el artículo siguiente.

Art. 360.- Exención de responsabilidad.- El empleador quedará exento de toda responsabilidad por los accidentes de trabajo:

- Cuando hubiere sido provocado intencionalmente por la víctima o se produjere exclusivamente por culpa grave de la misma;
- Cuando se debiere a fuerza mayor extraña al trabajo, entendiéndose por tal la que no guarda ninguna relación con el ejercicio de la profesión o trabajo de que se trate; y,
- Respecto de los derechohabientes de la víctima que hayan provocado voluntariamente el accidente u ocasionándolo por su culpa grave, únicamente

en lo que a esto se refiere y sin perjuicio de la responsabilidad penal a que hubiere lugar.

La prueba de las excepciones señaladas en este artículo corresponde al empleador.

Art. 361.- Imprudencia profesional.- La imprudencia profesional, o sea la que es consecuencia de la confianza que inspira el ejercicio habitual del trabajo, no exime al empleador de responsabilidad.

Capítulo II - De los Accidentes

Art. 365.- Indemnizaciones por accidente de trabajo.- Para el efecto del pago de indemnizaciones se distinguen las siguientes consecuencias del accidente de trabajo:

- Muerte.
- Incapacidad permanente y absoluta para todo trabajo.
- Disminución permanente de la capacidad para el trabajo; y,
- Incapacidad temporal.

Art. 366.- Incapacidad permanente y absoluta.- Producen incapacidad permanente y absoluta para todo trabajó las lesiones siguientes:

La pérdida total, o en sus partes esenciales, de las extremidades superiores o inferiores; de una extremidad superior y otra inferior o de la extremidad superior derecha en su totalidad. Son partes esenciales la mano y el pie;

La pérdida de movimiento, equivalente a la mutilación de la extremidad o extremidades en las mismas condiciones indicadas en el numeral anterior;

La pérdida de la visión de ambos ojos, entendida como anulación del órgano o pérdida total de la fuerza visual;

La pérdida de un ojo, siempre que el otro no tenga acuidad visual mayor del cincuenta por ciento después de corrección por lentes;

La disminución de la visión en un setenta y cinco por ciento de lo normal de ambos ojos, después de corrección por lentes;

La enajenación mental incurable;

Las lesiones orgánicas o funcionales de los sistemas cardiovascular, digestivo, respiratorio, etc., ocasionadas por la acción mecánica de accidente o por alteraciones bioquímicas fisiológicas motivadas por el trabajo, que fueren declaradas incurables y que, por su gravedad, impidan al trabajador dedicarse en absoluto a cualquier trabajo.

Capítulo III - De las Enfermedades Profesionales

Art. 369.- Clasificación.- Son enfermedades profesionales las siguientes:

Enfermedades infecciosas y parasitarias:

Silicosis: mineros (de las minas de minerales y metales) como canteros, caleros, obreros de las fábricas de cemento, afiladores y albañiles, areneros, trabajadores de fábricas de porcelana;

Siderosis: trabajadores del hierro;

Dermitis Causada por Agentes Físicos:

Calor: herreros, fundidores, obreros del vidrio;

Enfermedades de la Vista y el Oído:

Oftalmia Eléctrica: trabajadores en soldaduras autógena, electricistas;

Otras Oftalmias Producidas: trabajadores en altas temperaturas, hojalateros, herreros, etc.

Esclerosis del Oído Medio: Limadores de cobre, trituradores de minerales.

Art. 370.- Otras enfermedades profesionales.- Son también enfermedades profesionales aquellas que así lo determine la Comisión Calificadora de Riesgos, cuyo dictamen será revisado por la respectiva Comisión Central. Los informes emitidos por las comisiones centrales de calificación no serán susceptibles de recurso alguno.

Capítulo IV - De las Indemnizaciones

De las indemnizaciones en caso de enfermedades profesionales

Art. 382.- Indemnización por enfermedad profesional.- Cuando un trabajador falleciere o se incapacitare absoluta y permanentemente para todo trabajo, o disminuyere su aptitud para el mismo a causa de una enfermedad profesional, Tl o sus herederos tendrán derecho a las mismas indemnizaciones prescritas en el párrafo anterior, para el caso de muerte, incapacidad absoluta o disminución de capacidad por el accidente, de acuerdo con las reglas siguientes:

La enfermedad debe ser de las catalogadas en el artículo 369 para la clase de trabajo realizado por la víctima, o la que determine la Comisión Calificadora de Riesgos. No se pagará la indemnización si se prueba que el trabajador sufría esa enfermedad antes de entrar a la ocupación que tuvo que abandonar a consecuencia de ella, sin perjuicio de lo dispuesto en la regla tercera de este artículo;

La indemnización será pagada por el empleador que ocupó a la víctima durante el trabajo por el cual se generó la enfermedad; y,

Si la enfermedad por su naturaleza, pudo ser contraída gradualmente, los empleadores que ocuparon a la víctima en el trabajo o trabajos a que se debió la enfermedad, estarán obligados a pagar la indemnización, proporcionalmente al tiempo durante el que cada cual ocupó al trabajador. La proporción será regulada por el Juez del Trabajo, si se suscitare controversia al respecto, previa audiencia de la Comisión Calificadora de Riesgos.

Capítulo V - De la Prevención de los Riesgos, de las Medidas de Seguridad e Higiene, de los Puestos de Auxilio, y de la Disminución de la Capacidad para el Trabajo

Art. 416.- Obligaciones respecto de la prevención de riesgos.- Los empleadores están obligados a asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o su vida.

Los trabajadores están obligados a acatar las medidas de prevención, seguridad e higiene determinadas en los reglamentos y facilitadas por el empleador. Su omisión constituye justa causa para la terminación del contrato de trabajo.

Art. 418.- Preceptos para la prevención de riesgos.- El Departamento de Seguridad e Higiene del Trabajo y los inspectores del trabajo exigirán a los propietarios de talleres o fábricas y de los demás medios de trabajo, el cumplimiento de las órdenes de las autoridades, y especialmente de los siguientes preceptos:

Los locales de trabajo, que tendrán iluminación y ventilación suficientes, se conservarán en estado de constante limpieza y al abrigo de toda emanación infecciosa;

Se ejercerá control técnico de las condiciones de humedad y atmosféricas de las salas de trabajo;

Se realizará revisión periódica de las maquinarias en los talleres, a fin de comprobar su buen funcionamiento.

La fábrica tendrá los servicios higiénicos que prescriba la autoridad sanitaria, la que fijará los sitios en que deberán ser instalados.

Art. 419.- Prohibición de fumar.- Se prohíbe fumar en los locales de trabajo de las fábricas.

Art. 420.- Medios preventivos.- Los trabajadores que, como picapedreros, esmeriladores, fotograbadores, marmolistas, soldadores, etc., estuvieren expuestos a perder la vista por la naturaleza del trabajo, si lo hicieren independientemente, deberán usar, por su cuenta, medios preventivos adecuados. Si trabajaren por cuenta de un empleador, será asimismo obligatorio dotarles de ellos.

Art. 422.- Prohibición de limpieza de máquinas en marcha.- Prohíbese la limpieza de máquinas en marcha. Al tratarse de otros mecanismos que ofrezcan peligro se adoptarán, en cada caso, los procedimientos o medios de protección que fueren necesarios.

Art. 430.- Vestidos adecuados para trabajos peligrosos.- Los trabajadores que realicen labores peligrosas y en general todos aquellos que manejen maquinarias, usarán vestidos adecuados.

Art. 431.- Orden de paralización de máquinas.- Antes de usar una máquina el que la dirige se asegurará de que su funcionamiento no ofrece peligro alguno, y en caso de existir dará aviso inmediato al empleador, a fin de que ordene se efectúen las obras o reparaciones necesarias hasta que la máquina quede en perfecto estado de funcionamiento.

Si el empleador no cumpliere este deber, el trabajador dará aviso a la autoridad del trabajo del lugar más cercano, quien ordenará la paralización de dicha máquina, comunicándolo a la Dirección General o a la respectiva Subdirección del Trabajo.

En caso de que la máquina quede en perfecto estado de funcionamiento, antes de que la Dirección General o la correspondiente Subdirección del Trabajo tomen sus determinaciones, el empleador hará saber a la autoridad que ordenó la paralización, la que después de cerciorarse de que el funcionamiento no ofrece peligro, permitirá que la máquina continúe su trabajo.

Art. 432.- Advertencia previa al funcionamiento de una máquina.- Antes de poner en marcha una máquina los obreros serán advertidos por medio de una señal convenida de antemano y conocida por todos.

Art. 433.- Trabajadores que operen con electricidad.- Los trabajadores que operen con electricidad serán aleccionados de sus peligros, y se les proveerá de aisladores y otros medios de protección.

Art. 434.- Reglamentos sobre prevención de riesgos.- La Dirección General o las subdirecciones del trabajo, dictarán los reglamentos respectivos determinando los mecanismos preventivos de los riesgos provenientes del trabajo que hayan de emplearse en las diversas industrias.

Entre tanto se exigirá que en las fábricas, talleres o laboratorios, se pongan en práctica las medidas preventivas que creyeren necesarias en favor de la salud y seguridad de los trabajadores.

Art. 436.- Asistencia médica y farmacéutica.- Para la efectividad de las obligaciones de proporcionar sin demora asistencia médica y farmacéutica establecidas en el artículo 371; y, además, para prevenir los riesgos laborales a los que se encuentren sujetos los trabajadores, los empleadores, sean éstos personas naturales o jurídicas, observarán las siguientes reglas:

Todo empleador conservará en el lugar de trabajo un botiquín con los medicamentos indispensables para la atención de sus trabajadores, en los casos de emergencia, por accidentes de trabajo o de enfermedad común repentina. Si el empleador tuviera 25 o más trabajadores, dispondrá, además, de un local destinado a enfermería;

El empleador que tuviere más de cien trabajadores establecerá en el lugar de trabajo, en un local adecuado para el efecto, un servicio médico permanente, el mismo que, a más de cumplir con lo determinado en el numeral anterior, proporcionará a todos los trabajadores, medicina laboral preventiva. Este servicio contará con el personal médico y paramédico necesario y estará sujeto a la reglamentación dictada por el Ministerio de Trabajo y Recursos Humanos y supervisado por el Ministerio de Salud; y,

Si en el concepto del médico o de la persona encargada del servicio, según el caso, no se pudiera proporcionar al trabajador la asistencia que precisa, en el lugar de trabajo, ordenará el traslado del trabajador, a costo del empleador, a la unidad médica del IESS o al centro médico más cercano del lugar del trabajo, para la pronta y oportuna atención.

Art. 441.- Reglamento de higiene y seguridad.- En todo medio colectivo y permanente de trabajo que cuente con más de diez trabajadores, los empleados están obligados a elaborar y someter a la aprobación del Ministerio de Trabajo y Recursos

Humanos por medio de la Dirección o subdirecciones del Trabajo, un reglamento de higiene y seguridad, el mismo que será renovado cada dos años.

Art. 443.- Suspensión de labores y cierre de locales.- El Ministerio de Trabajo y Recursos Humanos podrá disponer la suspensión de actividades o el cierre de los lugares o medios colectivos de labor, en los que se atentare o afectare a la salud y seguridad e higiene de los trabajadores, o se contraviniere a las medidas de seguridad e higiene dictadas, sin perjuicio de las demás sanciones legales. Tal decisión requerirá dictamen previo del Jefe del Departamento de Seguridad e Higiene del Trabajo.

Según las tesis determinamos que según el Código del Trabajo con la última versión 2013, es importante analizar los artículos más relevantes dentro del estudio sobre el estrés laboral en la empresa industrial Navacero S.A.; mencionamos que dentro de los riesgos de trabajo, accidentes de trabajo, enfermedades profesionales, indemnizaciones, la extensión de responsabilidad y la imprudencia profesional existen dos factores fundamentales como son: el empleador y el empleado.

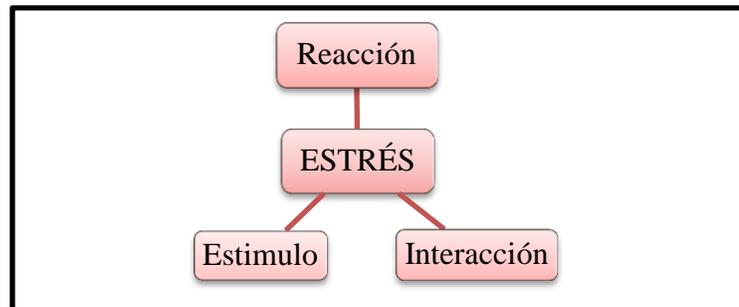
El empleador es la persona encarga y responsable quien deberá salvaguardar la salud de sus empleados, de manera que está en la obligación de brindar un adecuado sitio de trabajo proporcionándoles los implementos necesarios para la ejecución de sus labores (uniformes, mascarillas, guantes, cascos, entre otros); como también capacitándoles sobre el uso correcto de la utilización de las maquinarias que existe dentro de la empresa. En caso de no cumplir con las normas establecidas con la ley del Código de Trabajo, el empleador está en la obligación de indemnizar a su empleado en caso de que se produzca un accidente laboral o en peor de los casos la muerte; siempre y cuando sea producido dentro de sus actividades que desempeña, estará exento de responsabilidades cuando su empleado no se haya regido con las normas establecidas por la empresa.

El empleado está en la obligación de acatar las normas y leyes establecidas por la empresa y su empleador como: el uso adecuado del uniforme, la correcta manipulación de la maquinaria, respetar la hora de ingreso y salida a la misma; así como también de exigir sus derechos dentro y fuera de la misma; haciendo referencia al pago puntual de su salario, exigiendo el pago de las horas extras, gozo de las vacaciones, indemnizaciones en caso de que las hubiera

1.6. Estrés Laboral

El estrés laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas. Afectando al bienestar físico y psicológico del trabajador y que puede deteriorar el clima organizacional.

CUADRO N° 3
RELACIÓN DEL ESTRÉS



Fuente: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1.6.1. Definiciones

HANS Selye. (1956) Prevención de Riesgos Laborales; menciona que: *“La respuesta no específica el cuerpo humano a cualquier demanda que se le haga. El*

estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro". pág. 554.

RAMÓN G. (2009). Estrés y Salud en el Trabajo; *mención que “El concepto de estrés viene de la física, que lo denomina como la presión externa o fuerza aplicada a un objeto produciendo una distorsión interna. Si trasladamos esta definición al ámbito de la psicología, se identifica el estrés con aquella condición que genera en el individuo una tensión capaz de alterar su equilibrio interno”. Pág. 103.*

Las postulantes a la elaboración de la tesis mediante la investigación nos sumergimos en un estudio muy detenido acerca de la enfermedad del milenio el estrés laboral que consiste en la sobre carga de trabajo y varias tensiones que diario están sometidas las personas en cada una de las actividades que cotidianamente las desempeñan.

En el ámbito laboral podríamos definir al estrés laboral como el desequilibrio que sufre un trabajador como consecuencia de las demandas que exige el trabajo y el conjunto de aptitudes-actitudes que posee el trabajador.

1.6.2. Evolución Histórica del Concepto de Estrés.

El término estrés surge a partir del siglo XIV, difundiendo su significado por medio de varios textos en inglés como: stress, stresse, strest, e incluso straisse; englobando un mismo concepto sobre estrés; denominándolo como una respuesta fisiológica del ser humano ante diversas situaciones del entorno laboral y de la misma vida cotidiana.

A partir del siglo XIX Claude Bernard (Biólogo Francés), manifiesta que los cambios externos en el ambiente perturban el organismo de la persona, dando como consecuencia un desequilibrio del mismo, y de esta manera sometiéndose a padecer la enfermedad del milenio como es el estrés.

Antiguamente se creía que Cannon determino el significado de estrés, pero con el trascurso del tiempo, en realidad quien dio a conocer con certeza lo que es el estrés y a quien ahora le llaman el padre del concepto fue al doctor Hans Selye, un endocrinólogo de la Universidad de Montreal, sus grandes investigaciones constituyeron las primeras grandes aportaciones al estudio del estrés y sentaron las bases para un análisis minucioso sobre el tema.

El estrés es una enfermedad que de poco se va desarrollando en las personas, es el estado de agotamiento psíquico, físico, producida por el ritmo nervioso característico del mundo moderno, ya que existe la sobre carga de labores que se desarrollan durante la vida cotidiana de los seres humanos.

Las autoras definimos que la evolución histórica del estrés laboral que surge a partir del año 1926 por el Hans Selye, quien determina al estrés como la respuesta completa del organismo ante diversas situaciones del estrés.

Esta enfermedad está basada en acciones repetitivas y estresantes que el ser humano va realizando continuamente, dando respuesta a diferentes reacciones estimulantes del organismo, provocando cambios inesperados en las personas como: el cansancio físico y mental, cambio de humor, daños en el organismo.

A diario las personas intentan ser competitivas en cualquier área laboral, logrando adaptarse a un mundo sumergido en tensiones y presiones de sus actividades, sin

darse cuenta que toda causa tiene su efecto, no siempre de forma inmediata pero si con daños más irreversibles que a un futuro puede provocarse una muerte inesperada.

1.6.3. Estresor

Es un estímulo que provoca en la persona una respuesta negativa debido a la sobre carga de trabajo.

Ejemplo de estresor

La empresa Industrial Novacero S.A. tiene que cumplir con un pedido que estaba programado para el jueves 23 de octubre del 2014; para los señores de la empresa Familia Sancela S.A.; por equivocación del departamento de distribución del material, envían el producto solicitado para otra empresa denominada Aglomerados Cotopaxi. Provocando al Gerente de Novacero una situación estresante que viene a ser el estresor.

Mediante este ejemplo las investigadoras llegamos a la conclusión de que el estresor es una respuesta inmediata a la acción que se va a realizar en un determinado momento, como los señores del departamento de distribución se equivocaron del envío del producto.

1.6.4. Tipos de Estresores

a) Estresores del Ambiente Físico

- **La iluminación:** Es importante que exista luz en cualesquier ámbito laboral, ya que mucho incide este factor en la realización de las actividades.

- **El ruido:** El exceso de ruido en el área laboral, puede afectar no sólo al oído, sino al desempeño del trabajo.
- **Ambientes contaminados:** Es importante trabajar en un ambiente armonioso y libre de peligros, salvaguardando el bienestar y la salud de los empleados, logrando el éxito en sus actividades.
- **La temperatura:** El ambiente es de suma importancia para el surgimiento de las actividades ya que ambiente caluroso o frío genera situaciones negativas en el entorno laboral.
- **Peso:** Se debe tener en cuenta que el uniforme y los materiales no tengan el peso mayor que el de sus actividades, ya que pueden ocasionar cansancio o lesiones en la persona.

b) Estresores de la Tarea

Son aquellas personas que se sienten conformes con las actividades que desempeñan a diario, y son fructíferas para la empresa; además de esto se sienten motivadas cuando el trabajo es satisfactorio y sobre todo reconocido.

- **La carga mental de trabajo:** Es el grado de energía en el que la persona desarrolla todas sus capacidades, demostrando su eficiencia y eficacia; lo que podría provocar a un futuro alteraciones en el cuerpo.
- **El control sobre la tarea:** Cada acción debe estar acoplada a sus conocimientos, ya que influye mucho la rotación de puestos y cargos dentro

de una empresa, para ello influye mucho el reclutamiento del personal adecuado.

1.6.5. Factores que Afectan a la Aparición del Estrés

1.6.5.1. Las Demandas del Trabajo

Nos estamos refiriendo al conjunto de características y exigencias del trabajo y de su organización. Se les conoce también con el nombre de estresores y los más importantes son:

- **Falta de participación:** En toda empresa u organización es importante contar con las opiniones y criterios de los trabajadores y empleados; para de esta manera fortalecer el trabajo en equipo y no inmiscuir a las personas sobre las decisiones que toma la empresa para beneficio propio.
- **Contexto Físico:** Un entorno debe estar adecuado para la realización del trabajo, y un buen desempeño de los empleados.
- **Carencias de formación:** El departamento encargado del reclutamiento del personal debe ser idóneo y contratar al personal de acuerdo a las áreas de trabajo y sumergirlos acorde a sus capacidades.
- **Ritmo de trabajo impuesto:** El empleado debe y está en la obligación de cumplir con sus actividades diarias a cabalidad, sin esperar que exista un líder autoritario que le imponga trabajos fuera de su rutina diaria.

- **Falta de autonomía en el trabajo:** Es importante contar con una agenda de trabajo, en la cual se determine las actividades que se va a realizar en un día normal de labores; esto hará que la persona tenga más dominio sobre lo que realiza.
- **Futuro inseguro de empleo:** El empleado debe tener un excelente rendimiento laboral y sobre todo hacer que sus superiores tengan una imagen impecable de sus acciones, para de esta manera poder ocupar otro puesto en cualesquier otra empresa.
- **La retribución salarial:** Es la compensación que se da por el esfuerzo físico o mental de la persona, cuando el esfuerzo es mayor su gratificación será excelente. El empleador está en la obligación de reconocer todas las actividades que el empleado realice en bien de la empresa fuera de la jornada normal.

1.6.5.2. Tipos de Estrés Laboral

1.6.5.2.1. El Estrés Propiamente Dicho

Se suscita en todas las actividades laborales, dándose de una forma agudo o crónico; provocando hiperactividad emocional, causando daños fisiológicos en el organismo de los seres humanos.

a) Estrés Agudo

Es muy importante que logremos controlar el estrés dentro del trabajo, teniendo siempre una lista de prioridades y metas inmediatas, incluso por día, para no tener

momentos de frustración al no cumplir con nuestras actividades. Dejar los problemas del trabajo cuando nos dirigimos a nuestras casas o cualquier lugar que no tenga que ver con el empleo, es algo indispensable para evitar dicho estrés y no sufrir consecuencias en la salud.

b) Estrés Agudo Episódico

Es tipo de estrés se da con frecuencia en las personas que tienen una vida desordenada, quienes la padecen presentan los siguientes síntomas: agitación, mal carácter, se irrita fácilmente, son ansiosos y tensos frente a cualesquier situación.

Es la clásica persona que siempre está apurada por hacer alguna actividad o por llegar a algún lugar y siempre llega tarde.

c) Estrés Crónico

El Estrés crónico está basado en la autodestrucción de la persona que resulta muy agotar que destruye el cuerpo, mente y alma. Se presentan en aquellas personas que se sienten pobres consigo mismas y con los demás, al tener familias disfuncionales, tener un matrimonio infeliz o un empleo que no les agrada.

Es importante recalcar que se presenta por eventos traumáticos durante la niñez que no se expresaron a tiempo; además, afectan la personalidad de los seres humanos.

Lo más grave de este tipo de estrés, es cuando las personas lo han hecho parte normal de su vida, se mantienen estresadas sin darse cuenta. Las personas pueden desgastarse

hasta llegar a una crisis final y fatal, pudiendo llegar al suicidio, violencia, ataque al corazón, etcétera.

1.6.5.2.2. El síndrome de Burnout

Este tipo de síndrome lo padecen los diferentes profesionales (médicos, personal de enfermería, docentes, asistentes sociales, entre otros). En este síndrome predomina el daño emocional con efectos negativos; existiendo un desgaste emocional donde se sumergen los problemas que no fueron resueltos a su debido tiempo.

1.6.5.2.3. El Mobbing

Es el acoso en el ámbito laboral que genera fobia al trabajo y a las personas quienes la generan, constituyendo una enfermedad de tipo psicológico afectando directamente al ser humano; provocando pérdidas económicas y de competitividad.

Esta patología se va dando de una forma lenta con el fin de aislar a una persona del grupo laboral generando problemas afectivos y relacionales. También es una estrategia que las autoridades de las empresas u organización han optado por emplear en el personal que no cumple a cabalidad con sus actividades, buscando de esta manera finiquitar con el contrato laboral.

Podemos encontrar diversos trastornos de acoso psicológico como:

- **Psicofisiológicos:** Hipertensión, trastornos digestivos, trastornos cardiovasculares y dermatológicos.

- **Alteraciones cognitivas:** Pérdida de memoria y alteración de la concentración.
- **Psiquiátricos:** Ansiedad, depresión, síntomas de burnout, síntomas de estrés postraumático y posibilidad de suicidio.
- **Conductas de riesgo:** Alcohol, tabaco, drogas, psicofármacos.
- **Conductas autolesivas:** Ruptura familiar, suicidio.

1.6.5.2.4. Karoshi

Es un término propio de Japón que hace referencia al desinterés del empleador, ya busca la excelencia en el trabajo por razones de producción y productividad, presentando poca preocupación por la salud laboral de los empleados. Además las personas que padecen de este tipo de estrés se caracterizan por: un alto grado de demanda laboral, un bajo grado de apoyo social y niveles variables en el grado de controlar sus tareas.

Existen personas que se obsesionan por realizar diferentes actividades enmarcadas en la excelencia, tratando de optimizar tiempo y recursos; olvidándose del momento de descanso y relajación, e incluso de cuidar y proteger su salud y bienestar laboral. La muerte en el karoshi sería ocasionada por un accidente cerebrovascular (hemorragia cerebral, infarto cerebral).

1.6.5.2.5. Estrés Laboral Bueno o Malo

Podemos distinguir otros dos tipos de estrés laboral en función de si se trata de estrés positivo o negativo:

a) Eustress (positivo o beneficioso)

Es una respuesta eficaz y eficiente al estrés por parte de nuestro organismo, que se prepara para hacer frente a diversas situaciones nuevas o que requieren un mayor nivel de atención. Es un momento decisivo en el que la persona actúa con rapidez de manera lógica, optando por tomar las cosas con calma y realizarlas a tiempo.

El Eustress resulta beneficioso, ya que aumenta nuestras capacidades, nos motiva, y nos hace más productivos.

b) Distress (negativo o perjudicial)

El Distress se da cuando el organismo reacciona de modo inadecuado o excesivo a situaciones de momentos difíciles o cuando superan nuestras capacidades ante las actividades que se realizan.

Se trata de un tipo de estrés laboral dañino para el organismo, reduciendo notablemente el rendimiento por lo que se aconseja aprender a manejarlo correctamente.

1.6.5.3. Técnicas, Estrategias y Consejos para manejar el Estrés

1.6.5.3.1. Técnicas

1.6.5.3.1.1. Técnicas Conductuales

1.6.5.3.1.1.1. Entrenamiento asertivo

Es una forma de instruir al individuo para que puedan conseguir una mayor capacidad para expresa sus sentimientos, deseos y necesidades de una forma libre, clara e inesperada ante las demás personas; con una visión para que puedan lograr sus objetivos se han, a largo o corto plazo, siempre respetando los puntos de vista de los demás. Para ejecutar esta técnica se debe emplear también las estrategias del Role Playing.

1.6.5.3.1.1.2. Entrenamiento en habilidades sociales

Las habilidades sociales consisten en la enseñanza de las autoridades o los superiores quienes tienen más posibilidades de lograr el éxito al momento de conseguir una meta personal y realizar con seguridad actividades de índole social. Este entrenamiento al igual que el anterior se realiza a través de prácticas de Role Playing. Estas técnicas constituyen una buena forma de establecer habilidades sociales mediante la observación de las conductas, la posterior escenificación y dramatización de situaciones reales, y por último, su ejecución habitual en la realidad.

1.6.5.3.1.1.3. Técnica de solución de problemas

En esta tipo de técnica las personas están más propensas a un fracaso repetitivo en la resolución de problemas; esto nos indica que cuando tenemos que resolver algún inconveniente se lo debe hacer de una forma correcta trato de evitar en un ambiente crónico como: malestar, ansiedad, sensación de impotencia; factores que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones.

Mediante la utilización de esta técnica se pretende ayudar al individuo a decidir sobre cómo se debe tomar una correcta de decisión.

- Identificar y describir el problema de forma clara, rápida y precisa.
- Buscar posibles soluciones ante el problema.
- Analizar y ponderar las distintas alternativas frente a la solución de problemas.
- Elegir los pasos que se han de dar para su puesta en práctica y llevarlos a cabo.
- Evaluar los resultados obtenidos al llevar a cabo la solución elegida.

1.6.5.3.1.1.4. Modelamiento encubierto

Es una técnica que tiene por objetivo cambiar secuencias de conductas o estados negativos de la persona y que aprenda conductas eficientes y eficaces, para que utilizando la imaginación – creatividad pueda crear un mundo seguro lleno de momentos asertivos e inigualables; buscando por medio de la imaginación conllevar una vida real de una forma efectiva y sobre todo productiva.

1.6.5.3.1.2. Técnicas de autocontrol

El objetivo de estas técnicas es buscar que el individuo tenga control de la propia conducta a través de la enseñanza de su capacidad para regular las circunstancias que acompañan a su conducta. Labrador, 1992 manifiesta que "Estos procedimientos son muy útiles en el manejo y control en las conductas implicadas en situaciones de estrés y son útiles no sólo para mejorar conductas que ya han causado problemas, sino también para prevenir la posible aparición de conductas problemáticas".

En el ámbito laboral, puede resultar especialmente útil fomentar el aprendizaje y la concienciación de los individuos en estrategias de carácter organizativo tendente a facilitar al individuo recursos para el ordenamiento de su tiempo en relación a las tareas que ha de desempeñar o para reducir las demandas de trabajo exteriores. Dos ejemplos de esto último pueden ser la delegación y la negociación

1.6.5.3.1.3. Técnicas fisiológicas

Es característico de las situaciones estresantes la emisión de intensas respuestas fisiológicas que, además de producir un gran malestar en el individuo, alteran la evaluación cognitiva de la situación y la emisión de respuestas para controlar la situación.

1.6.5.3.1.4. Técnicas de relajación física

Las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la tensión física.

Las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica a través de la relajación física aun cuando persista la situación que origina la tensión. Si se relajan los músculos que han acumulado tensión emocional, la mente se relajará también gracias a la reducción de la actividad del sistema nervioso autónomo.

Esto permitirá tener conocimiento del estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.

1.6.5.3.1.5.Técnicas de control de respiración

Labrador, 1992 manifiesta que "Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo".

Estas técnicas consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que redunde en un mejor funcionamiento de los órganos corporales y un menor gasto energético.

1.6.5.3.1.6.Técnicas de relajación mental (meditación)

La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades perceptivas y conductuales; que les permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo de aquello que puede resultarle una fuente de estrés.

1.6.5.3.1.7.Biofeedback

Esta es una técnica de intervención cognitiva para el control del estrés pero busca efectos a nivel fisiológico. Su objetivo es dotar al individuo de capacidad de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico. A partir de la medición de algunos procesos biológicos del individuo, se trataría de proporcionar al propio individuo una información continua de esos parámetros, de manera que esta información pueda ser interpretada y utilizada para adquirir control sobre aquellos

procesos para posteriormente instruir al individuo en el control voluntario de los citados procesos en situaciones normales.

1.6.5.3.1.8. Técnicas cognitivas

Utilizadas para cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones erróneas o negativas respecto de las demandas o de los propios recursos del individuo para afrontarlas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos.

1.6.5.3.1.8.1. Reorganización cognitiva

Es decir, esta técnica está dirigida a sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación, por otras interpretaciones que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.

1.6.5.3.1.8.2. Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados.

Estos pensamientos pueden ser tanto racionales como irracionales. Mediante estas técnicas se intenta la identificación y el cambio de los pensamientos irracionales

Los pensamientos automáticos son espontáneos y propios de cada individuo. Son elaborados sin reflexión o razonamiento previo aunque son creídos como racionales. Tienden a ser dramáticos y absolutos y son muy difíciles de desviar. Llevan a interpretaciones negativas y a emociones desagradables.

La intervención sobre este tipo de pensamientos consiste en lograr una descripción objetiva de la situación, identificar las distorsiones empleadas para interpretarlo y eliminar esas distorsiones modificándolas mediante razonamientos lógicos.

1.6.5.3.1.8.3. Desensibilización sistemática

Según Wolpe (1958) manifiesta que “Con esta técnica se intentan controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras a un individuo. Esta técnica se fundamenta en la relajación progresiva de Jacobson. El individuo en un estado de relajación, se va enfrentando progresivamente con situaciones (reales o imaginadas) dispuestas en orden creciente de dificultad o de amenaza ante las que el sujeto desarrolla ansiedad, hasta que el individuo se acostumbra a estar relajado y a no desarrollar respuestas emocionales negativas en estas situaciones”.

1.6.5.3.1.8.4. Detención del pensamiento

La acción de esta técnica está dirigida a la modificación de pensamientos negativos reiterativos que conducen a sufrir alteraciones emocionales (ansiedad); es decir que no contribuyen a buscar soluciones eficaces del problema sino a dificultarlo. Consiste en lo siguiente: cuando aparece una cadena de pensamientos repetitivos negativos intentar evitarlos mediante su interrupción y sustituir esos pensamientos por otros más positivos y dirigidos al control de la situación. La lógica de esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él haciendo que deje de prestar atención a los pensamientos que se están desarrollando.

1.6.5.3.1.9. Técnicas generales

1.6.5.3.1.9.1. Desarrollo de un buen estado físico

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera

habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicios nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos, nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.

En términos generales, se puede decir que el trabajo en la actualidad requiere cada vez menos respuestas de tipo físico y más respuestas de tipo intelectual. Con el ejercicio podemos utilizar y consumir ciertos recursos orgánicos que rara vez podemos utilizar en el desarrollo de nuestro trabajo y que de no ser "quemadas" pueden depositarse en el sistema vascular originando problemas como un aumento en el nivel de presión arterial.

1.6.5.3.1.9.2. Dieta adecuada

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales.

Alimentos recomendados

- **Cárnicos como:** Pollo, pavo, pescado.
- **Pescados:** Sardina, atún, pescado azul.
- **Lácteos:** Leche, huevos, mantequilla, yogurt.
- **Frutas:** Melón, banana, naranja, mandarina, kiwi, uvas, etcétera.

- **Verduras:** aguacate, repollo, zanahoria, tomate, col, espinacas. Las verduras de hoja verde cuentan con grandes dosis de calcio, potasio y ácido fólico. Aportan agua, vitaminas, sales minerales y fibra. La fibra junto con el agua ayuda a mantener un adecuado hábito intestinal, evitando los problemas digestivos típicos del estrés como es el estreñimiento.
- **Cereales integrales:** Pasta, pan y arroz.
- **Pasiflora y valeriana:** Ambas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad, además de atenuar los problemas de insomnio.
- **Ajo:** Es un excelente germicida. Limpia los intestinos, depura la sangre y renueva todo el sistema interno.

Alimentos perjudiciales para la salud y que no se debe consumir

- **Bebidas:** Café, alcohol, bebidas estimulantes y gaseosas. Se trata de sustancias que producen irritación gástrica, exacerbando la posibilidad de desarrollar úlceras digestivas.
- **Condimentos:** Sal y cubitos para sazonar
- **Dulces:** Tortas y postres que puede causar fluctuaciones en el estado de ánimo y provocar ansiedad.
- **Carbohidratos refinados:** Pan, pasta, azúcar refinada, entre otros.
- **Frituras y comidas ricas en grasas.**

- **Comidas picantes, muy calientes o muy frías:** Estos irritan la mucosa gástrica y pueden provocar gastritis o úlceras gástricas frecuentes.

1.6.5.3.1.9.3. La distracción y el buen humor

Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar la eliminación de la atención a los problemas, contribuye a reducir la importancia de esos problemas; que ocasionan daños a la persona.

1.6.5.3.2. CONSEJOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL

1.6.5.3.2.1. Deportes para eliminar el estrés

- **Kickboxing.** Es sin duda uno de los deportes estrella a la hora de eliminar el estrés de nuestra mente. Realizado con asiduidad permite despejar la mente y relajar nuestro cuerpo. Se aconseja en estos casos realizarlo dos veces a la semana. Sirve para quitarnos un poco de adrenalina y quitar presiones.
- **Salir a correr:** Es el segundo más utilizado para mejorar nuestra mente. Lo mejor es llevar un buen calzado y se recomienda salir unos 40 minutos por zonas lisas para evitar torceduras y con buena temperatura. Beber mucha agua y al volver una buena hidratación. Dos veces a la semana es perfecto.
- **Pilates:** Es una actividad menos física, pero que requiere mucha concentración. Además los ejercicios de respiración que se llevan a cabo pueden servirte para otras ocasiones.

- **La natación:** Está claro que tener una piscina cerca es un privilegio y no sólo durante el verano. Para eliminar el estrés no hay nada mejor que dejarse llevar por el agua. Hacer unos largos, tocar el fondo. Si lo haces con rutina, dos veces a la semana mejorarás a nivel cardiovascular, de concentración y mental.

1.6.5.3.2. Abrazo terapia

Parece increíble todo lo que puede curar, compensar, mejorar y prevenir un simple y amoroso abrazo.

Veamos algunas clases de abrazos y pregúntate ¿con qué frecuencia y qué tipo de abrazos utilizas tú para sorprender a los tuyos?

- **Abrazo del oso:** Es frecuente de padres e hijos, donde el más grande envuelve con su cuerpo al más pequeño. Papá les abraza a todos.
- **Abrazo y contacto de mejillas:** Uno coloca los brazos sobre los hombros del otro, a la vez que le da un beso en cada mejilla. Implica consuelo, bondad, consideración.
- **Abrazo oriental:** Ambos entrelazan los brazos con el cuerpo del otro. Se busca el contacto espiritual con todo el cuerpo del otro. Se acompaña con una inspiración y es el más largo. Se ponen en contacto los espíritus de las personas a través del cuerpo físico.
- **Abrazo de a tres:** Para padres con hijos o varios amigos. Implica consuelo, felicidad. La persona abrazada se siente totalmente a salvo.
- **Abrazo de costado:** El brazo de uno se pasa por el hombro o la cintura del otro. Ideal para pasear acompañados, disfrutando del paisaje.

- **Abrazo de corazón:** Largo, intenso, cálido, brota directamente del corazón. Surge en cualquier momento para saludar, recordar fechas especiales, expresar alegría. Ofrece ternura y amor incondicional.

1.6.5.3.2.3.Dormir bien

Es muy importante dormir durante 8 horas, de noche, para que nuestro organismo active el mecanismo de regeneración y recuperación celular.

1.6.5.3.2.4.Relajación

La práctica regular del yoga, tai-chi, ejercicios de relajación, meditación y técnicas de respiración nos ayudará a contrarrestar los períodos de tensión.

1.6.5.3.2.5.Antes del trabajo

- Organiza tu día de trabajo (una agenda).
- Levántate más temprano (optimiza el tiempo).
- Desayuna bien (buena alimentación).

1.6.5.3.2.6.En el trabajo

- Establece prioridades (actividades más importantes).
- Delega cuantas tareas puedas (divide el trabajo).
- Controla el teléfono (usa adecuadamente).
- Programa tiempo para pensar (tiempos libres).

- Para reducir el cansancio mental y el impacto de la mala postura, es importante tomar un descanso al menos una vez cada hora (realiza ejercicios).
- No comas en el escritorio (una manera muy desagradable).
- Hazte un auto masaje en las manos (cada momento libre).
- Toma una infusión relajante (recomendable el té).
- Escucha música (preferentemente para relajarse).
- Ríe y haz reír (sonreír utilizando solo siete músculos).
- Respira serenamente (contar hasta cinco en cada respiración).
- Toma agua (hidratarse).
- Coloca plantas a tu alrededor (ornamentales que absorban las malas vibras).

1.6.5.3.2.7. De regreso en casa

- Practica ejercicio (natación, básquet, fútbol).
- Mantente positiva y desconéctate (las actividades del trabajo en el trabajo y las actividades de la casa en casa).
- Toma un baño (de flores e infusiones relajantes).
- Duerme el tiempo suficiente (ocho horas diarias).

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1. Breve caracterización de la Empresa Industrial Novacero S.A.

La Empresa Industrial Novacero S.A. se encuentra ubicada en la panamericana ¿norte en la parroquia Lasso, a 15 km de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi, dicha empresa se dedica a la fabricación y comercialización de productos de acero de calidad.

Novacero es una empresa líder en el mercado nacional cuenta con un personal altamente calificado y sobre todo capacitado en todas las áreas, además que tiene maquinarias de alta tecnología para la transformación de materia prima en productos terminados.

La empresa es consciente al momento de transformar sus productos, pues trabajan bajo las normas INEN de calidad lo que permite ganarse la confiabilidad de sus clientes y el mercado, razón por la cual se han interesado en cuidar y proteger el medio ambiente, siendo reconocidos por el Ministerio del Medio Ambiente con el sello “PUNTO VERDE” que les hace diferente al resto de empresas.

Posee una gran gama de productos de acero para ofertar al mercado nacional e internacional como: productos laminados en caliente (ángulos, platinas y barras) y de productos conformados en frío (tuberías y perfiles) entre otros.

2.2. Análisis DAFO de la Empresa Industrial Novacero S.A

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Mala atención al cliente por parte de los señores guardias. • La falta de rotulación de la misión, visión de la empresa. • La empresa no les capacita en el área de salud ocupacional. 	<ul style="list-style-type: none"> • La empresa se encuentra ubicada a unos kilómetros del volcán Cotopaxi. • La inflación.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Capacitaciones al personal semanalmente en seguridad y riesgo laboral. • La alimentación que tiene el personal es adecuada. • Laboran con maquinaria de alta tecnología. • Utilizan uniformes adecuados para trabajar en todas áreas. • Buena atención al cliente por parte del personal administrativo de la empresa. • Existen momentos de distracción para que las personas disfruten y convivan con sus compañeros. • La empresa está regida a las normas INEN. • La empresa se encuentra ubicada entre las 25 mejores de Ecuador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es reconocida por el Ministerio del Ambiente otorgándole el sello “Punto Verde”. • Contar con una página dinámica sobre el manejo del estrés laboral en la empresa.

Fuente: Empresa Novacero S.A.

Autoras: Caisa Ana y Guaña Blanca

2.3.Diseño Metodológico

2.3.1. Tipo de Investigación

Descriptiva

Este tipo de investigación nos permite describir situaciones y eventos. Es decir como es y se manifiestan determinando fenómenos los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, comunidades o cualesquier otro fenómeno que se ha sometido análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

No experimental

Este tipo de investigación permite analizar a los hechos y fenómenos tal y cuáles son, sin que el experimentador pueda manipular las variables que influyen en el fenómeno.

2.3.2. Metodología

Inductivo

Para la presente investigación utilizaremos el método inductivo, ya que pretendemos analizar y deducir los hechos y fenómenos que han causado esta problemática del estrés laboral con la finalidad de llegar a una conclusión general y por ende tratar de resolver la problemática a estudiarse.

Deductivo

El método deductivo tiene un proceso inverso al anterior, ya que es sintético analítico, parte de una serie de conceptos, definiciones, principios o leyes generales; observando la realidad para la comprobación de los hechos, lo que permitirá a las investigadoras establecer conclusiones del problema establecido en el tema de investigación.

Analítico

Este método se compone de un todo, en sus elementos particulares, que consiste en la descomposición del objeto a estudiar, permitiendo descubrir la estructura y el origen de nuestro tema a investigar y someterlos al estudio independiente, para llegar a una solución adecuada con la finalidad de emitir a los interesados una recomendación para la toma de decisiones.

2.3.3. Técnicas

Las técnicas que se aplicaron en el estudio son:

Entrevista

Esta técnica de investigación es sumamente importante ya que se recaba información de una forma directa entre el entrevistado y el entrevistador. En esta ocasión se la realizará al Gerente General y Jefe de Talento Humano de la empresa Industrial NOVACERO S.A.

La encuesta

Es una técnica muy importante para la investigación la cual será aplicada a los empleados de la empresa para poder conocer las causas y efectos de enfermedad del milenio denominada Estrés Laboral.

2.3.4. Instrumentos

Cuestionario

En la encuesta se elaborará preguntas de una forma directa, de manera que la información sea veraz y facilite a las investigadoras en la tabulación de las respuestas; mismas que se aplicaran al personal de la Empresa Industrial Novacero S.A.

Guía de Entrevistas

En la entrevista se realizó una guía para recopilar información de manera directa de la empresa sobre el nivel de estrés laboral que tienen los empleados y trabajadores, misma que se realizó al Sub Gerente y al Jefe de Talento Humano de la Empresa Industrial Novacero S.A.

Ficha de Observación

Es importante este instrumento ya que nos permitió observar de manera minuciosa todos los aspectos relevantes de la empresa; facilitando a las investigadoras conocer de cerca el entorno laboral de los trabajadores y empleados de la empresa.

2.3.5. Población

La empresa Industrial NOVACERO S.A se encuentra localizada en la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, sector Lasso panamericana norte y al momento se encuentran laborando 698 personas entre el personal administrativo y los empleados.

CUADRO N° 4
PERSONAL ADMINISTRATIVO Y TRABAJADORES DE LA
EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.

PERSONAS	NÚMERO
PERSONAL ADMINISTRATIVO	
Gerente General	1
Jefes Departamentales	3
Supervisores de áreas	5
Secretarias	3
Contadores	2
EMPLEADOS	
Empleados	684
TOTAL	698

Fuente: Empresa Novacero S.A.

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

En este cuadro podemos visualizar con el personal que cuenta la empresa industrial Novacero S.A.; enfocándose desde la parte administrativa hacia los trabajadores y empleados.

2.3.5.1. Fórmula para determinar la muestra con la cual se trabajara para el estudio sobre el nivel de estrés laboral en la empresa Industrial Novacero S.A.

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) (E/K)^2 + PQ}$$

n= tamaño de la muestra

PQ= varianza media de la población (0,25)

N= población o universo

E= error admisible que es aquel de lo determina el investigador.

K= coeficiente de corrección de error.

2.3.5.1.1. Aplicación de la fórmula: la cual determinará a quienes se aplicara las encuestas para conocer el nivel de estrés laboral que padecen los trabajadores de la empresa.

$$n = \frac{(0,25) \cdot (698)}{(698-1) (0,05/2)^2 + 0,25}$$

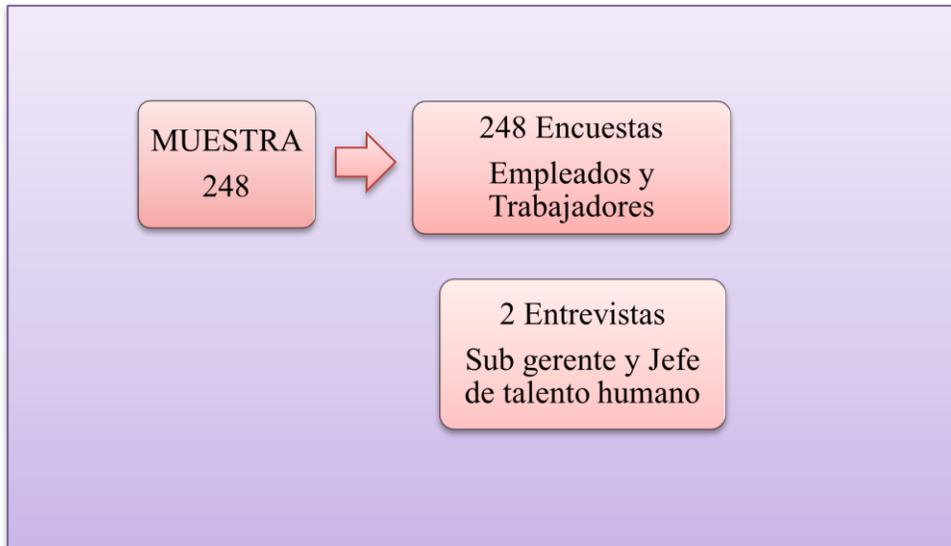
$$n = \frac{175}{(697) (0,000625/(0,25)^2) + 0,25}$$

$$n = \frac{175}{0,686}$$

n=	248
----	-----

Mediante la aplicación de la formula se determinó que se aplicara 248 encuestas a los empleados y trabajadores de la empresa industrial Novacero S.A.

CUADRO N° 6
APLICACIÓN DE ENTREVISTA Y ENCUESTAS



Fuente: Empresa Novacero S.A.

Elaborado por: Caisa Ana - Guaña Blanca

Es importante recalcar que las personas responsables de la empresa Novacero S.A., nos abrieron las puertas para que se pueda realizar un estudio minucioso sobre el nivel de estrés laboral que padecen los empleados y trabajadores de dicha empresa; dándonos así la oportunidad de poner en prácticas todos los conocimientos adquiridos durante el periodo enseñanza aprendizaje que se dio en la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Las dos entrevistas fueron aplicadas al Ing. Geovanny Reyes Sub Gerente y a la Lcda. Mishell Fabara Jefe del departamento de Talento Humano de la empresa Industrial Novacero S.A.

Las doscientos cuarenta y ocho encuestas fueron aplicadas a los empleados y trabajadores de la empresa, dándonos como resultado un excelente estudio sobre la misma.

2.4. Análisis e Interpretación de resultados de la investigación de campo.

2.4.1. Análisis e Interpretación de la Entrevista dirigida al Gerente de la Empresa Industrial Novacero S.A.

1. ¿Qué opina usted sobre el Estrés Laboral?

Desde mi punto de vista considero que el estrés laboral es una enfermedad que de poco se va sumergiendo en la vida de las personas, provocando bajo rendimiento en sus actividades; yo relaciono al estrés laboral con la psicología social ya que mediante estudios realizados en la empresa se pudo detectar el bajo desempeño del personal a causa de esta enfermedad.

2. ¿Cree usted que los empleados y trabajadores que laboran en la empresa padecen de estrés laboral?

Los empleados y trabajadores de la empresa si padecen de esta enfermedad ya que hoy en la actualidad vivimos en un mundo tan globalizado que lo más importante para las personas es trabajar y tener un sustento para sus familias, sin darle importancia al cuidado de su salud.

3. ¿Cuáles cree Ud. que son las causas para que los empleados y trabajadores se vean afectados por el Estrés Laboral?

Considero que las causas que afectan a los trabajadores y empleados son múltiples entre ellos está la sobrecarga de trabajo no asignar delegados, por otra parte también suelen convivir con problemas del trabajo y la familia; siendo la competitividad un factor muy determinante en la sociedad.

4. ¿Conoce Ud. acerca de las técnicas y estrategias que ayuden a controlar y disminuir el nivel de Estrés Laboral?

No se conocen con exactitud cuáles son las técnicas y estrategias que ayuden a liberar las malas energías del cuerpo, pero en realidad en la empresa se aplica algunas acciones que beneficien a las personas y por ende cuidando la salud de las personas.

5. La empresa se ha interesado en salvaguardar la salud ocupacional de los empleados y trabajadores.

La empresa busca y ha tratado de cuidar a las personas de los posibles riesgos que pueda existir dentro de la misma, pues como todos conocen la empresa trabaja en un nivel de riesgo sumamente elevado, razón por la cual se realiza capacitaciones semanales en lo que se refiere a la seguridad industrial.

6. Las actividades que la empresa ha emprendido para proteger la salud han sido: capacitaciones, talleres, charlas entre otros.

En la empresa se realizan capacitaciones semanales en el área de seguridad industrial, después de eso las personas tienen un tiempo de recreación para despejar su mente de todas las actividades diarias que realizan, pero más no les capacitamos en lo que se refiere a salud ocupacional.

7. ¿Considera usted que el factor tiempo es determinante para la combinación del trabajo y actividades de relajación?

Para la empresa el factor tiempo si es determinante ya que las personas tienen que cumplir con el horario establecido de labores, sin descuidarse de sus responsabilidades, ya que por cumplir con sus horas perciben gratificaciones por parte de la empresa entre ellos son: vacaciones, salario digno, horas extras, bonificaciones y los beneficios de ley.

8. Le gustaría que se le proporcione una página dinámica en donde contenga técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.

En realidad sería un gusto que las estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi proporcionen un página dinámica que contenga las técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral, siempre y cuando se lo realice con la seriedad del caso; y además se trate de incorporar algo referente a la psicología social ya que es un marco que se iba a desarrollar en la empresa.

Análisis de la entrevista realizada al Gerente de la Empresa Industrial Novacero S.A.

Mediante la entrevista aplicada al ingeniero Geovany Reyes Gerente de la Empresa pudimos conocer de una forma directa los criterios sobre la importancia del manejo del estrés laboral, proporcionándonos información veraz y certera indicándonos así que en la empresa los empleados si padecen de esta patología, de igual manera sugiriéndonos que continuemos con nuestra investigación y por ende que se le proporcione a la empresa la página dinámica que contenga las técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.

2.4.2. Análisis e Interpretación de la Entrevista dirigida a la Jefa de Talento Humano de la Empresa Industrial Novacero S.A.

1. ¿Qué opina usted sobre el Estrés Laboral?

Considero que el estrés laboral es una enfermedad que ha ido provocando bajo rendimiento en sus actividades de las personas, y es una enfermedad mortal si no se le trata a tiempo.

2. ¿Cree usted que los empleados y trabajadores que laboran en la empresa padecen de estrés laboral?

Los empleados y trabajadores de la empresa si padecen de esta enfermedad ya que hoy en la actualidad vivimos en un mundo tan globalizado que lo más importante para las personas es trabajar y tener un sustento para sus familias, sin darle importancia al cuidado de su salud.

3. ¿Cree usted que los empleados y trabajadores que laboran en la empresa padecen de estrés laboral?

Las personas de la empresa si padecen de esta enfermedad ya que hoy en la actualidad vivimos en un mundo tan competitivo donde la empresa tiene que llegar hacia la cima más alta y mantenerse.

4. ¿Cuáles cree Ud. que son las causas para que los empleados y trabajadores se vean afectados por el Estrés Laboral?

Considero que las causas que afectan a los trabajadores y empleados suelen ser los problemas del trabajo y la familia; siendo la competitividad un factor muy determinante en la sociedad.

5. ¿Conoce Ud. acerca de las técnicas y estrategias que ayuden a controlar y disminuir el nivel de Estrés Laboral?

En la empresa se aplica algunas acciones que beneficien a las personas y por ende cuiden su salud, como viajes, bonificaciones momentos recreativos, pero conocerlos con exactitud no lo conocemos.

6. La empresa se ha interesado en salvaguardar la salud ocupacional de los empleados y trabajadores.

La empresa se interesa en cuidar la salud de las personas por lo que se realiza capacitaciones semanales en lo que se refiere a la seguridad y riesgo industrial.

7. Las actividades que la empresa ha emprendido para proteger la salud han sido: capacitaciones, talleres, charlas entre otros.

En la empresa se realizan capacitaciones semanales en el área de seguridad industrial, después de eso las personas tienen un tiempo de recreación para despejar su mente de todas las actividades diarias que realizan, pero más no les capacitamos en lo que se refiere a salud ocupacional.

8. ¿Considera usted que el factor tiempo es determinante para la combinación del trabajo y actividades de relajación?

Para la empresa el factor tiempo si es determinante ya que las personas tienen que cumplir con el horario establecido de labores, sin descuidarse de sus responsabilidades, ya que por cumplir con sus horas perciben gratificaciones por parte de la empresa entre ellos son: vacaciones, salario digno, horas extras, bonificaciones y los beneficios de ley.

9. Le gustaría que se le proporcione una página dinámica en donde contenga técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.

El material que pretenden proporcionar a la empresa sería muy útil ya que después de las capacitaciones el expositor no cuenta con el material adecuado para indicarles sobre cómo cuidar la salud ocupacional.

Análisis de la entrevista realizada al Gerente de la Empresa Industrial Novacero S.A.

Mediante la entrevista aplicada al ingeniero Mishel Fabara Jefa de Talento Humano de la Empresa pudimos conocer de una forma directa los criterios sobre la importancia del manejo del estrés laboral, proporcionándonos información veraz y certera indicándonos así que en la empresa los empleados si padecen de esta patología, de igual manera sugiriéndonos que continuemos con nuestra investigación y por ende que se le proporcione a la empresa la página dinámica que contenga las técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.

2.4.3. Análisis e interpretación de las encuestas realizadas a los empleados y trabajadores de la Empresa Industrial Novacero S.A.

1. ¿Conoce usted lo que significa el estrés laboral?

TABLA 2.1
CONOCE LO QUE SIGNIFICA EL ESTRÉS LABORAL

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	220	89%
NO	28	11%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.

Elaborado por: Las tesistas

GRÁFICO 2.1



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.

Elaborado por: Las tesistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesistas se pudo conocer que el 89% de personas conocen el significado del estrés laboral, mientras que el 11% carece de esta importante información. Por lo tanto podemos deducir que la mayor parte de trabajadores y empleados conocen el significado del Estrés Laboral.

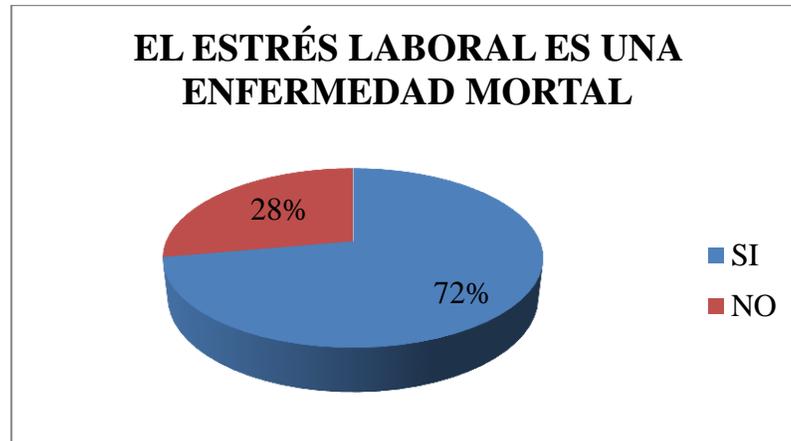
2. ¿Cree usted que el estrés laboral es una enfermedad mortal?

TABLA 2.2
EL ESTRÉS LABORAL ES UNA ENFERMEDAD MORTAL

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	179	72%
NO	69	28%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesis

GRAFICO 2.2



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesis

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesis se pudo detectar que el 72% de personas determinan al estrés laboral como una enfermedad mortal, mientras que el 28% no considera que esta enfermedad pueda conllevar a la muerte. Por lo tanto podemos deducir que la mayor parte de trabajadores y empleados consideran al estrés laboral como una enfermedad mortal.

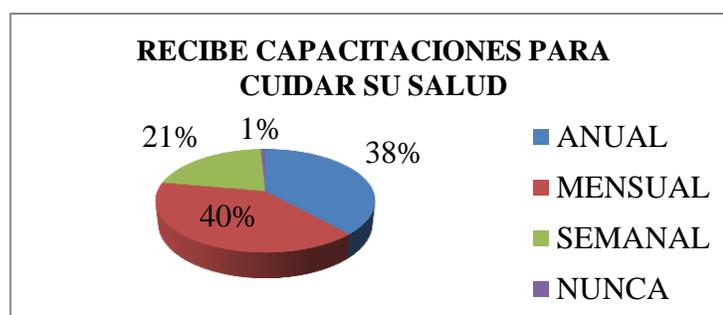
3. ¿Con que frecuencia recibe capacitaciones para cuidar su salud dentro de su ámbito laboral?

TABLA 2.3
RECIBE CAPACITACIONES PARA CUIDAR SU SALUD

OPCIONES	FRECUENCIA	%
ANUAL	95	38%
MENSUAL	98	40%
SEMANTAL	53	21%
NUNCA	2	1%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesisas

GRAFICO 2.3



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesisas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesisas se pudo detectar que el 39% de personas determinan que en la empresa se les capacita de manera anual, el 38% manifiestan que lo realizan cada mes, por otra parte el 22% señala que las capacitaciones son semanalmente y 2 personas manifiestan que nunca han recibido capacitaciones en lo que se refiere a la salud ocupacional. Por los tanto podemos deducir que mensual y semanalmente los trabajadores y empleados reciben capacitaciones para cuidar su salud.

4. ¿El estrés laboral ha influenciado en el desempeño de sus actividades diarias?

TABLA 2.4
EL ESTRÉS LABORAL HA INFLUENCIADO EN EL DESEMPEÑO DE SUS ACTIVIDADES

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	193	78%
NO	55	22%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.

Elaborado por: Las tesistas

GRAFICO 2.4



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.

Elaborado por: Las tesistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesistas se pudo conocer que al 78% de personas le afecta esta patología en el desempeño diario de sus actividades, mientras que el 22% manifiestan que han realizado sus actividades de manera normal. Por lo tanto podemos deducir que la mayoría de trabajadores y empleados se ven afectados con esta patología, al momento desempeñar sus actividades.

5. ¿Considera que el estrés laboral conlleva a perjudicar la salud física y psicológica de las personas?

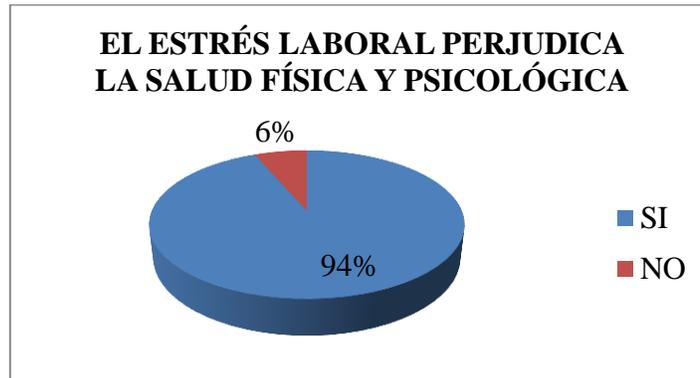
TABLA 2.5
EL ESTRÉS LABORAL PERJUDICA LA SALUD FÍSICA Y PSICOLOGIA

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	232	94%
NO	16	6%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.

Elaborado por: Las tesisistas

GRÁFICO 2.5



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.

Elaborado por: Las tesisistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesisistas se pudo detectar que el 93% de personas consideran que el estrés laboral conlleva a perjudicar la salud física y psicología, por otra parte el 7% no consideran como algo dañino para la salud. Por lo tanto podemos deducir que la mayoría de empleados y trabajadores consideran que el estrés laboral perjudica la salud física y psicológica.

6. ¿Para Ud. la remuneración es más importante que su salud?

TABLA 2.6
LA REMUNERACIÓN ES MÁS IMPORTANTE QUE LA SALUD

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	215	87%
NO	33	13%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tésistas

GRÁFICO 2.6



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tésistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tésistas se pudo detectar que el 87% de personas determinan que su salud es más importante que su remuneración ya que salud se puede realizar cualquier actividad, mientras que para el 13% lo más importante es su salario. Por lo tanto podemos deducir que la mayoría de empleados y trabajadores consideran que su salud es lo más importante que la remuneración.

7. ¿Cree usted que es importante ayudar a las personas que padecen de estrés laboral?

TABLA 2.7
AYUDAR A LAS PERSONAS QUE PADECEN DE ESTA PATOLOGÍA

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	243	98%
NO	5	2%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tésistas

GRÁFICO 2.7



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tésistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tésistas se pudo detectar que el 98% de personas consideran que es importante ayudar a las personas que padecen de esta patología ya que trabajar en un grupo les ayuda a resaltar valores innatos de la empresa, mientras que el 2% no considera así pues buscan intereses personales. Por lo tanto podemos deducir que la mayoría de trabajadores y empleados consideran que es importante ayudar a las personas que padecen de esta patología.

8. ¿Le gustaría a usted que la empresa emplee acciones para tratar con esta enfermedad?

TABLA 2.8
SE DEBERÍA EMPLEAR ACCIONES PARA TRATAR ESTA ENFERMEDAD

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	239	96%
NO	9	4%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesisistas

GRÁFICA 2.8



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesisistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesisistas se pudo detectar que al 96% de personas les gustaría que la empresa emplee acciones para tratar esta enfermedad, y de esta manera puedan concentrarse en sus actividades diarias logrando desempeñar tareas eficientes; mientras que el 4% no desearía recibir acciones para salvaguardar su salud ocupacional. Por lo tanto podemos deducir que a la mayoría de trabajadores y empleados les gustaría que la empresa emplee acciones para tratar con esta patología.

9. ¿Considera Ud. que es importante realizar actividades recreativas que le ayuden a mejorar su desempeño laboral?

TABLA 2.9
ES IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE LE AYUDE A MEJORAR SU DESEMPEÑO

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	248	100%
NO	0	0%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesisistas

GRÁFICO 2.9



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesisistas

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesisistas se pudo detectar que el 100% de personas consideran que es importante realizar actividades recreativas para cuidar su salud. Por lo tanto podemos deducir que todos los trabajadores y empleados consideran que es importante realizar actividades recreativas que ayuden a mejorar su desempeño laboral.

10. ¿Desearía Ud. recibir técnicas, estrategias y consejos que ayuden a disminuir el nivel de estrés laboral?

TABLA 2.10
LE GUSTARÍA RECIBIR TÉCNICAS, ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL

OPCIONES	FRECUENCIA	%
SI	244	98%
NO	4	2%
TOTAL	248	100%

Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesis

GRÁFICO 2.10



Fuente: Empresa Industrial Novacero S.A.
Elaborado por: Las tesis

Análisis e interpretación

Mediante el análisis determinado por las tesis se pudo detectar que el 98% de personas desearían recibir técnicas, estrategias y consejos que ayuden a disminuir el nivel de estrés laboral, mientras que el 2% no le dan importancia al tema que se está tratando. Por lo tanto podemos deducir que a la mayoría de trabajadores y empleados les gustaría recibir técnicas, estrategias y consejos que les ayude a disminuir el nivel de estrés laboral.

2.5.Conclusiones

- La empresa busca el bienestar de sus empleados y trabajadores porque semanalmente les capacitan en el área de seguridad y riesgo laboral a diferencia de otras empresas.
- Los empleados y trabajadores de la empresa considera que el estrés laboral influye en la realización de sus actividades provocándoles: sueño, cansancio, agotamiento del cuerpo, cambios repentinos de humor entre otros aspectos.
- Las personas que laboran en la empresa consideran que es importante aplicar acciones que ayuden a tratar con esta enfermedad.

2.6.Recomendaciones

- Salvaguardar la salud tanto de los trabajadores y empleados es importante para la realización de sus actividades y por ende el éxito de la empresa.
- Realizar actividades recreativas en beneficio de su salud es lo más importante considerando que mucho depende de un buen estado de ánimo para realizar cualquier actividad.
- Proporcionar una página dinámica que les ayude a disminuir el nivel de estrés laboral en los empleados y trabajadores de la Empresa Industrial Novacero S.A.

CAPÍTULO III

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. Diseño de una página dinámica impulsada a la disminución del estrés laboral de los empleados y trabajadores de la empresa Industrial NOVACERO S.A.

3.1.1. Datos Informativos

- **Nombre:** Empresa Industrial Novacero S.A.; departamento de Talento Humano.
- **A que se dedica:** Transformación de materia prima en productos terminados.
- **Dirección:** Panamericana norte en la parroquia Lasso, a 15 km de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

3.1.2. Beneficiarios Directos e Indirectos

Los beneficiarios directos son las 700 personas que laboran en la empresa, porque se les proporcionara de una manera directa la página dinámica impulsada a disminuir el nivel de Estrés Laboral.

Los beneficiarios Indirectos son todas las personas que visitan la empresa, ya sean clientes reales o potenciales, ya que a través de esta página los empleados de la empresa van a brindar una mejor atención y por ende se desarrollaran mejor en el ámbito personal y el de empresa.

3.2. Tiempo Estimado para el Desarrollo de la Propuesta.

La creación y el diseño de la página dinámica se realizaran en un tiempo estimado de dos meses consecutivos, ya que se requiere de una recopilación de información verídica que sirva de guía para disminuir el nivel de Estrés Laboral de los trabajadores y empleados de la empresa.

3.3. Reseña histórica

NOVACERO se fundó en Julio de 1973, iniciándose como parte del grupo multinacional ARMCO, en el negocio de productos viales, con una planta industrial en Quito; para 1983 incorpora una segunda planta industrial en Lasso, a 15 km de Latacunga-Cotopaxi, para la fabricación y comercialización de productos laminados en caliente (ángulos, platinas, barras y tees) y de productos conformados en frío (tuberías y perfiles). En 1986 con diseños propios incursionó en el negocio de Cubiertas de Galvalume en el Ecuador.

ARMCO en 1992 vendió sus operaciones en Ecuador al grupo suizo Eternit, y posteriormente en 1994, la compañía fue vendida a accionistas nacionales. Esta última transacción, fue decisiva para el crecimiento de la organización, pues empezaron a ejecutarse importantes inversiones en nuevas líneas y mejorar las ya existentes; en 1996, se inauguró una tercera planta industrial ubicada en la ciudad de Guayaquil, con el fin de tener mayor presencia en el mercado del Austro y de la Costa.

Hasta el año 2001 fuimos 2 empresas, llamadas una Novacero y otra Aceropaxi; a partir de Enero de ese año, ambas empresas se fusionan para formar una sola, con el nombre NOVACERO-ACEROPAXI S.A. En el 2005 empieza el crecimiento del negocio de los laminados en caliente, producto de esto la empresa pasa a llamarse NOVACERO S.A. por la incorporación de la varilla de construcción al portafolio de productos; con este propósito se adquirió un moderno tren de laminación, que junto a otras mejoras permitió acelerar el crecimiento de las ventas y una mayor participación de mercado.

En el año 2006, iniciamos el proyecto de acería, para obtener nuestras propias palanquillas, materia prima del proceso de laminación para la fundición de la chatarra metálica. Se instaló un horno eléctrico de 50 toneladas, que arrancó su producción en octubre 2009 y nos ha permitido mejorar nuestro valor agregado, calidad y competitividad. El crecimiento sostenido, especialmente en los últimos 5 años nos acerca a nuestro propósito de "Ser reconocidos como una empresa dinámica, innovadora, en constante crecimiento en la industria del acero en el Ecuador".

Hoy contamos con 3 plantas industriales, ubicadas en Quito, Lasso y Guayaquil; 3 oficinas comerciales en Quito, Guayaquil y Cuenca, las que nos permite atender a más de 400 puntos de distribución a lo largo del país y representantes comerciales en Centroamérica, Bolivia, Perú y Chile. En la actualidad, Novacero está ubicada entre

las 25 empresas más importantes del Ecuador y segunda en el sector siderúrgico del país.

3.4.Justificación

La Universidad Técnica de Cotopaxi es una entidad dedicada a formar profesionales de éxito, mediante la práctica de sus conocimientos científicos y de una forma humanista; enmarcados en la solución de problemas.

Las Tesistas de la Carrera de Secretariado Ejecutivo Gerencial se dedican a una investigación constante para su formación personal y profesional, razón por la cual han visto la necesidad de realizar un estudio minucioso sobre el ESTRÉS LABORAL, situación que hoy en la actualidad se está suscitando en todas personas.

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad disminuir el nivel de estrés laboral, así como también la sobre carga de actividades que a diario realizan los empleados y trabajadores de la Empresa Industrial Novacero S.A.; hay ocasiones que sin conocer ya padecemos de esta molestia; que afecta de forma directa a la persona destruyéndola física y psicológicamente; provocando el bajo desempeño en sus funciones y el aislamiento con el resto de personas.

La empresa industrial Novacero S.A. tiene un lema que motiva a las personas a seguir desarrollando sus labores diarias, como es el de mantenerse en constante innovación listos y predispuestos ante cualesquier situación.

Las Tesistas motivadas por lema de la empresa deciden crear y diseñar una página dinámica impulsada a disminuir el nivel de estrés existente en el personal de la misma; que será de gran ayuda para quienes la analicen y les den la respectiva

importancia pues los contenidos que abarca son vitales, para el mejor desempeño laboral.

3.5.Objetivos

3.5.1. Objetivo general

Crear y Diseñar una página dinámica impulsada a disminuir el nivel de Estrés Laboral de los empleados y trabajadores de la empresa Industrial Novacero S.A.

3.5.2. Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico sobre el estrés laboral que afectan a los empleados y trabajadores de la empresa Novacero S.A.
- Estructurar la información adecuada en base a las necesidades de los empleados y trabajadores de la empresa, procurando que esta información sea clara y sencilla para los involucrados.
- Desarrollar la página dinámica utilizando técnicas, estrategias y consejos que ayudaran a disminuir el nivel de estrés laboral de los empleados y trabajadores de la empresa.

ÍNDICE GENERAL DE LA PROPUESTA

CONTENIDO	Pág. N°
ÍNDICE GENERAL.....	83
CADENA DE VALORES.....	85

2. CREAR LA PÁGINA

2.1.Buscar el sitio web.....	86
2.2.Crear la página web.....	87
2.3.Elegir la plantilla.....	88
2.4.Llenar datos en los campos.....	89
2.5.Verificar datos del Correo Electrónico.....	90

3. INSERTAR INFORMACIÓN

3.1.Barra de Edición.....	91
3.2.Menú de la página web.....	92
3.3.Insertar módulos.....	93

4. DISEÑO DE LA PÁGINA

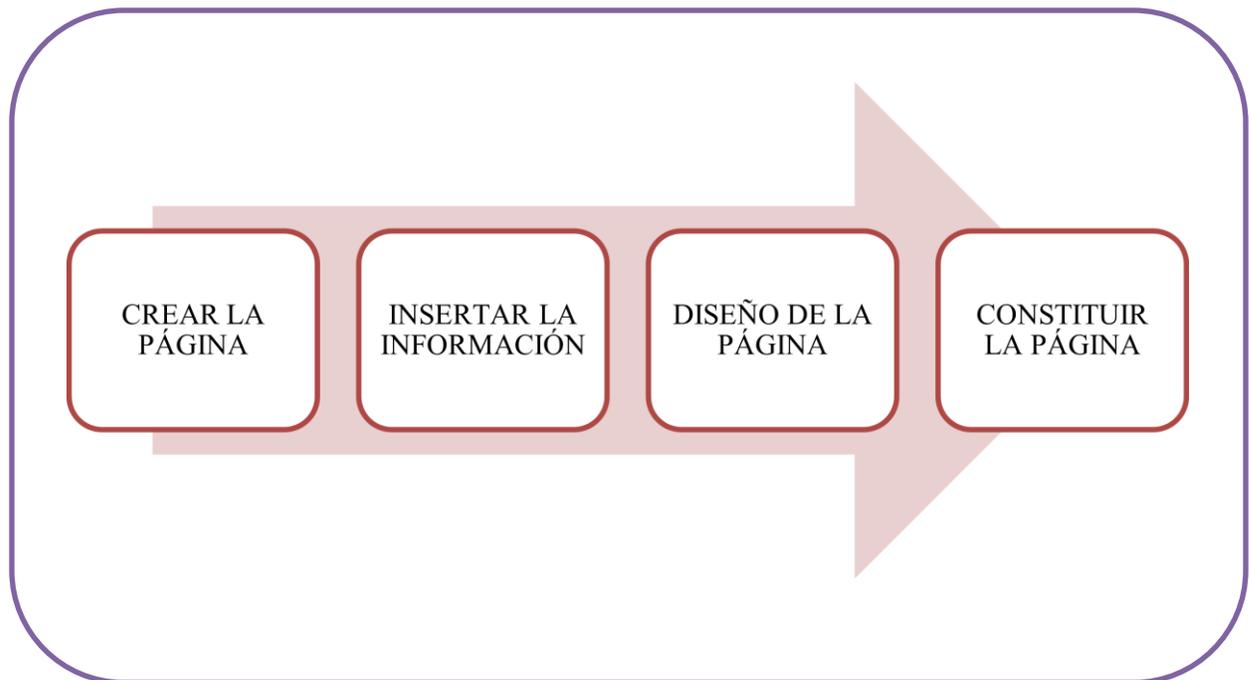
4.1.Barra de Modificación.....	94
4.2.Plantilla.....	95
4.3.Estilos de la página.....	96
4.4.Fondos de la Pagina	97
4.5.Estampados de Fondo.....	98
4.6.Plantillas Propias HTML.....	99

5. CONSTITUCIÓN DE LA PÁGINA

5.1.Opción Inicio.....	100
5.2.Opción NOVACERO S.A.....	101
5.3.Opción Estrés Laboral.....	102
5.4.Opción Técnicas y Consejos.....	103
5.5.Opción Submenú Técnicas.....	104
5.6.Opción Galería.....	105
5.7.Opción Blog.....	106
5.8.Opción Contactos.....	107

PASOS PARA CREAR UNA PÁGINA DINÁMICA WEB JIMDO

Figura N° 1 Cadena de Valores Pasos para Crear la Página



Fuente: Página web Jimdo

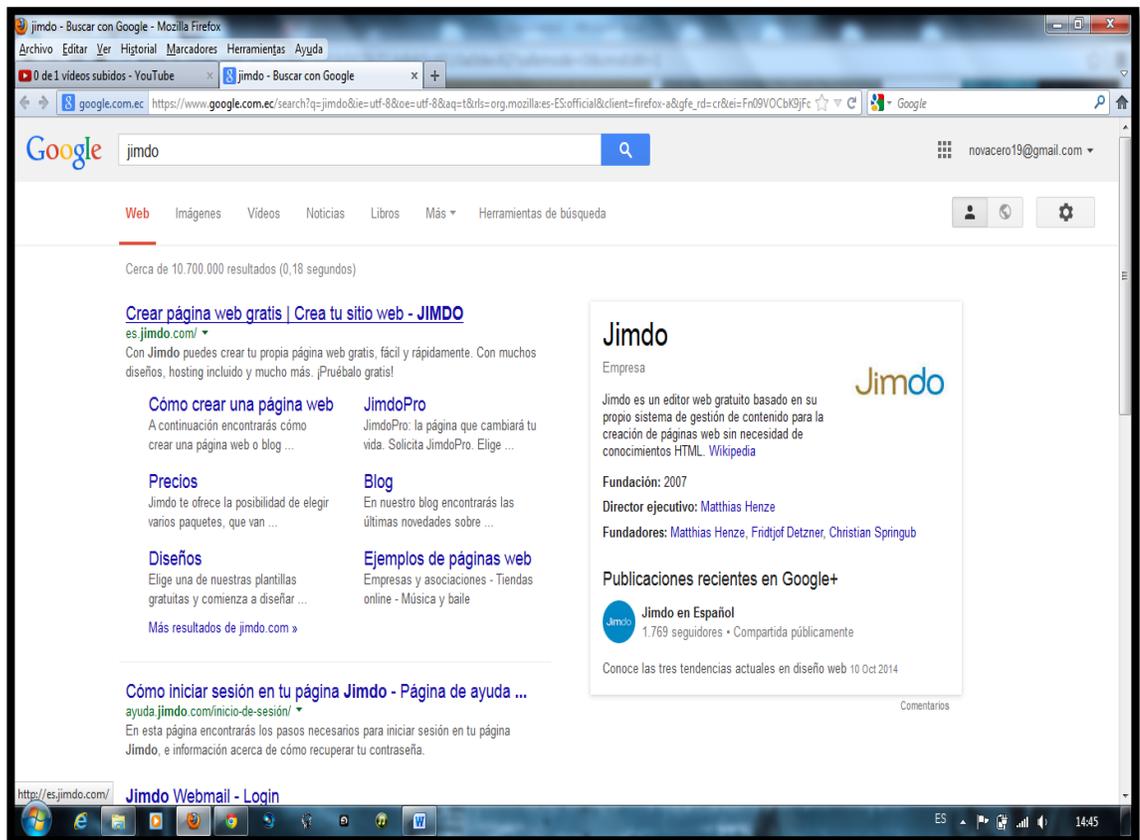
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1. CREAR LA PÁGINA.

1.1. Buscar el sitio web

En esta parte de la búsqueda es de suma importancia que se dé prioridad a la primera opción donde nos indica Crear página web gratis / Crea tu sitio web Jimdo.

Figura N° 2. Buscar el sitio oficial de Jimdo



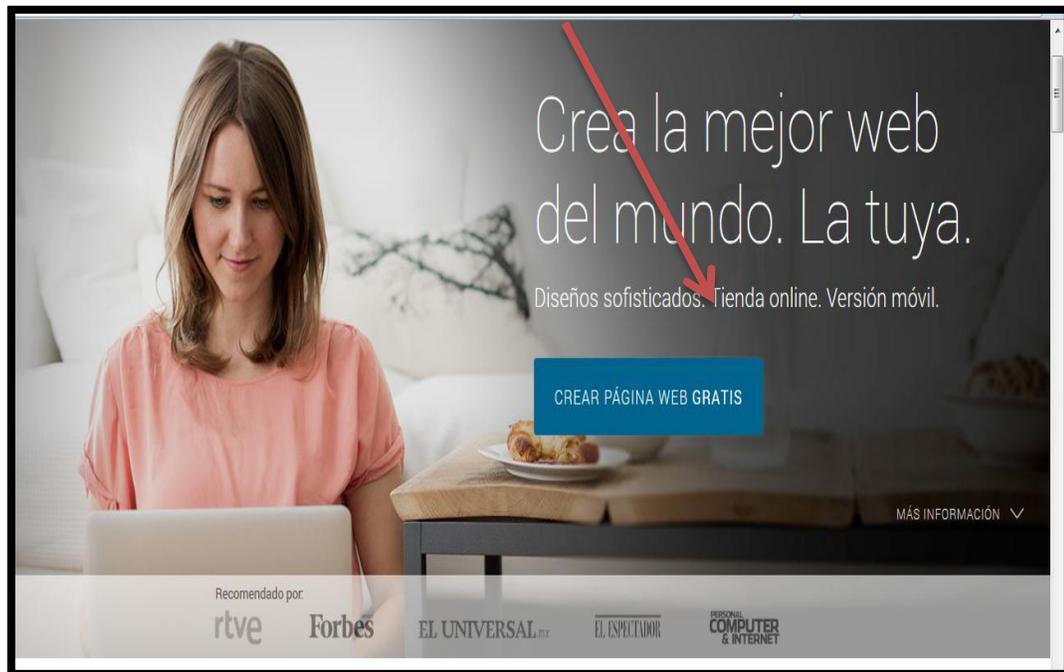
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1.2. Crear la Página Web

Una vez elegida la opción crear la página web gratis en Jimdo, procedemos a seleccionar la opción crear la página web gratis; en el cual más adelante nos indicara diseños sofisticados, tienda online e incluso una versión móvil.

Figura N° 3. Damos click en crear página web gratis



Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1.3.Elegir la Plantilla

El diseño perfecto para todas las ideas, las podemos encontrar aquí un sin número de diseños adecuados para cada sector o actividad que se pretende realizar; los diseños están visibles para las personas que vayan a emprender su labor.

Figura N° 4. Elegimos la plantilla adecuada



Fuente: Página web Jimdo
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1.4.Llenar Datos en los Campos

Antes de ingresar a la página nos indica que debemos llenar los siguientes campos:

Nombre de la página: en este caso será novacero19jimdo.com

Dirección de e – mail: novacero19@hotmail.com

Una contraseña: novacero19

Se debe tener en cuenta que estos datos son importantes de llenar y por ende no se puede obviar ningún campo.

Figura N° 5. Llenamos los campos que nos indica, click en crear página

Comienza gratis con este diseño
Luego puedes cambiarlo en cualquier momento

Inicio Sobre nosotros Contacto

Agence Bonjour
Más que viajes, vendemos momentos
Paquetes turísticos
Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadip elitr, sed diam nonumy eirmod.

Escribe un nombre para tu página
novacero19 jimdo.com

Dirección de email
|

Elige tu contraseña

Sí, he leído y acepto las interesantes [Condiciones generales de uso](#) y la [Política de privacidad](#).

Crear página web gratis

VOLVER A LOS DISEÑOS

Transfiriendo datos desde u...

Fuente: Página web Jimdo

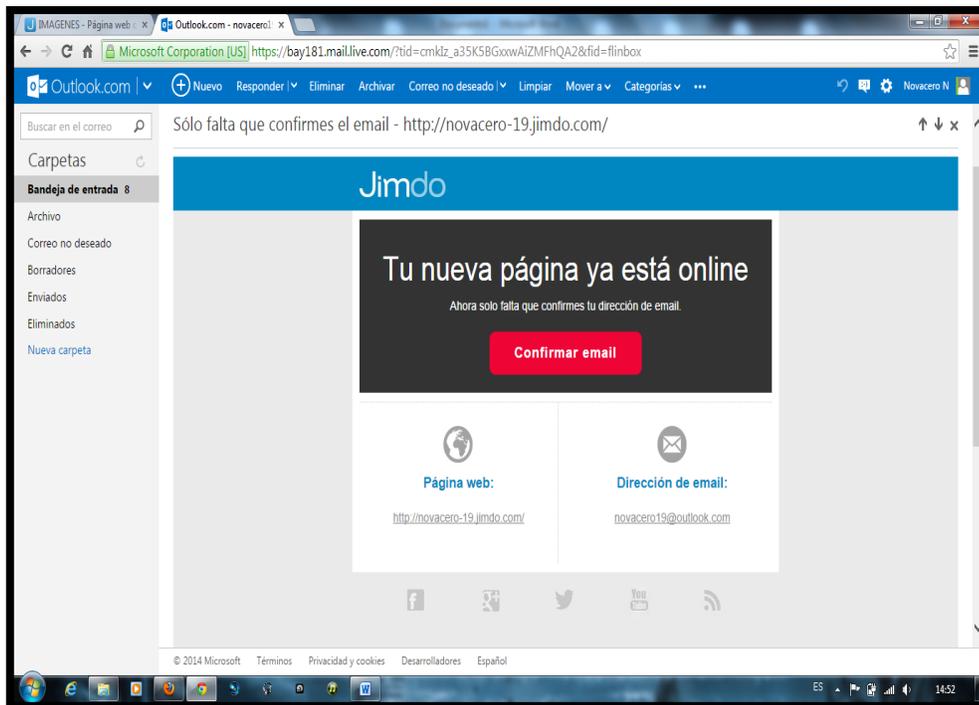
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

1.5.Verificar Datos del Correo Electrónico

Una vez confirmada el correo electrónico podemos proceder a modificar la página según las necesidades:

- Estilos
- Colores
- Imágenes
- Información
- Videos
- Música
- Otros

Figura N° 6. Nos enviara un enlace a nuestro correo electrónico en el cual tenemos que confirmar para poder activar



Fuente: Página web Jimdo

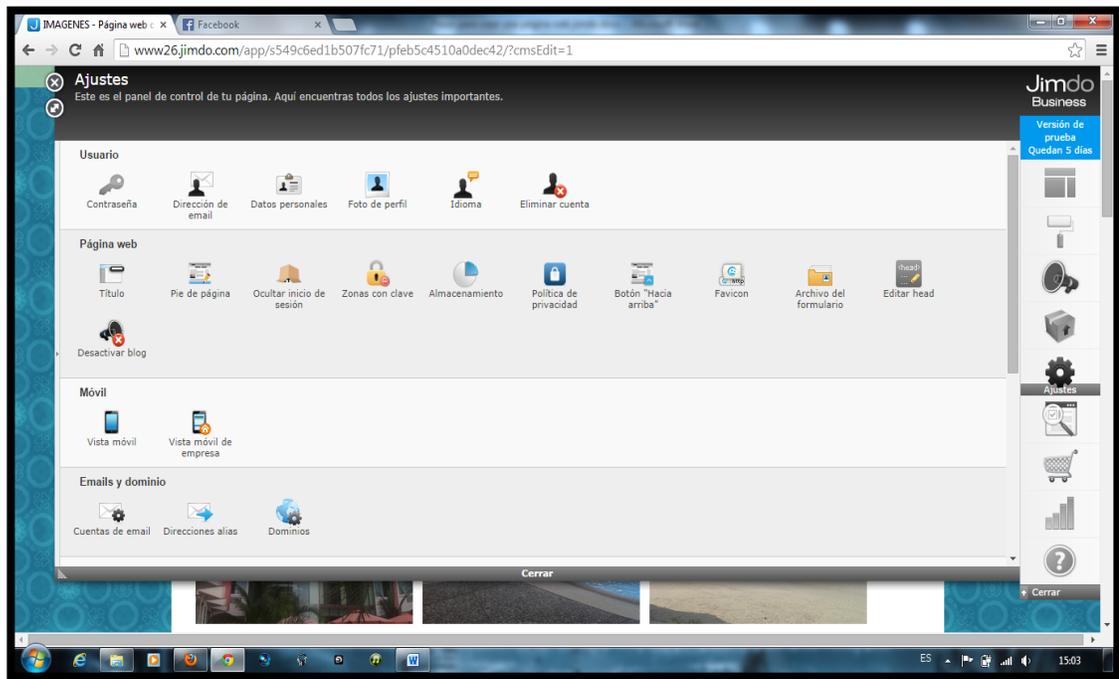
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

2. INSERTAR INFORMACIÓN

2.1. Barra de Edición

La barra de edición es el panel de la página dinámica, aquí se podrá encontrar todos los ajustes que se requiera y estos son:

Figura N° 7. Barra de Edición



Cuadro N° 1. Barra de edición página dinámica

USUARIO	PAGINA WEB	MOVIL	E-MAIL Y DOMINIO
Contraseña	Título	Vista móvil	Cuentas de e-mail
Dirección de e-mail	Pie de pagina	Vista móvil de empresa	Direcciones alias
Datos personales	Ocultar inicio de sesión		Dominios
Idioma	Zonas con clave		
Eliminar cuenta	Almacenamiento		

Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

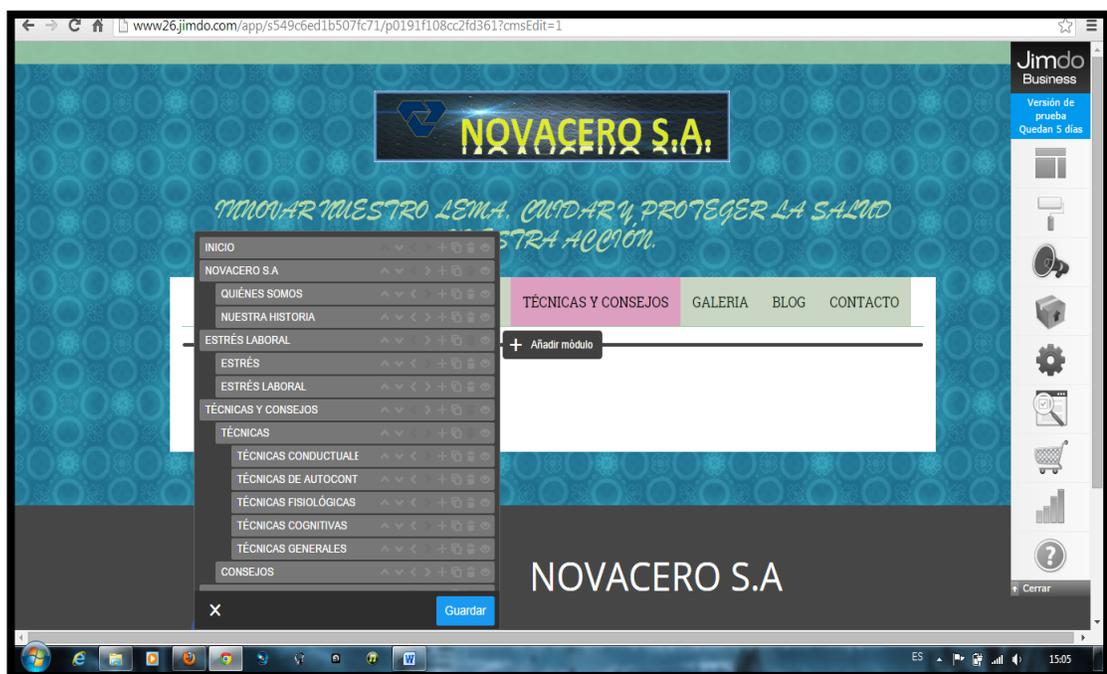
2.2. Menú de la Página Web

Una vez creada ya la página procedemos a insertar nuestro menú como va ir la página principal de la web, en este caso se optó por colocar aspectos importantes como son:

- Inicio
- Novacero
- Estrés Laboral
- Técnicas y Consejos
- Galería
- Blog
- Contactos

En cada uno de ellos existe una división y subdivisión, ítems de suma interés para todas las personas que visiten la página dinámica.

Figura N° 8. Editamos el menú



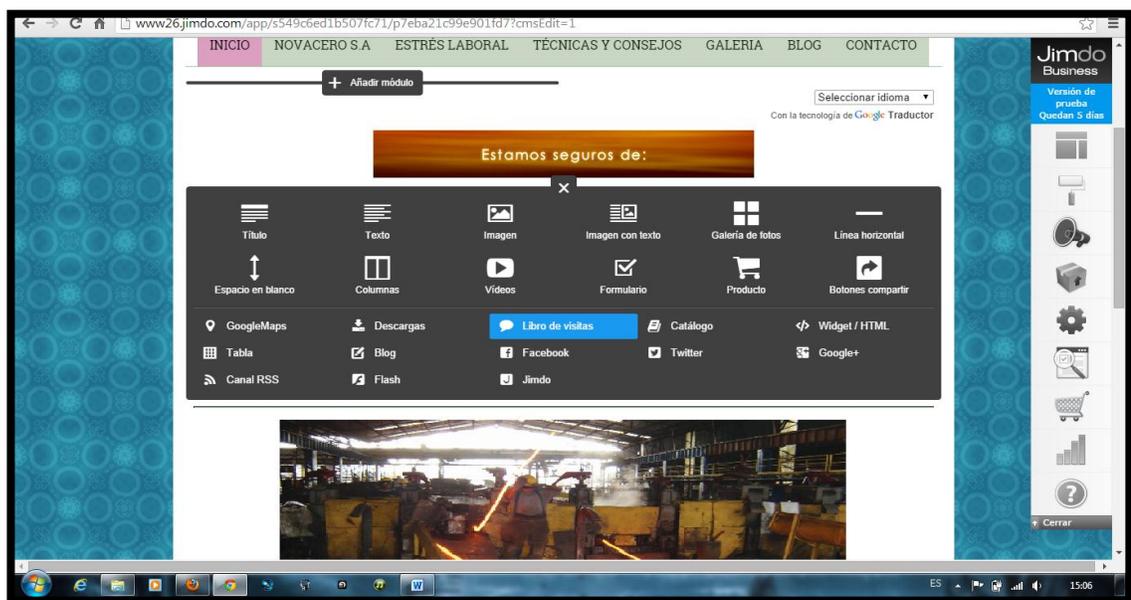
Fuente: Página web Jimdo
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

2.3. Insertar Módulos

En esta parte observamos el cómo vamos ir añadiendo los módulos y se enmarcan los siguientes aspectos:

- Título
- Texto
- Imagen
- Imagen con texto
- Descargas
- Facebook
- Catalogo
- Videos
- Cámaras
- Flash
- Espacio en blanco entre otros

Figura N° 9. Insertar los módulos según las necesidades



Fuente: Página web Jimdo

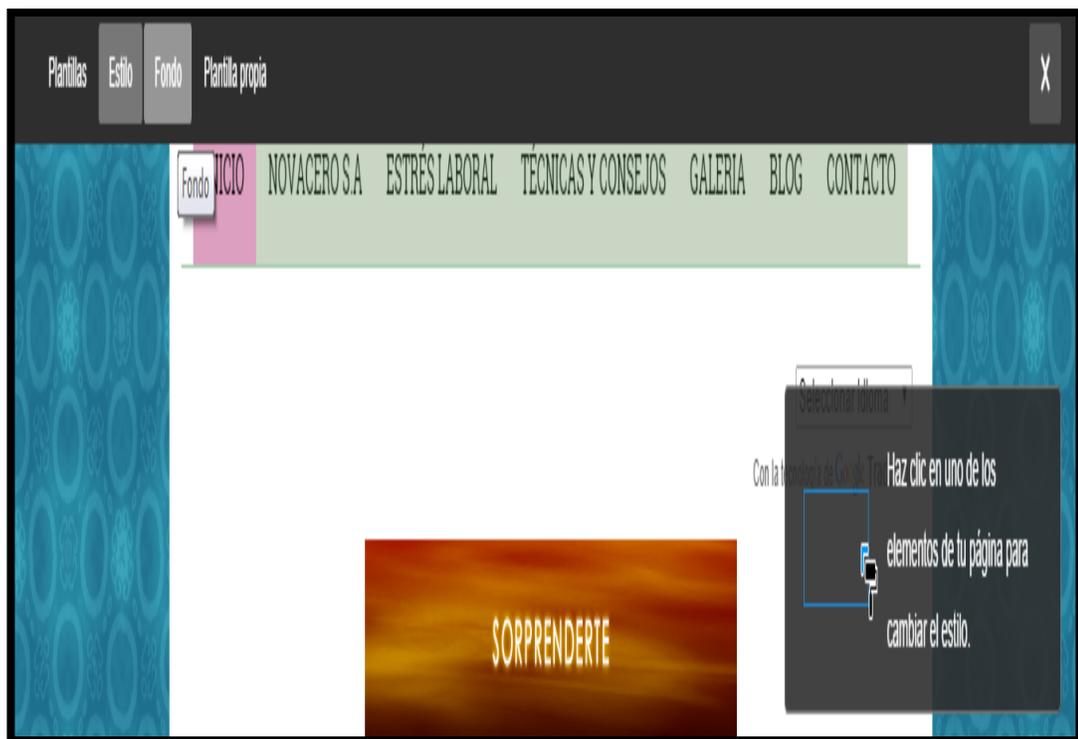
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

3. DISEÑO DE LA PÁGINA

3.1. Barra de Modificación

Nos indica que podemos cambiar los estilos, haz clic en uno de los elementos de tu página para cambiar el estilo, pues aquí encontramos plantillas, estilo, fondo y plantilla propia; esto nos ayudara a modificar y sugerir más colores para la página.

Figura N° 10. Barra para modificar



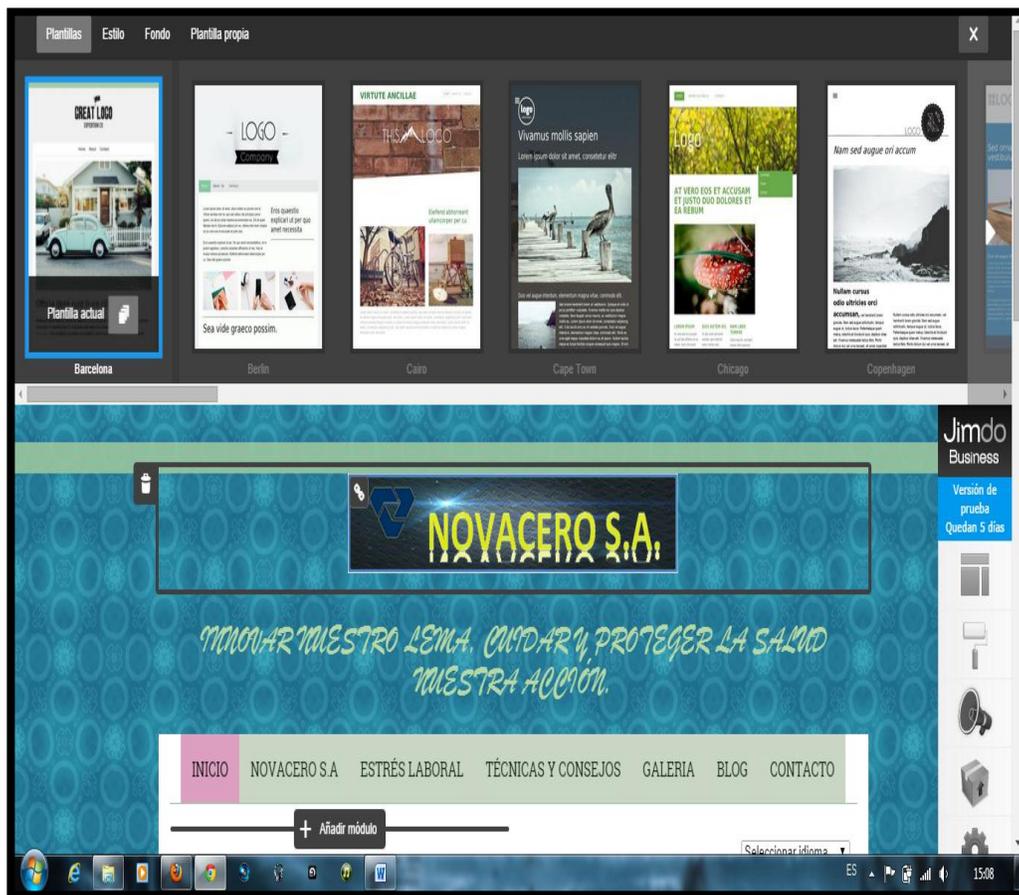
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

3.2. Plantillas

Nos muestra un sin número de plantillas que nos ayudara a modificar la página en caso de que algún estilo no sea de nuestro agrado.

Figura 11. Plantilla



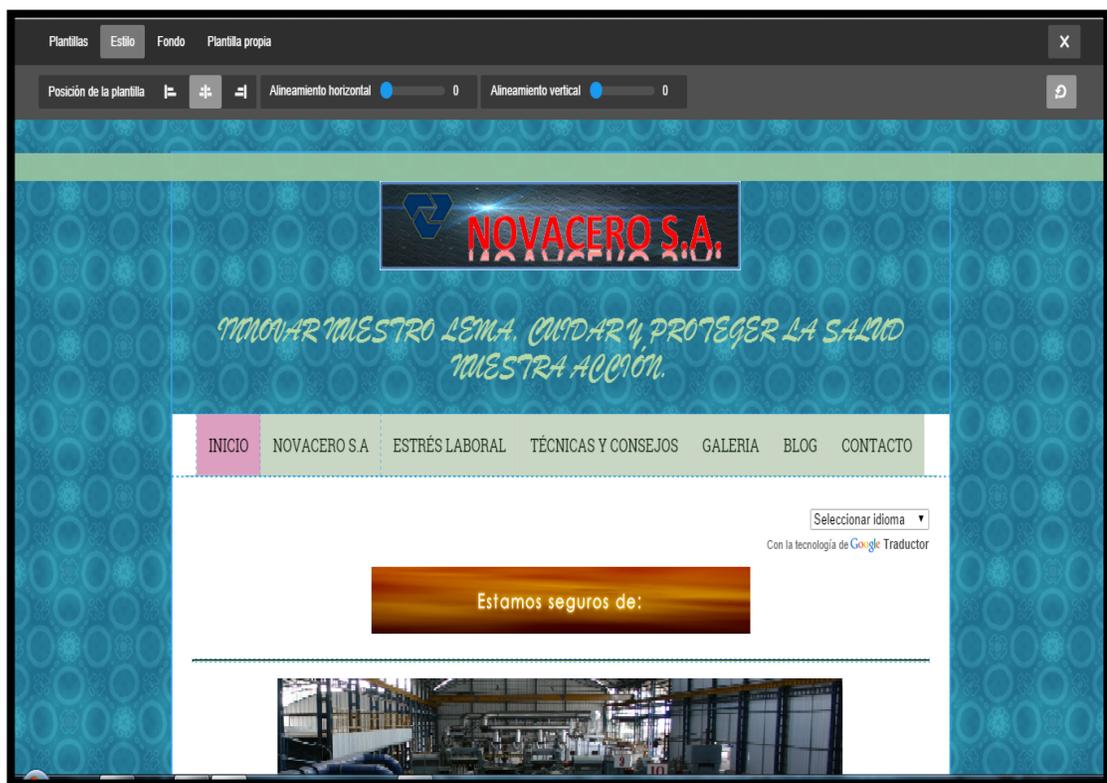
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guña Blanca

3.3. Estilos de la Página Web

En estilos no solo podemos modificar los colores sino que también se podrá modificar la fuente el tamaño de letra el color según sean las necesidades y los requerimientos, estos estilos se encuentran en la parte superior de la página.

Figura N° 11. Modificar el estilo de la página



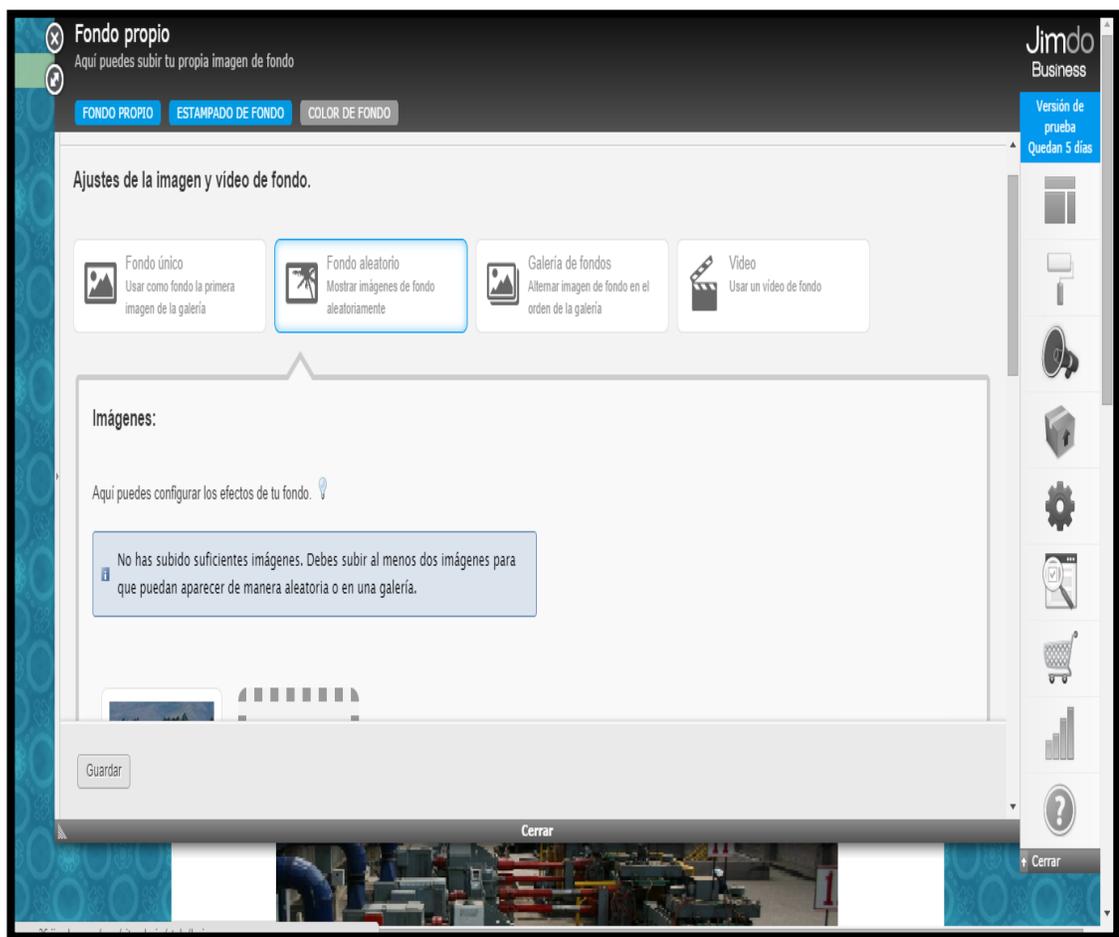
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

3.4. Fondos de la Página Web

Damos clic en la opción fondos propios y de ahí se despliegan varias opciones sobre nuestros estilos de fondo pero también podemos adecuarles dependiendo el grafico que deseemos añadir como fondo de toda la página.

Figura N° 12. Elegimos el fondo que más se adecue a nuestra necesidad



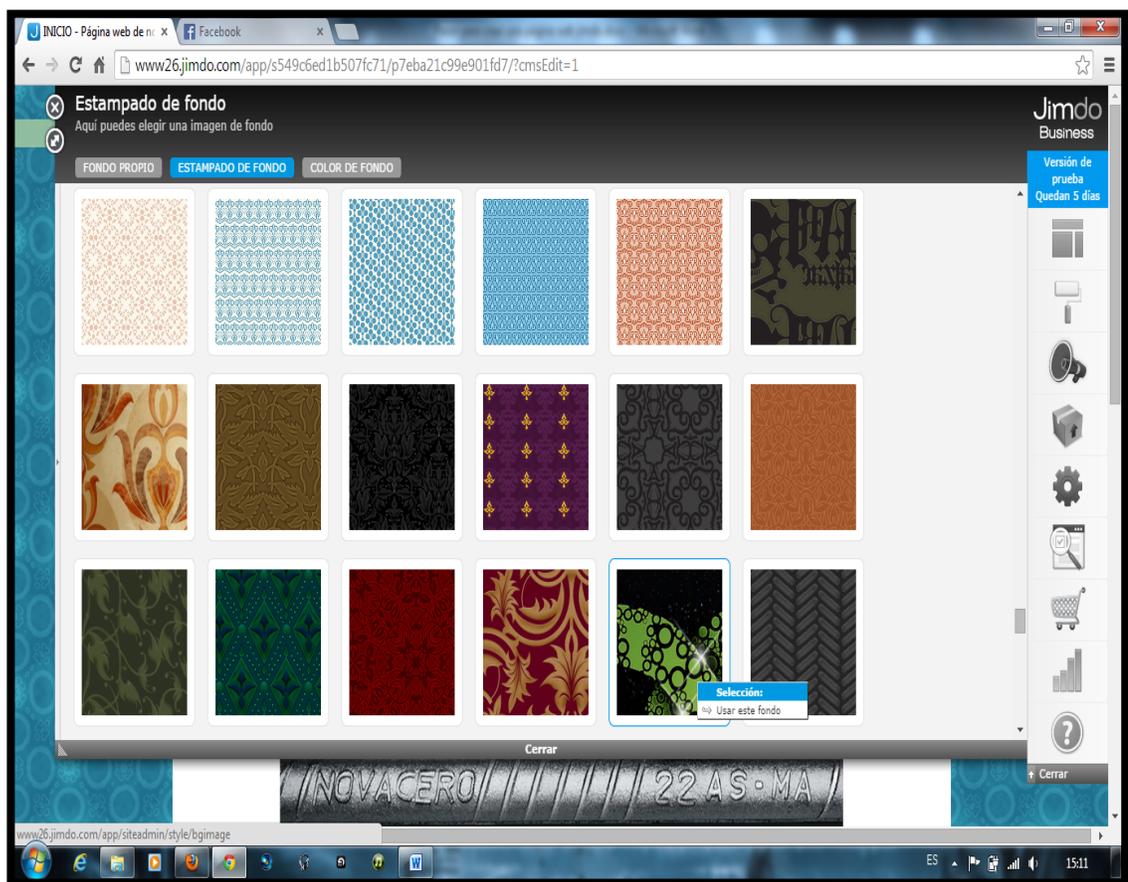
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

3.5.. Estampados de Fondo

En la opción de estampado de fondo podemos observar un sin número de opciones de diseños para el fondo de nuestra página, se puede aplicar uno de ellos o caso contrario se subirá un diseño propio.

Figura N° 13. Estampado de fondo



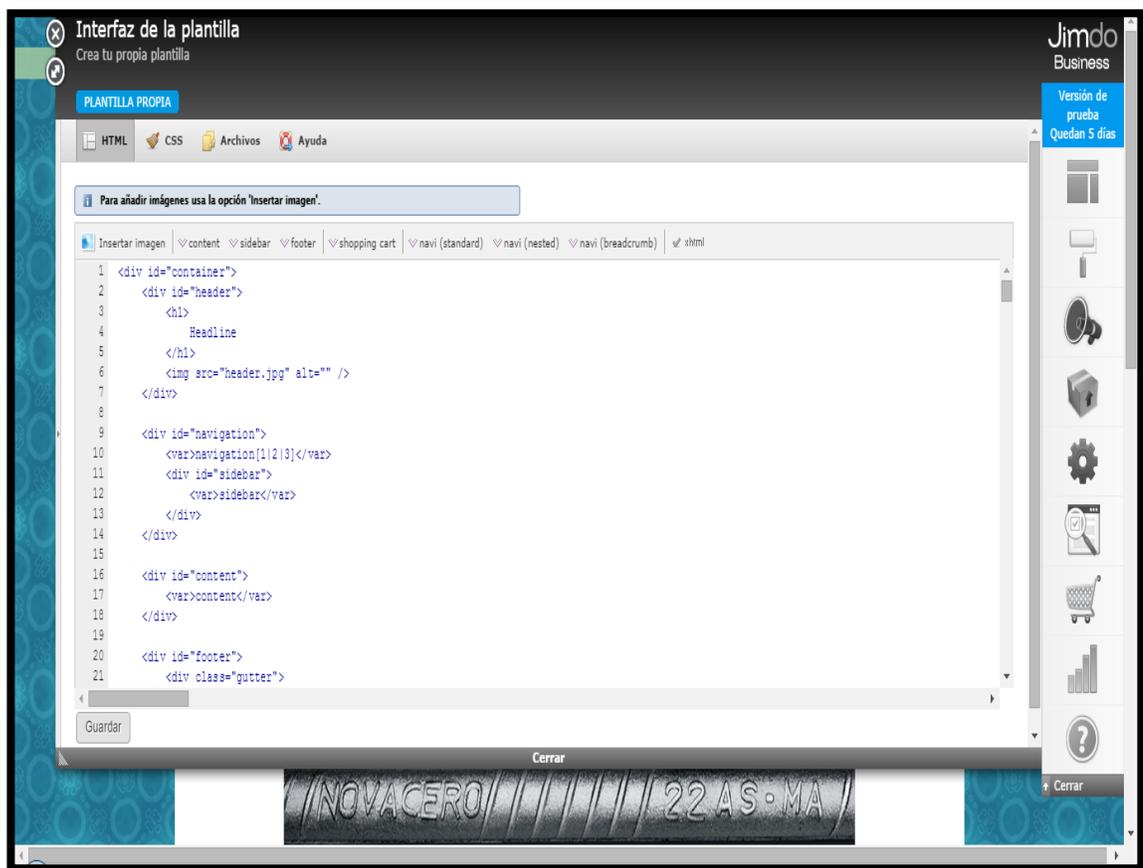
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

3.6.Plantillas Propias HTML

En esta opción de plantilla propia podemos incluso poner nuestro propio código html, como ahora lo es novacero19.

Figura N° 14. En la opción plantilla propia agregamos nuestro código html.



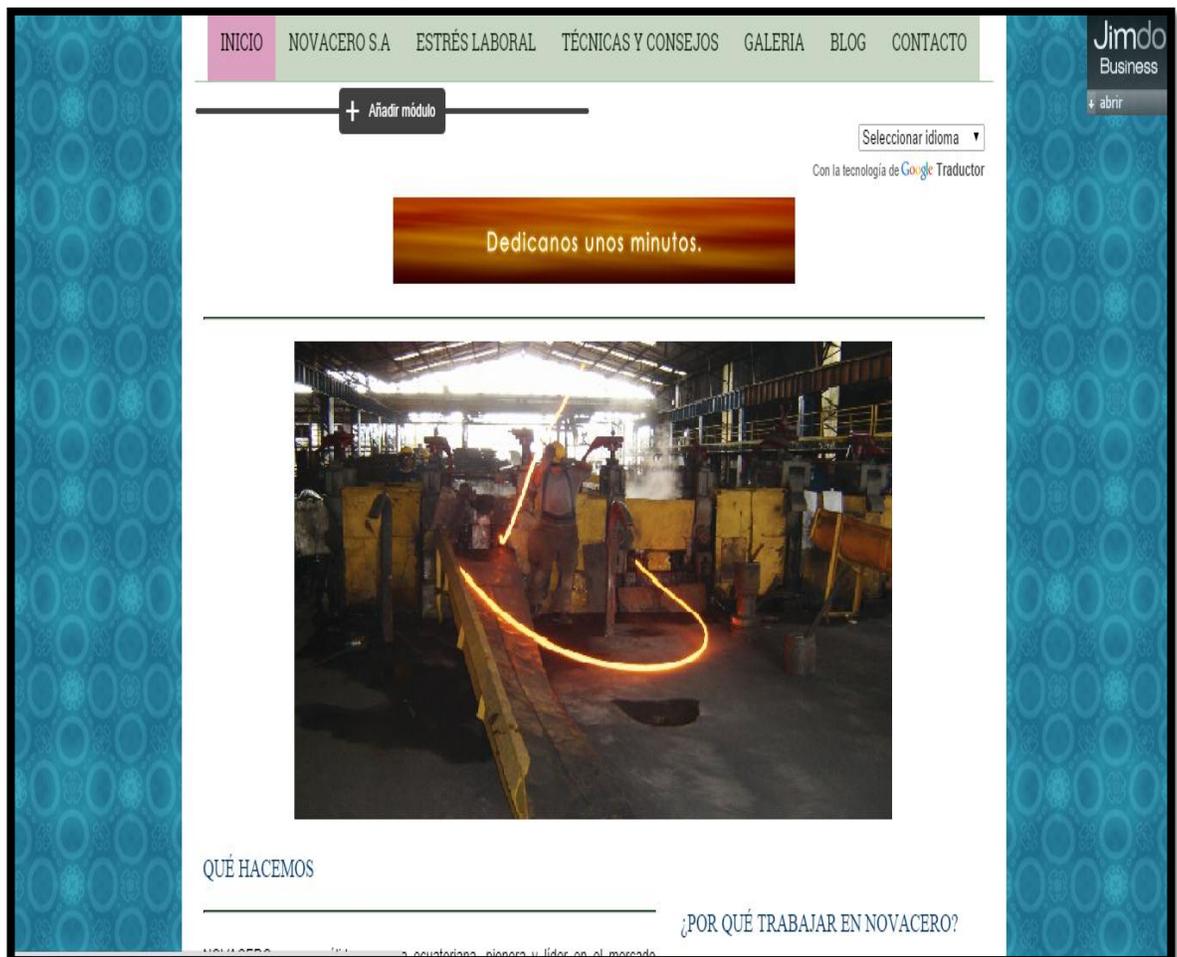
Fuente: Página web Jimdo
Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4. CONSTITUCIÓN DE LA PÁGINA

4.1. Opción Inicio

En esta parte se detalla la actividad a la que se dedica la Empresa Industrial NOVACERO S.A.

Figura N° 15. Botón inicio



Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.2. Opción Novacero S.A.

En esta opción se despliega dos sub menús: quienes somos y nuestra historia, en la primera opción se encuentra la misión, visión, valores y políticas de la empresa y en el segundo menú se encuentra en cómo nace esta prestigiosa empresa.

Figura N° 16. Botón NOVACERO S.A



Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.3. Opción Estrés Laboral

En esta opción creímos necesario detallar el concepto de estrés y estrés laboral ya que es importante que analicemos estos dos conceptos por la gran falencia que existe en el significado de estos términos.

Figura N° 16. Botón estrés laboral



Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.4. Opción Técnicas y Consejos

Se despliega dos opciones en lo que se refiere a las estrategias y técnicas para disminuir el nivel de estrés laboral en los trabajadores de la empresa, y como también unos consejos de vital importancia.

Figura N° 17. Botón Técnicas y Consejos



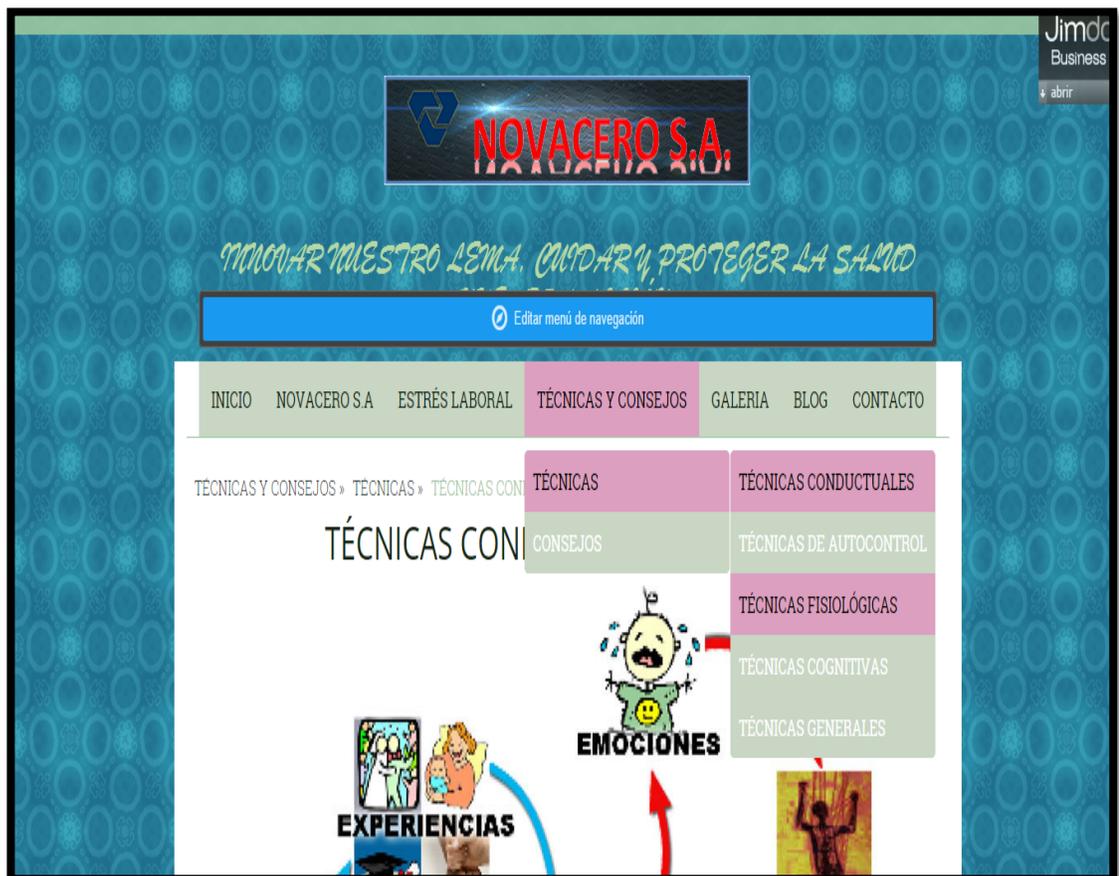
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.5. Opción Submenú Técnicas

En este submenú de técnicas y estrategias se detallan las más importantes que son: técnicas conductuales, de autocontrol, fisiológicas, cognitivas y las generales.

Figura N° 18. Submenú Técnicas



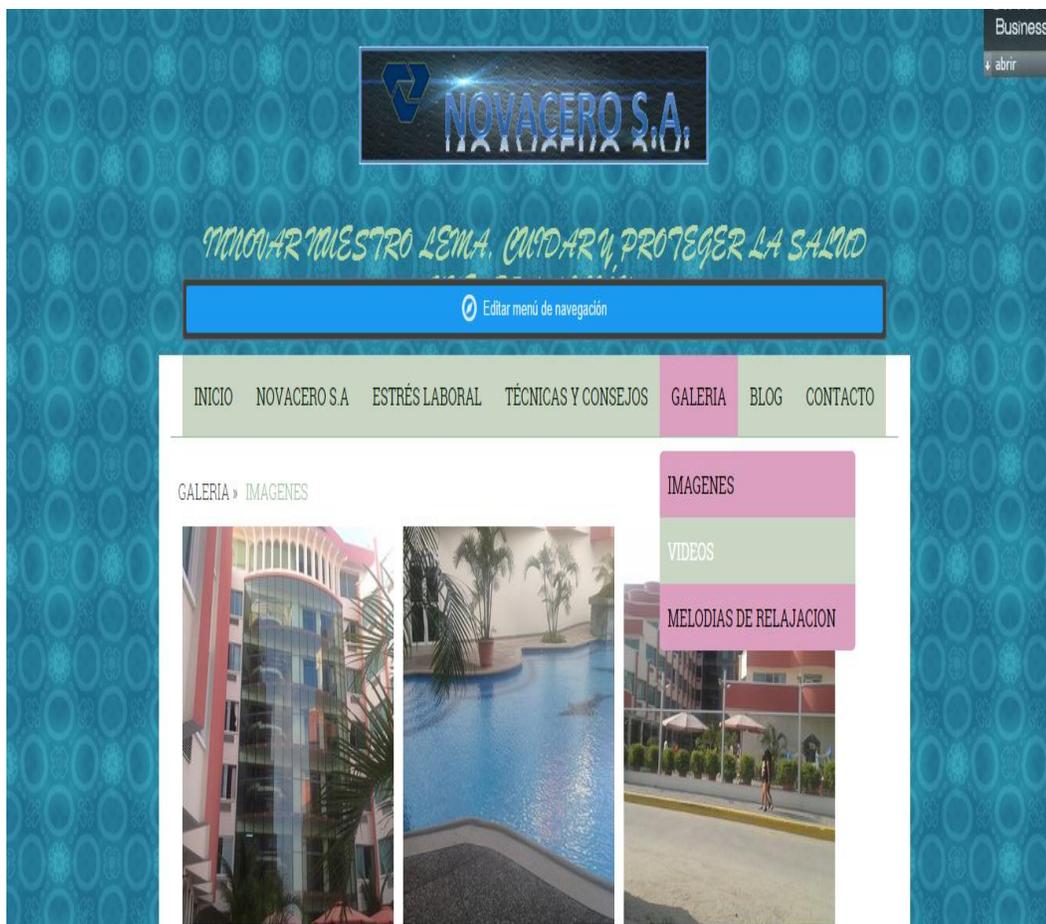
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.6. Opción Galería

Se encuentra colocadas las fotos más relevantes de la empresa (paseos, convivencias, trabajo diario, en otras), al igual que los mejores videos sobre cómo es su labor diaria dentro de la empresa; de la misma manera que sugerimos un poco sobre la música melódica que ayudara al disminuir el nivel de estrés laboral.

Figura N° 19. Botón Galería



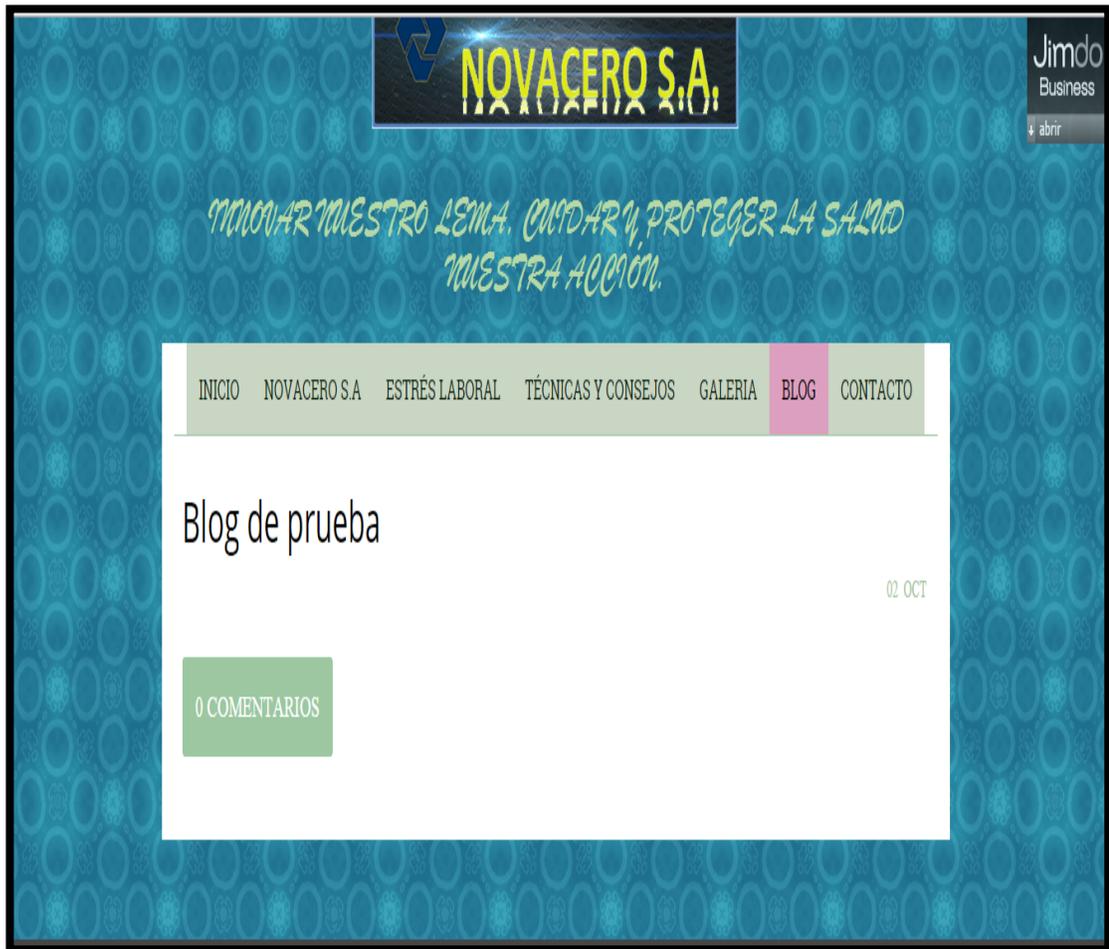
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.7. Opción Blog

En esta opción se encuentra colocada la información más relevante sobre que puede hacer una persona para disminuir su nivel de estrés laboral.

Figura N° 20. Botón Blog



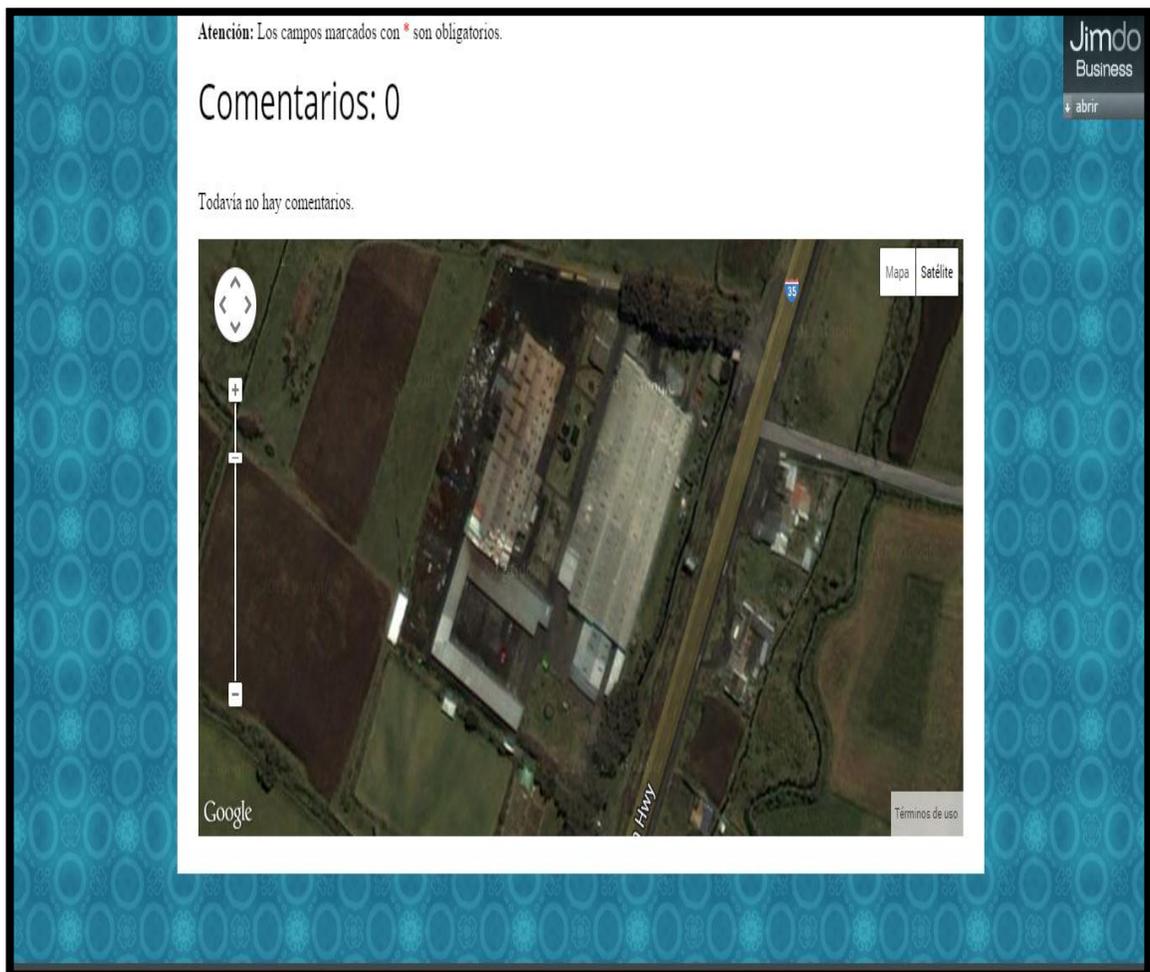
Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

4.8. Opción Contactos

Se encuentra ubicado un mapa donde se localizara a la empresa en la provincia de Cotopaxi y además de esto se encuentra opciones donde pueden realizar sus sugerencias sobre dicha página.

Figura N° 21. Botón Contactos



Fuente: Página web Jimdo

Elaborado por: Caisa Ana y Guaña Blanca

CONCLUSIONES

- La Fundamentación Teórica abarca conceptos y definiciones referentes a la cátedra de Seguridad y Riesgo Laboral estableciendo énfasis en la Salud Ocupacional, permitiendo cuidar y proteger su bienestar y del entorno laboral.
- Mediante los resultados obtenidos en las entrevistas aplicadas al Gerente y Jefe de Talento Humano así como también las encuestas aplicadas a los empleados y trabajadores de la Empresa Industrial NOVACER S.A.; se pudo determinar que el personal carece de conocimientos sobre el Estrés Laboral, razón por la cual se vio la necesidad de crear una página dinámica que contenga técnicas, estrategias y consejos para cuidar la salud ocupacional.
- Mediante una investigación minuciosa se pudo encontrar un software gratuito que nos facilita dar a conocer la información existente sobre el manejo y cuidado del Estrés Laboral.
- La Página Dinámica Web Jimdo funciona con la red del internet, ya que el mismo se puede visualizar de manera rápida, precisa y concisa; así como también el avance de los objetivos en cada una de las perspectivas, además ayuda a la empresa a tener una ventaja competitiva.
- La Creación y Diseño de la Página Dinámica permitirá a los empleados y trabajadores de la empresa controlar de forma adecuada el nivel de estrés laboral que poseen ya que ayudara a resolver casos prácticos permitiéndole tomar decisiones estratégicas y organizacionales de manera que pueda desenvolverse adecuadamente en el entorno laboral.

RECOMENDACIONES

- Continuar realizando investigaciones que ayuden a enriquecer los conocimientos pedagógicos, de manera que los estudiantes puedan ser capaces de resolver problemas y a la desenvolverse en un ámbito competitivo.
- Dar un seguimiento a las capacitaciones sobre la Salud Ocupacional ya que es una área netamente grande, pues no solo hace referencia a la fuerza física de la persona sino también a la salud psicológica.
- Promover a la empresa mediante la utilización de la página e indicarle a la sociedad el interés que los empleadores tienen hacia sus trabajadores, ya que no solo se pueden preocupar en el beneficio de la empresa sino también el bienestar de su equipo de trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA CITADA:

- CABALEIRO, Víctor Manuel, (2003) Prevención de Riesgos Laborales.
- GARCÍA, Julio y CASANUEVA, Cristóbal (1996), Empresas.
- HANS, Selye. (1956). Prevención de Riesgos Laborales.
- JAMES, Patricio y JAIME, Ilustrado. (2002). La gestión administrativa.
- Lexus editores (2009).Manual de contabilidad de costos. Barcelona España
- RAMÍREZ, Carlos. (2011). La administración como actividad humana. Colombia
- RAMÓN, Gabriel. (2009). Estrés y Salud en el Trabajo.
- SALLENAVE, Jean Paul. (1999). Planificación estratégica de la gestión administrativa.
- SOMAVIA, Juan, (2003) Organización Internacional del Trabajo (OIT).

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ÁLVAREZ, Onelio. 2008. La Planificación y Dirección Estrategica. Cuba.
- CAMMANY, R. Y ALTARRIBA, F.X., (1999). Estrés, Barcelona, TISA, La vanguardia.
- CAMPOS, Sergio. (2005). Psicología industrial, introducción a la psicología industrial y organizacional. México.
- CARR, W. 1997, p. 41. Una Teoría para la Educación. Hacia una investigación educativa critica. Argentina
- FIDALGO, A.M. y PIÑUEL, I. (2004). La escala Cisneros como herramienta de valoración del mobbing. (16) 4.
- HAUGE, L.S. (2006). Antecedentes y consecuencias del acoso psicológico en el trabajo.

- KARASEK Roberto,. (1.997). Prevención del estrés mediante la reorganización del trabajo. Codirector, Lorin Kerr Ergonomics Institute, Department of Work Enviroment, Universidad de Lowell, Massachusetts, EE.UU.
- LABRADOR, F.J. y CRESPO M. (2000). Estrés: Trastornos psicofisiológicos. Temas de hoy. Eudema Psicología.
- LAZARURS, R.S Y FOLKMAN, S. (2002); Estrés y proceso cognitivo, Barcelona, Ed. Martínez Roca.
- MARTINO, V., HOEL, H. y COOPER, C.L. (2003). Preventing Violence and harassment in the workplace.
- MORENO, Bernardo; y, Peñacoba, Cecilia. (1.996). Prevención y Control del estrés laboral, Ansiedad y Estrés, 1(2-3), 255-264. Universidad Autónoma de Madrid.
- MORENO, Bernardo; y, PEÑACOB, Cecilia. (1.996). Prevención y Control del estrés laboral, Ansiedad y Estrés, 1(2-3), 255-264. Universidad Autónoma de Madrid.
- PEIRO, J.M (2001). Desencadenantes del Estrés Laboral. Ed. Eudema. Psicología.
- RICO, Ramón; y, DE MIGUEL, Jesús. (1.999). Clima Organizacional.
- TRULLENQUE, Francisco, pág. 5, Dirección Estrategica de las Empresas Modernas.

LINKOGRAFIA:

- “Concepto de Estrés Laboral”. 5 de abril del 2014; a las 8:00.
http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral.php.

- “Como reducir el nivel de estrés laboral”. 12 de abril del 2014; a las 10:00.
<http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2009/10/07/5-formas-de-reducir-el-estres-laboral>.
- “Técnicas sencillas sobre el Estrés Laboral”. 26 de abril del 2014; a las 12:00.
<http://motivacion.about.com/od/trabajo/a/Tecnicas-Sencillas-Para-Aliviar-El-Estres-En-El-Trabajo.htm>.
- “Claves para combatir el Estrés Laboral”. 10 de mayo del 2014; a las 13:00.
<http://blog.occeduacion.com/blog/bid/224355/Las-8-claves-para-combatir-el-estr%C3%A9s-laboral>.
- “Pasos para reducir el Estrés Laboral”. 24 de mayo del 2014; a las 9:00.
<http://reducciondelestres.blogspot.com/2011/08/10-pasos-para-disminuir-el-estres.html>.
- “Estrés Laboral en la oficina”. 7 de junio del 2014 a las 11:00.
<http://tecoloco.com/BLOG/ejercicios-en-la-oficina-para-reducir-el-estres-laboral.aspx>.
- “Eliminar el Estrés”. 21 de junio del 2014; a las 9:00.
<http://comoeliminarlestreslaboral.blogspot.com/>.
- “Salud Ocupacional”. 12 de julio del 2014; a las 10:00.
http://www.upv.es/ccoo/Salud_Laboral/Manual_estres_laboral.htm.
- “Satisfacción en el Entorno Laboral”. 26 de julio del 2014; a las 11:00.
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

- “Consecuencias del Estrés Laboral”. 2 de agosto del 2014; a las 14:00.
<http://www.uv.es/maglogon/GonzalezMorales2006TESIS.pdf>
- “Causas y Efectos del Estrés Laboral”. 16 de agosto del 2014; a las 15:00.
<http://www.gestiopolis.com/organizacion-talento/causas-efectos-del-estres-laboral-como-prevenirlo.htm>.

ANEXOS

Anexo Nro. 1 Formato Entrevista



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE SECRETARIADO EJECUTIVO GERENCIAL

ENTREVISTA APLICADA AL GERENTE Y JEFE DE TALENTO HUMANO DE LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.

OBJETIVO GENERAL

Determinar la realidad del estrés laboral que existe en los empleados y trabajadores de la empresa Industrial Novacero S.A.

1. ¿Qué opina usted sobre el Estrés Laboral?
2. ¿Cree usted que los empleados y trabajadores que laboran en la empresa padecen de estrés laboral?
3. ¿Cuáles cree Ud. que son las causas para que los empleados y trabajadores se vean afectados por el Estrés Laboral?
4. ¿Conoce Ud. acerca de las técnicas y estrategias que ayuden a controlar y disminuir el nivel de Estrés Laboral?
5. La empresa se ha interesado en salvaguardar la salud ocupacional de los empleados y trabajadores.
6. Las actividades que la empresa ha emprendido para proteger la salud han sido: capacitaciones, talleres, charlas entre otros.
7. ¿Considera usted que el factor tiempo es determinante para la combinación del trabajo y actividades de relajación?
8. Le gustaría que se le proporcione una página dinámica en donde contenga técnicas, estrategias y consejos para disminuir el nivel de estrés laboral.



Anexo Nro. 2 Formato Encuestas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE SECRETARIADO EJECUTIVO GERENCIAL

ENCUESTA APLICADA A LOS EMPLEADOS Y TRABAJADORES DE LA EMPRESA INDUSTRIAL NOVACERO S.A.

OBJETIVO GENERAL

Determinar la realidad del estrés laboral que existe en los empleados y trabajadores de la empresa Industrial NOVACERO S.A.

INSTRUCCIONES

- Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda con la sinceridad del caso.
- Marque con una x la respuesta que Ud. considera conveniente.

11. ¿Conoce usted lo que significa el estrés laboral?

SI
NO

12. ¿Cree usted que el estrés laboral es una enfermedad mortal?

SI
NO

13. ¿Con que frecuencia recibe capacitaciones para cuidar su salud dentro de su ámbito laboral?

Anual

Mensual

Semanal

14. ¿El estrés laboral ha influenciado en el desempeño de sus actividades diarias?

SI

NO

Como: _____

15. ¿Considera que el estrés laboral conlleva a perjudicar la salud física y psicológica de las personas?

SI

NO

16. ¿Para Ud. la remuneración es más importante que su salud?

SI

NO

17. ¿Cree usted que es importante ayudar a las personas que padecen de estrés laboral?

SI

NO

Porqué: _____

18. ¿Le gustaría a usted que la empresa emplee acciones para tratar con esta enfermedad?

SI
NO

19. ¿Considera Ud. que es importante realizar actividades recreativas que le ayuden a mejorar su desempeño laboral?

SI
NO

20. ¿Desearía Ud. recibir técnicas, estrategias y consejos que ayuden a disminuir el nivel de estrés laboral?

SI
NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo Nro 3. Vista de la Empresa Novacero S.A.



Anexo Nro. 4 Ingreso a la empresa.



Anexo Nro. 5 Materia Prima y producto terminado



Anexo Nro. 6 Personal de la empresa en sus áreas de trabajo construcción de la bodega y laminados



Anexos Nro. 7 Capacitaciones al personal de la empresa “Estrés Laboral”



Anexo Nro. 8 Novacero Cuida y protege el medio ambiente

